

PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE

CAPITOLO 10

CONCETTO DI SENTIERO SPIRITUALE PULITO

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

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

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

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

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

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

La mia prima riflessione fu che il percorso del *Kriya Yoga* non porta alcun frutto a coloro che vivono esclusivamente nel regno mentale ovvero nella dimensione del Pensiero. Credo che tali persone non riescano ad ottenere alcuna autentica esperienza spirituale con il *Kriya*. Dubito anche che in loro non ci sia un desiderio autentico di avvicinarsi a tale esperienza.

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

L'unica ricerca sensata è quella di decidersi a far entrare in costante azione il proprio cuore. Questo è l'atteggiamento giusto per affrontare la dimensione spirituale della vita.

Capire cosa sia questa 'dimensione' è una sfida per ciascuno di noi. Quando ci confrontiamo con tale domanda ci troviamo davanti a due opzioni. La prima è lasciar libera la fantasia e rispondere in modo vago, convinti che questa sia una buona, accettabile risposta. La seconda è accettare la dura realtà che non esiste una risposta razionale che sia completa, esaustiva, autentica. Tale risposta non può venire dal nostro pensiero ma solo da una emozione profonda che proviene dal nostro cuore ma che non è esprimibile con parole.

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

E allora cosa si dovrebbe fare per avvicinarsi alla dimensione spirituale? Imparare sin da piccoli a vivere con il cuore ovvero con le proprie emozioni. Chi per qualsiasi motivo chiude con catene di acciaio la porta del proprio cuore non arriva a nulla pur utilizzando la disciplina del *Kriya*.

A chi apre le porte del proprio cuore l'esperienza spirituale, si verifica senza dubbio in tempi ragionevoli – non parlo di anni ma di mesi. Essa avviene quando dal proprio cuore nasce un'intensa aspirazione per ciò che trascende la vita comune, quella che la maggior parte delle persone vivono. Chi sperimenta con passione e intensa emozione qualche tecnica di

meditazione otterrà sicuramente qualcosa di inaspettato. Durante tale esperienza il pensiero sarà totalmente assente.

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

Può essere difficile comprendere che la mente che dovrebbe guidarci lungo il percorso spirituale sia anche l'avversario intento a distruggere ogni cosa potenzialmente buona e preziosa. È evidente che molti ricercatori spirituali hanno delle vulnerabilità psicologiche. La mente suggerisce atteggiamenti fuorvianti che danneggiano qualsivoglia pratica mistica e impediscono ogni progresso.

Crediamo veramente che i *kriyaban* che praticano costantemente la meditazione siano liberi da aspettative impensabili e irrazionali che contraddicono le fondamenta stesse del percorso spirituale? È un grande problema che la mente, che sembra intelligente, sia disposta ad accettare le aspettative più ridicole quando ci avviciniamo col l'aiuto di essa al percorso mistico.

A mio parere, la pubblicità ingannevole sul valore scientifico di una tecnica, come il *Kriya Yoga*, induce alcune persone ad interessarsi a tale pratica senza avere una genuina aspirazione verso la dimensione spirituale della vita.

Consideriamo il gran numero di persone che leggono l'Autobiografia di P.Y.. Purtroppo da tale lettura talvolta nascono delle errate percezioni.¹ La prospettiva di sperimentare qualcosa di unico è fonte di grande entusiasmo per coloro che leggono tale testo. Esso suggerisce che il *Kriya* ha origine da un *Avatar* e che funziona matematicamente.

Coloro che si iscrivono al corso per corrispondenza fornito dalla organizzazione, sono entusiasti delle lezioni ricevute e, cercando di

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

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

Ma sarebbe bene calmare questo entusiasmo. Mentre si legge che il *Kriya* è il modo più diretto per raggiungere la realizzazione del Divino, si dovrebbe comprendere che non è garantito che il singolo lettore possa sperimentarne i benefici. La pratica del *Kriya* purtroppo non può offrire la garanzia di ottenere risultati solidi.

Col tempo, purtroppo molti si rendono conto che le affermazioni entusiastiche sugli "*effetti straordinari del Kriya*" hanno prodotto un'enorme illusione. Spesso si sente parlare della "*Scienza del Kriya Yoga*" eppure il *Kriya* non è affatto una scienza. Convincere le persone che certe pratiche hanno un fondamento scientifico nel senso moderno del termine, ignorando il vero significato di "scienza", rappresenta un grande inganno.

Purtroppo si afferma che l'evoluzione spirituale sia legata al numero di respiri *Kriya* praticati. Si ha il coraggio di affermare che ogni respiro *Kriya* rappresenti un anno di evoluzione spirituale. Ebbene, io non credo che una persona dotata di saggezza osi esprimere questa convinzione di fronte a un autentico mistico. Probabilmente non oserebbe incrociare lo sguardo di tale mistico perché saprebbe che questa assurdit  verrebbe immediatamente smascherata.

Talvolta penso che il concetto che il *Kriya* sia in grado di accelerare la nostra evoluzione sia un prodotto del pensiero magico. Chi ha familiarit  con il pensiero esoterico mi dar  ragione. La base della scienza   costituita da fatti oggettivi che possono essere confermati con un tasso di fallimento pari a zero. Per dirla in parole povere, la scienza   garanzia di risultati.

Ma questo non avviene col *Kriya*: il successo in questa pratica dipende da un qualcosa che proviene dalla sincerit  del proprio animo, dalla apertura del proprio cuore e questo ingrediente potrebbe essere al di l  della capacit  del singolo. Ovviamente, mentre alcuni individui possono praticare il *Kriya* per tutta la vita e non vedere alcun risultato, altri vedranno risultati immediati anche con una pratica breve e molto semplice.

Il *Kriya Yoga*   solo un metodo efficace per incominciare il percorso spirituale e tale metodo pu  funzionare solo con la piena partecipazione del proprio cuore. Il *Kriya* richiede sforzo e applicazione costante. All'inizio non sembra una passeggiata ma poi lo diventa quando il proprio cuore comincia a collaborare pienamente con entusiasmo.

In conclusione io penso che affinché il *Kriya* funzioni, dobbiamo adottare un approccio che combini ragionamenti con profonde emozioni. Purtroppo la 'magia' legata al *Kriya Yoga* ha un effetto potente sulla mente delle persone che non fanno altro che provare una intensa curiosità. Ma questo non basta. Non si deve pensare solo al numero di *Kriya* praticati. In tale infelice caso si farà esperienza di una pratica monotona, letargica, priva di calore e di entusiasmo.

Dopo aver considerato questa situazione, appare chiaro che il numero di individui che sono veramente preparati per il *Kriya* e vedono il *Kriya* come la cosa più essenziale nella loro vita, sia molto esiguo.

LA DECISIONE DI NON PERDERE TEMPO IN STUDI TOTALMENTE INUTILI

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

Mi sono dedicato a riconsiderare tutti gli insegnamenti che avevo ricevuto dalla mia organizzazione di *Kriya Yoga*. Mentre li contemplavo, notai un fatto molto chiaro. Mentre gli insegnamenti relativi alle tecniche del *Kriya* erano chiari ed essenziali, altri insegnamenti che richiedevano riflessioni intellettuali non mi avevano dato niente, non mi erano stati utili. Per esempio la spiegazione del significato delle scritture, era ovviamente una perdita di tempo. Tanto per fare un esempio, veniva data una spiegazione dettagliata del significato del libro della Genesi nella Bibbia.

L'insegnamento derivava dalle intuizioni e dalle realizzazioni spirituali del fondatore di questa organizzazione. Per essere onesti, non sono in grado di valutare la realizzazione spirituale di questo Maestro. Però nessuno poteva spiegarmi come mettere in pratica questi insegnamenti! La convinzione è sempre rimasta la stessa: semplicemente non potevo fare altro che dimenticarli in quanto non servivano assolutamente a nulla!

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

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

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

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

Non scherziamo! Sarebbe come dire ad uno che si lamenta di un bruciore di stomaco dopo un pasto, che avrebbe bisogno di un trapianto di cuore. Ci sono molte persone che stanno facendo la cosa giusta mettendo da parte qualsiasi piano relativo alla meditazione, almeno per il momento presente.

È utile per queste persone vivere la propria vita e non vale la pena cercare di complicarla. Per poter parlare con loro di temi spirituali, bisogna che essi abbiano affrontato e risolto domande esistenziali fondamentali e amino sinceramente confrontarsi con noi su questi temi. Desiderare sinceramente un confronto non va confuso con una momentanea curiosità.

Ogni volta che le persone insistono nel ricevere informazioni precise sul *Kriya Yoga*, cerco di percepire le loro esigenze. Se mi accorgo che qualcuno con cui sto parlando non ha idee molto chiare ma vuole comunque toccare con mano questa esperienza, offro un semplice suggerimento. “Prova a praticare *Nadi Sodhana Pranayama* e *Ujjayi Pranayama* ogni giorno per un minimo di tre mesi. Ci vogliono 10-15 minuti per tale pratica. Controlla col passare dei giorni se questo metodo ti dà dei risultati. Osserva te stesso e vedi se riesci a percepire qualcosa di positivo come risultato di tale pratica.”

Se una persona non riesce a mantenere una pratica regolare e non ottiene alcun risultato, allora spero che eviterà ulteriori domande. Non voglio comunicargli bruscamente che il *Kriya* non è il percorso adatto a lui. Dovrebbe essere in grado di capirlo da solo.

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

Per raccogliere i benefici della pratica del *Kriya Yoga*, è necessario lavorare con pazienza e regolarità. L'atteggiamento giusto è quello di chi apprezza la pratica mentre progredisce naturalmente. I benefici del *Pranayama* si manifestano nella vita quotidiana perché in un certo senso alterano la percezione della realtà.

Uno scopre di avere un potenziale per la contemplazione estetica, come se avesse occhi e cuore per la prima volta. L'importanza della famiglia e il valore di un'amicizia duratura saranno profondamente sentiti da altri. L'intensità della risposta d'amore del loro cuore li potrà commuovere.

LA PRATICA SPIRITUALE PIÙ IMPORTANTE DI TUTTE

Non v'è dubbio che con poche tecniche si può padroneggiare tutto il sentiero spirituale del *Kriya Yoga*.

Ora, se mi proponessi di insegnare il *Kriya* ad un principiante, quali tecniche sarebbe più opportuno condividere? Certo, vorrei vedere buoni, solidi risultati. Vorrei che quella persona, tramite la pratica del *Kriya* nascesse alla vita spirituale.

Chi è nato solamente alla vita mentale non può capire che cosa sia la nascita alla vita spirituale. Questa nascita avviene raramente e, quando avviene, non consiste nella decisione di vivere in un modo diverso, adottando certi riti e professando una certa fede. La vita spirituale non incomincia con uno sforzo mentale.

Un essere umano deve prima avere un contatto la gioia che sta nel centro di del proprio essere. E nel centro del proprio essere non c'è la mente ma c'è la Pura, Perfetta, Eterna Consapevolezza. Tale realtà è in qualche modo legata alla spina dorsale, ai centri spirituali che si trovano in essa ma è principalmente sperimentata con la visione intuitiva che avviene col “terzo occhio.”

Ora, che cosa è necessario insegnare affinché la persona abbia un deciso contatto con quella realtà? Mi propongo di spiegarlo qui.

Mi viene spontaneo partire da una affermazione un po' enigmatica. Affermo infatti che: “Solo l'uno esiste.” È chiaro che chi mi ascolta non capisce cosa intendo. Allora con calma chiarisco che quel UNO è il Divino stesso.

Ovvero la mia asserzione vuole significare che nell'universo tutto è illusione e che solo il Divino esiste. Ciascuno di noi è infatti un riflesso del Divino. Un riflesso che si è distaccato dal Divino ed è divenuto una unità che vive per conto proprio tramite una costruzione illusoria che lo distingue dal Divino e che si chiama 'Io' oppure 'Ego' oppure 'Mente'.

Questa costruzione illusoria è destinata un giorno a perdere di consistenza e sarà allora che la nostra essenza realizzerà di essere il Divino stesso, l'unica realtà esistente nell'universo.

Prima di seguire un sentiero spirituale tramite la pratica di efficaci procedure mistiche, prima di sperimentare belle esperienze spirituali, c'è una cosa molto importante che possiamo da adesso incominciare a fare.

Si tratta di **correggere l'identità**. Questo significa realizzare che siamo Coscienza che non ha né inizio né fine. Non siamo una mente che risolve problemi e si concede piccole gioie e soddisfazioni con la pratica del *Kriya*.

Dobbiamo essere capaci di lasciar riposare la mente e vedere noi stessi come pura Coscienza. Solo allora realizzeremo di essere immortali. Intuizione e pratica costante possono aiutare a raggiungere questa meta. **Illuminato** è colui che è sempre Consapevole della propria Consapevolezza.

Un principiante questo non lo capisce. Probabilmente continua solo a desiderare il *Samadhi* come mezzo per ottenere la liberazione. Non importa quale sia la tradizione o lignaggio o religione, che si segue, non si dovrebbe considerare lo stato estatico prodotto dalle pratiche spirituali come la meta finale.

È importante cercare qualcosa di più dei piccoli risultati. Si deve raggiungere lo stato in cui si è sempre, costantemente, **Consapevoli della propria Consapevolezza**. Cosa questo significa può essere solo intuito e sperimentato.

Una volta postate in rete le prime stesure di questo libro, venni in contatto con molte persone. Alcune, pochissime, le incontrai anche personalmente. Mi confrontai con vari punti di vista, seppi che molti lamentavano varie difficoltà nel praticare il *Kriya Yoga*.

In molti ricercatori riconobbi un approccio fondato sul buon senso. Altri avevano intrapreso pratiche che sapevo essere inutili, o addirittura rischiose. C'era chi si sottoponeva a digiuni estremi, chi cercava di abituare il corpo a temperature molto rigide. Presi atto di queste scelte. Avrei preferito vederli procedere in modo più equilibrato: avanzando con calma, senza traumi né scossoni interiori.

Ho sempre rispettato le scelte individuali. Il mio atteggiamento è stato sempre improntato a una sincera empatia, spesso accompagnata da un sorriso per quelle che, in cuor mio, consideravo semplici “stranezze.” Non ho mai imposto nulla a nessuno: ho preferito offrire consigli semplici, gli stessi che desidero riaffermare qui in questo spazio.

Col tempo, molto gradualmente, compresi che il processo principale che il ricercatore spirituale dovrebbe attuare è quella di **spezzare la identificazione di se stesso con la propria mente**, ovvero con il processo del pensare.

Quasi ogni ricercatore ama leggere molti libri, prendere parte a seminari, ascoltare maestri, impegnarsi in infinite discussioni, senza rendersi conto che tutte queste azioni non sono altro che raffinati esercizi mentali, un modo quasi elegante per tenere lontano il silenzio interiore.

Anche quando questa verità appare evidente, accettarla è difficile. Perché? Perché il pensiero è lo strumento che più ci identifica come esseri umani. Metterlo da parte ci fa sentire nudi, privi di guida, come se stessimo rinunciando alla nostra unica sicurezza.

Noi siamo convinti di essere i nostri pensieri. In altre parole, riteniamo che ciò che pensiamo costituisca la parte più autentica e significativa della nostra esistenza. Per questo motivo immaginiamo che, se il pensiero si fermasse, anche la nostra esistenza cesserebbe. Così, anche quando intuiamo che il pensiero non garantisce nulla di certo, continuiamo ad aggrapparci a esso.

Identificarsi con la mente è una triste condizione che incontra ogni essere umano. Identificarsi significa non riuscire ad andare oltre. Come si potrebbe percorrere un sentiero spirituale se si è incapaci di andare oltre la propria mente?

Dobbiamo invece capire che quando il pensiero si dissolve, emerge una consapevolezza più profonda: la pura Consapevolezza di esistere. Questa presenza silenziosa, che dimora oltre il tempo, è la nostra vera natura.

La mente è un eccellente strumento per la vita quotidiana: ci permette di comunicare, lavorare, risolvere problemi e creare. Ma non rappresenta la nostra vera identità. La mente può immaginare la realtà spirituale, ma ce ne

fornisce l'esperienza. È necessario imparare a essere padroni della mente, cioè saperla mettere a riposo quando non è necessaria per i compiti concreti della vita.

Chi, possedendo una mente sana può seguire una disciplina interiore onde riuscire a volontà a mettere la mente a riposo. Seguire tale disciplina richiede pazienza, perseveranza e sincera dedizione.

Consiglio vivamente di adottare la seguente procedura per incominciare, o per accompagnare, qualsivoglia percorso spirituale

Come si fa a lasciar riposare la mente quando il suo uso non è necessario? È sufficiente interrompere temporaneamente il flusso continuo di pensieri, immagini e associazioni automatiche. Non importa se questo avviene anche solo per pochi minuti. Se questo evento accade anche per un breve tempo, la sua importanza ha un valore incommensurabile.

Istruzione pratica

Prendi in considerazione i due momenti della giornata in cui ti è possibile riposare. Pensa al momento in cui vai a letto per dormire oppure al pomeriggio quando ti puoi concedere una breve pennichella. Consideriamo quest'ultimo per primo.

Distenditi comodamente. Quando ti senti pronto, accetta che per qualche tempo lascerai da parte tutto ciò che riguarda la tua vita quotidiana: impegni, progetti, preoccupazioni. Potresti avvertire una sensazione di vuoto o di perdita. Accoglila semplicemente, senza opporre resistenza.

Ora porta l'attenzione al punto tra le sopracciglia. Non cercare di inseguire o controllare i pensieri. Limita la tua attenzione a un semplice gesto interiore: immagina di "toccare" delicatamente tale piccola regione della fronte con la tua attenzione.

Ripeti questo gesto continuamente. Non è un "tocco" fisico, ma un atto di attenzione. È come sfiorare interiormente quel punto, ancora e ancora, con ritmo naturale di un secondo per ciascun tocco – o poco meno di un secondo. Rimani consapevole soltanto di questa ripetizione. Nient'altro deve occupare la tua attenzione.

Questo piccolo gesto si ripete con regolarità, evita pause. Proprio negli spazi vuoti la mente riprende facilmente a produrre pensieri. Comunque è un fatto comune che l'attenzione concentrata su tale pratica possa trasformarsi in un pensiero. Quando te ne accorgi, non scoraggiarti. Riconosci semplicemente ciò che è accaduto e ritorna all'esercizio con

calma e determinazione.

Variante

Se vuoi rendere l'esercizio ancora più stabile aggiungi la consapevolezza del respiro. Immagina che il respiro sia una corrente sottile che sale e scende all'interno del piccolo spazio della regione tra le sopracciglia.

Durante l'inspirazione percepisci tre tocchi interiori che salgono. Durante l'espiazione percepisci tre tocchi che scendono. Questa semplice aggiunta rende più difficile la distrazione. Nella maggior parte dei casi è sufficiente per mantenere la pratica stabile per diversi minuti.

Se è eseguito correttamente, l'esercizio dura solo venticinque minuti. Dopo questo tempo la mente tende naturalmente a riattivarsi e il corpo chiede di muoversi. È come se l'organismo stesso segnalasse che il periodo di quiete è giunto al termine.

L'effetto può essere sorprendente. Anche pochi minuti di questa pratica possono generare un profondo senso di riposo, lucidità e rinnovata energia per le attività quotidiane.

Quando la mente è impegnata in un'azione semplice e costante come questa non si stanca. Al contrario, si rigenera. La mente resta immobile mentre l'attenzione rimane viva e presente. Non c'è il vuoto totale: c'è attenzione continua.

Con il tempo ti accorgi di qualcosa di ancora più profondo della pura attenzione. Si manifesta una presenza silenziosa: il **Testimone**. È la consapevolezza di esistere. Non è un pensiero. È pura Coscienza.

Consideriamo il riposo notturno

Incomincia tale riposo con una delle due varianti descritte: non ti costa nulla. Ovviamente a un certo punto sarai immerso in un sonno profondo. Se ti svegli per andare in bagno, ripeti lo stesso processo.

Ora rifletti. Il primo passo del cammino spirituale – mettere a tacere la mente e dimorare nella pura consapevolezza – è anche l'ultimo. Tutta la ricerca interiore, in fondo, conduce qui: quando lasci cadere ciò che ti impedisce di essere pura consapevolezza, cioè la mente stessa, non rimane null'altro da aggiungere.

E quando, con il passare degli anni, la mente si affievolisce e perde la sua pretesa di controllo, ciò che resta – se si è camminato davvero – è la quiete profonda, la dolce certezza di non essere altro che un riflesso del Divino. Allora la realtà si manifesta nella sua semplicità luminosa e silenziosa. La

pura consapevolezza con cui hai cercato di identificarti quando hai intrapreso il cammino rivela di essere la meta del cammino stesso.

SITUAZIONE DIFFICILE PER COLORO CHE ASPIRANO A DIVENIRE MONACI

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

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

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

I monaci ben integrati nell'organizzazione sono sostenuti da un ideale luminoso: il messaggio del *Kriya* si diffonderà in tutte le terre e diventerà una luce nel mondo per i secoli a venire. L'organizzazione non può occuparsi dei problemi esistenziali o psicologici delle singole persone.

Alla persona comune la pratica del *Kriya* dovrebbe bastare senza bisogno di una guida in carne ed ossa con cui parlare spesso. Purtroppo se una persona è molto fragile, non può arrecare alcun aiuto all'organizzazione e dovrà accettare di farsi da parte e non essere un peso per essa. In pratica è evidente che coloro che se stanno seduti beatamente a non fare nulla non hanno altra scelta che ritornare da dove erano venuti.

Quindi è ovvio che il bene dell'organizzazione deve sempre stare al primo posto. Gli aspiranti monaci dovrebbero chiedersi: posso essere utile all'organizzazione? È chiaro che essi possiedano una intensa aspirazione mistica. È chiaro anche che essi siano convinti che diventare monaci sia la migliore scelta per coltivare la loro indole e fare progressi.

Ciò che forse non riescono a capire è che l'organizzazione ha bisogno di coloro che possono materialmente aiutare la Società e non semplicemente che siano persone profondamente spirituali che mirino solamente ad entrare in *Samadhi*. Un *Ashram* non è il luogo più adatto per cercare il *Samadhi*, è ottimo invece se l'evoluzione spirituale avviene in un modo

diverso e la persona accetta di lavorare manualmente per il bene pratico dell'organizzazione.

In parole povere i monaci sono lì per promuovere l'organizzazione e i suoi ideali, non per altro. Uno sa bene che può ricercare Dio per conto suo, rimanendo a casa sua.

Affrontiamo un problema sul quale poche persone riflettono. Una organizzazione deve ricevere aiuto anche da coloro che sono principianti sul sentiero. All'organizzazione è necessario che collaborino non solo le persone che hanno una lunga esperienza di pratica del *Kriya Yoga* ma anche i principianti.

Nel *Kriya* si afferma che la meditazione implica l'esperienza di una "*gioia sempre nuova*", ma molti principianti raramente sperimentano tale gioia durante le meditazioni.

Ma la gente deve continuare a pensare che tutti coloro che vivono in un *Ashram* siano esseri elevati. Quindi i principianti devono fingere di esserlo altrimenti i devoti si scoraggiano. Quindi è come, in un certo senso, vivere una bugia. Possiamo chiaramente pensare che, per alcuni, la condizione di vivere entro la dimensione spirituale sia una finzione.

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

Mi sono imbattuto in un'affermazione su un sito web che mi ha scioccato. In breve, un ex monaco affermò che all'esterno, i monaci imitano i santi asceti per dare ai visitatori l'impressione di essere contenti, pieni di beatitudine e specchi del divino, mentre nel loro essere interiore, vivono immersi in una **silenziosa disperazione**. Questo è terribile! Assolutamente terribile! E io temo che, spesso, questo corrisponda alla verità.

Si ritiene ampiamente che la vita di un monaco sia piena di pace, contentezza e amore fraterno. Gli psicologi che sono stati in questi *ashram* hanno concluso che la vita monastica è tra le occupazioni più stressanti, insieme alla vita dei controllori del traffico aereo, dei poliziotti e dei pompieri. I monaci possono provare una notevole quantità di ansia, paura e persino psicosi nei loro cuori e nelle loro menti.

Un danno grave può essere causato dalla ricerca della perfezione, uno stato irraggiungibile che si richiede a chi rappresenta Dio e il *Guru*. Molte persone danno per scontato che il presidente dell'organizzazione debba per forza di cose trovarsi in *Nirvikalpa Samadhi* o il monaco tal dei tali che

tiene un discorso alla Convocazione, debba ovviamente essere molto evoluto. Ciò potrebbe essere vero ma non è bene fidarsi delle apparenze.

L'organizzazione si guarda bene dallo spiegare quanto tempo ci vorrà per raggiungere la meta del *Kriya* ovvero la liberazione finale dall'illusione. Il nostro ego è abituato a questa idea "Io lavoro per ottenere qualcosa" quindi anche nel *Kriya* l'ego spera che il risultato sia dietro l'angolo. I principianti e non riescono a vedere quanto lontana sia la meta.

I devoti che hanno fatto dei concreti passi avanti hanno sostituito l'entusiasmo iniziale con una serena tranquillità che incarna l'avvicinarsi alla preziosa realizzazione di cui abbiamo parlato sopra: ovvero comprendere che la propria essenza è Coscienza che non ha né inizio né fine.

La maggior parte dei devoti ha bisogno di guide spirituali che li stimolino con l'atteggiamento delle persone pienamente appagate. Tali guide, anche se fingono, purché recitino bene la loro parte, potranno essere di aiuto. C'è una classe di devoti che sente davvero il bisogno di una persona fisica con cui parlare e da cui prendere ispirazione.

L'adorazione della personalità inizia in questo modo e si rivolge anzitutto ai monaci anziani e soprattutto alla figura del presidente. I problemi accadono per questo, perché queste persone non sono il *Guru*. A questi principianti non si può dire: "Non prendere ispirazione da nessuno, cercate il *Guru* interiore." Questo è un concetto troppo elevato per loro, è inarrivabile.

Parliamo infine di un tema molto delicato. Consideriamo una realtà tragica, allucinante che contribuisce a creare molta inutile sofferenza. Diventare monaco implica promettere di vivere in perfetto celibato. Ebbene è innaturale chieder ai monaci di riuscire a superare i loro desideri sessuali. I rapporti sessuali infatti sono a loro proibiti.

Chiediamoci: è questa una richiesta giustificabile, accettabile, naturale? Accettare questa richiesta significa affrontare una terribile lotta interiore e scoprire che mantenere la castità è praticamente impossibile.

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

Per quanto ne so, se si desidera praticare il *Kriya*, la questione della castità non dovrebbe nemmeno essere presa in considerazione perché la sessualità non è un problema, ma è la vita e la salute.

Quando si ha a che fare con il *Kriya*, è fondamentale avere fede nelle leggi della natura. Non è una buona idea credere in assolute assurdità. Non è consigliabile cercare di aderire a principi impossibili o innaturali. Non è appropriato vivere in un conflitto costante e straziante, persino al punto di rifiutare l'amore.

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

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

Proviamo a concludere. Molti si son resi conto che divenire un monaco non aveva prodotto il risultato che loro si attendevano. L'iniziale sensazione di libertà dalle distrazioni della vita era scomparsa. Il tempo che loro speravano di dedicare al cammino spirituale, ora veniva impiegato in vari lavori che nulla avevano a che fare con l'evoluzione spirituale.

Molti monaci raramente sperimentano intensa gioia durante le meditazioni. Col tempo esse sono divenute superficiali e monotone. È chiaro che i monaci hanno il problema di noi tutti: poco tempo per praticare. So per certo che i monaci raramente praticano per molte ore.

L'attrattiva per le lunghe e intense meditazioni è diminuita perché dentro l'*Ashram* non poteva essere realizzata. Molto tempo dopo queste persone si son rese conto che l'ingresso nel monastero era stato un errore fatale. Non credo inoltre che siano seguiti da un esperto per migliorare giorno dopo giorno il proprio *Kriya*.

Credo invece che se hanno qualche dubbio sul fatto di star praticando correttamente le tecniche apprese debbano limitarsi a consultare le lezioni scritte o tenersi per sé varie perplessità. Inoltre devono ricordarsi sempre che se si sentono depressi, infelici, non devono farlo vedere mai, specialmente ai visitatori.

Per concludere, possiamo dire che ci sono persone che perseverano nel loro intento nonostante tutti questi problemi anche se devono fare sforzi

instancabili e disperati. Un gran numero di persone ha scelto di ritornare al mondo esterno e lasciare l'*Ashram* definitivamente.

ESEMPI DI ATTEGGIAMENTI NON CORRETTI NELLA RICERCA SPIRITUALE

Prima di tutto, quanto segue non vuole essere una critica verso persone o gruppi specifici. Gli esempi proposti intendono solo favorire una riflessione serena e, auspicabilmente, essere accolti con un sorriso.

1. L'illusione di dover “migliorare se stessi” ovvero “crescere spiritualmente” prima di praticare

La prima grande illusione consiste nel credere che sia necessario raggiungere un certo livello di maturità o crescita psicologica prima di dedicarsi alla pratica del *Kriya*.

Alcuni pensano di dover lavorare intensamente su di sé – attraverso analisi psicologica, autocontrollo, o particolari discipline mentali (talvolta ispirate al Buddhismo) – per diventare “buoni devoti” prima ancora di iniziare il *Kriya*. Questo atteggiamento porta spesso a giudicarsi con eccessiva severità, a sviluppare sensi di colpa e a sentirsi costantemente inadeguati.

Si parla con soddisfazione di seguire un “percorso di crescita personale”, ma in realtà si manifesta una scarsa fiducia nel potere trasformativo del *Kriya* stesso. Il risultato è che non ci si sente mai pronti: l'inizio del cammino spirituale viene rimandato all'infinito.

È importante invece accettarsi per ciò che si è. Non è il solo sforzo mentale né l'autodisciplina psicologica a poter estirpare le radici profonde dell'iniquità e dell'egoismo. Non è necessario affiancare alle tecniche del *Kriya Pranayama* un lavoro psicologico parallelo come condizione preliminare.

La natura umana non si trasforma solo attraverso l'analisi mentale. La trasformazione avviene nella pratica stessa. Come ricordava Lahiri Mahasaya: “Banat, banat, ban jay!” – “Facendo, facendo, un giorno sarà fatto.”

La via è semplice: praticare con fiducia, lasciando che il processo operi interiormente.

2. L'illusione di usare il Kriya come cura per disturbi psicologici

La seconda illusione riguarda l'idea di praticare il *Kriya* con l'obiettivo

principale di risolvere gravi problemi psicologici.

Alcune persone, affette da disturbi mentali importanti, si avvicinano al *Kriya* sperando di trovare una soluzione ai propri problemi. Spesso, però, non vi è un autentico interesse spirituale, ma solo il desiderio di stare meglio.

Scegliere il *Kriya* come rimedio per superare depressione o nevrosi comuni è generalmente inefficace. Molti sono stati indotti a crederlo da messaggi superficiali o pubblicità ingannevoli. Tuttavia, nel cammino spirituale i risultati maturano quando una persona è in uno stato mentale sufficientemente stabile e animata da una sincera aspirazione interiore.

Se qualcuno si avvicina al *Kriya* solo dopo aver provato molte terapie alternative, magari su consiglio di un amico entusiasta, è probabile che non ottenga benefici tangibili. Inoltre, anche qualora qualcosa di positivo iniziasse a manifestarsi, potrebbe non accorgersene, restando concentrato esclusivamente sui propri problemi.

In questi casi non c'è un vero amore per il percorso, ma solo curiosità o aspettativa di guarigione. La delusione diventa allora quasi inevitabile.

Non è necessario essere religiosi per praticare il *Kriya*. Tuttavia è fondamentale possedere una sincera aspirazione spirituale e una fiducia profonda nel valore della pratica. Il *Kriya* non dovrebbe essere affrontato con sospetto, come se si trattasse di una tecnica da verificare: “Funzionerà davvero?”

Il suo beneficio più alto si rivela a chi lo accoglie con rispetto, fiducia e autentico orientamento verso la dimensione del sacro.

3. L'illusione di aumentare il potenziale della mente

La terza illusione consiste nel credere che il percorso spirituale serva ad aumentare il potere della mente. È un'illusione sottile e pericolosa, anzi direi “letale”.

In passato fui invitato da un'istituzione culturale a tenere alcune lezioni sulla storia del movimento oggi conosciuto come New Age. Questa esperienza fu decisiva per liberarmi da diversi condizionamenti di tipo esoterico e “magico”.

Preparando quelle lezioni, mi trovai a riflettere sulla differenza tra autentica ricerca mistica e tentazione del pensiero magico. Compresi quanto la mente umana sia vulnerabile, soprattutto quando si avventura sul sentiero spirituale.

Studiai saggi e testi accademici scritti da studiosi capaci di mantenere un atteggiamento distaccato e critico verso i movimenti mistici sviluppatasi

attorno alle grandi religioni. Rimasi colpito dalla loro capacità di coglierne l'essenza senza cadere nel coinvolgimento ideologico.

Durante la prima lezione cercai di spiegare cosa significhi davvero “mistico”. In alcuni contesti il termine rimanda al mistero e all'iniziazione a rituali segreti.

In greco, *mystikós* significa “iniziato” e *mýo* significa “chiudere, nascondere”. Ma, al di là dell'etimologia, un mistico è colui che si arrende con rispetto a una realtà che supera i confini del pensiero. Le discipline che adotta non servono a potenziare la mente, bensì a trascenderla.

Mi resi presto conto che questa definizione non suscitava interesse. Molti partecipanti coltivavano aspettative molto diverse: cercavano conferme alle proprie fantasie. Non desideravano un cammino sobrio e autentico, ma nutrimento per le loro illusioni.

Nonostante le mie spiegazioni, non avevano ancora capito cosa fosse veramente un percorso mistico e non erano consapevoli della gioia sconfinata che si può ottenere praticando un percorso spirituale “pulito”.

Questo mi colpì profondamente. Un giorno, dopo aver parlato con uno di loro, rimasi sgomento e sentii il bisogno di fare una passeggiata all'aria aperta. Mi sembrava che la mia sensazione di alienazione raggiungesse l'orizzonte e toccasse il bordo del cielo.

Ebbi un momento di sconforto, ma anche una chiara intuizione: indipendentemente dalle mode spirituali, sarei rimasto fedele alla mia via. Non perché confidassi in benefici futuri, ma perché avevo già ricevuto qualcosa di inestimabile dalla pratica. L'esperienza interiore vissuta era per me una certezza sufficiente, senza bisogno di ulteriori incoraggiamenti. La radiosità dei miei ricordi mi salvava dalla disperazione.

4. L'illusione di combinare il Kriya con le terapie “New Age”

Un'altra illusione nasce quando si mescola la pratica del *Kriya* con varie terapie alternative di matrice New Age.

Incontra un gruppo di praticanti che univa il *Kriya* a tecniche catartiche e a molte discipline terapeutiche. Rispetto al mio primo gruppo – che seguiva rigorosamente gli insegnamenti di P. Y. – questo ambiente era più aperto e meno dogmatico. Conservo ancora un ricordo felice di quel periodo, soprattutto per i canti devozionali indiani che ascoltavamo. Essi erano il mio nutrimento: mi sembrava di “consumare” quella musica.

Tuttavia, osservai anche atteggiamenti ingenui e un tentativo un po' superficiale di imitare uno stile di vita orientale. Il *Kriya* veniva combinato con pratiche “catartiche” finalizzate a portare alla coscienza ogni contenuto

represso, con l'idea che una completa purificazione psicologica avrebbe facilitato l'evoluzione spirituale.

In teoria l'idea non è priva di logica. In pratica, però, la loro dedizione al *Kriya* era modesta, mentre l'energia veniva investita soprattutto in seminari, terapie di gruppo e metodi alternativi spesso costosi: aromaterapia, cristallo terapia, cromoterapia e altre tecniche guidate da persone prive di seria formazione. Percepivo che queste persone non erano ancora nate alla dimensione spirituale dell'esistenza.

Si irritavano quando esprimevo qualche dubbio la validità di queste pratiche. Mi dissero che non avrei dovuto giudicare senza aver provato. Si parlava di “*Energia Universale*” e di opportunità *karmiche* da non lasciarsi sfuggire, come se l'accumulo di esperienze terapeutiche potesse garantire un progresso spirituale sicuro e rapido.

Affermarono di star vivendo la miglior opportunità di crescita in tutti i campi. A questo sentivano di dover rispondere positivamente e non opporsi a tale corrente benefica, altrimenti avrebbero dovuto reincarnarsi per sperimentare appieno questa opportunità!

Ero certo che si stavano riferendo a qualcosa di illusorio. Erano convinti che la loro ricerca e le loro costose attività avrebbero reso il loro viaggio spirituale semplice come una passeggiata.

Ebbi la netta impressione che l'insistenza ossessiva sulla “purificazione” fosse una distrazione. È come pulire e decorare continuamente la propria casa in attesa di un ospite illustre, senza accorgersi che l'ospite è già alla porta e suona il campanello. L'attenzione è tutta sulla preparazione, mentre l'essenziale viene trascurato.

Col tempo, alcuni di quei praticanti sono rimasti intrappolati nell'attesa di una purificazione totale del subconscio. La pratica del *Kriya* è passata in secondo piano, fino quasi a scomparire.

Riconosco però che provai affetto vero per questi ricercatori. Il mio rapporto con loro non condusse mai a disaccordi, amarezze o vuole formalità. Quegli amici condivisero con passione tutto ciò che avevano imparato, indipendentemente da quanto ciò era costato a loro, e non cercarono mai di impormi nulla.

5. L'illusione di cercare una tecnica “superiore” al Kriya

La quinta illusione consiste nell'abbandonare il *Kriya* per inseguire una tecnica ritenuta più elevata, più segreta o più potente.

Alcune persone, dopo aver praticato il *Kriya* per un certo periodo, iniziano a pensare che debba esistere un metodo più antico e più avanzato, riservato

in passato a pochi individui eccezionali. Questa convinzione le spinge a cercare insegnamenti esoterici “perduti”.

Un mio amico incontrò un autoproclamato esperto di discipline occulte che sosteneva di custodire i segreti di un’antica via spirituale ormai scomparsa. Secondo lui, questa tecnica era stata praticata migliaia di anni fa, ma non veniva più trasmessa perché l’umanità, divenuta troppo materialista, non sarebbe stata in grado di comprenderla. Con tono grave concludeva che, nelle mani degli uomini moderni, tale insegnamento sarebbe potuto persino diventare pericoloso.

Questo personaggio, tutt’altro che ingenuo, utilizzava un linguaggio colto, con richiami alla Cabala, e proponeva interpretazioni originali del cristianesimo delle origini. Il mio amico, affascinato, si mostrò disposto ad accettare qualsiasi condizione pur di ricevere quella rivelazione eccezionale.

Dopo aver finto esitazioni, l’“esperto” acconsentì a trasmettere il segreto “in via del tutto eccezionale” sussurrando: “Lo faccio solo per te, solo perché mi sento guidato dal Divino a concederti tale insegnamento.” La donazione offerta durante l’iniziazione, insieme alla promessa di mantenerla completamente segreta, fu davvero notevole. Rifletteva l’alto valore attribuito a quell’evento.

L’insegnante affermò chiaramente che questa donazione sarebbe stata trasferita a un monaco il quale collaborava a mantenere un orfanotrofio. Questo è davvero un classico! Un orfanotrofio è sempre presente in queste storie.

Il mio amico, sopraffatto dall’emozione, era convinto che quell’incontro fosse stato disposto “dall’alto” e che il denaro non potesse in alcun modo compensare il valore spirituale ricevuto.

Nel frattempo, il mascalzone stava riflettendo su quale tecnica avrebbe spiegato durante l’iniziazione, dimostrandola con abbagliante solennità.

Dopo aver ricevuto questo insegnamento, il mio amico trascorse due giorni in uno stato di pura estasi.

Prigioniero della sua chimera, assisté al riaccendersi della sua passione e la commedia si ripeté: nuove offerte, nuove rivelazioni, nuove spese. L’illusione si alimentava da sola.

In realtà, chi cade in questa dinamica non è interessato alla vera dimensione spirituale, ma all’idea di possedere un segreto speciale. La realtà spirituale non richiede trucchi nascosti, formule misteriose o visualizzazioni complesse. Non esistono scorciatoie.

Il vero cammino richiede semplicità: calma mentale, chiarezza interiore,

perseveranza. Tutto ciò che complica inutilmente il processo non fa che rafforzare il meccanismo del pensiero, invece di trascenderlo. Solo pochi comprendono questa verità e accettano di procedere con pazienza verso uno stato di coscienza libero dalle continue interferenze mentali.

6. L'illusione del “Baraka” e della trasmissione del potere

La sesta illusione riguarda la convinzione che il progresso spirituale dipenda dalla ricezione di un potere speciale – il cosiddetto “Baraka” – trasmesso attraverso un lignaggio ininterrotto di maestri.

Conobbi un praticante convinto che senza questa trasmissione il cammino fosse impossibile. Nel corso della sua vita aveva ricevuto diverse iniziazioni *Kriya* da insegnanti che dichiaravano di appartenere a un lignaggio autentico. Tuttavia, nessuna di queste esperienze aveva aggiunto qualcosa di sostanziale alla sua comprensione o alla sua pratica.

Ciò che lo affascinava non era tanto la disciplina quotidiana, quanto l'idea della “trasmissione di potere”. Riteneva che le tecniche servissero soltanto come preparazione preliminare, mentre l'essenziale fosse l'atto dell'iniziazione, inteso come conferimento di una forza spirituale capace di garantire la liberazione.

Attribuiva un'importanza assoluta al lignaggio e all'osservanza dei principi morali – gli *Yama* e *Niyama* descritti da Patanjali nei *Yoga Sutra*. Per lui, le pratiche di *Pranayama* e interiorizzazione, che per me rappresentavano il cuore del percorso, erano secondarie rispetto alla disciplina etica.

Pur mantenendo un atteggiamento cortese, lasciava intendere che la mia dedizione al perfezionamento della tecnica fosse limitata e quasi ingenua. Sosteneva che il desiderio di padroneggiare una pratica meditativa fosse di per sé un attaccamento, incompatibile con lo spirito del Buddismo.

Con il tempo compresi che questa insistenza formale sulle regole morali, così come l'enfasi sulla trasmissione del potere, rischiava di diventare un modo per sfuggire alla dimensione pratica della vita umana. Quando l'attenzione si sposta dall'esperienza diretta alla ricerca di un'autorità esterna che “conferisca” la realizzazione, si perde il centro del cammino.

Il sentiero spirituale non si fonda su un'investitura mistica né su un potere ereditato. Si fonda sulla pratica sincera, sulla trasformazione interiore e sull'esperienza diretta della coscienza.

7. L'illusione di credere di essere già illuminati

La settima illusione consiste nel convincersi di aver già raggiunto l'illuminazione.

Alcuni si sentono di essere come *Ramana Maharshi*. Il suo insegnamento centrale – la domanda “Chi sono?” – è di grande ispirazione, e leggere la sua vita può accendere un autentico slancio interiore. Ognuno è libero di seguire questa via.

Tuttavia, non possiamo imitare un grande saggio fingendo di trovarci nel suo stesso stato di realizzazione. Io credo che per noi esseri umani, diciamo comuni, un autentico cammino debba fondarsi su una disciplina concreta che coinvolge mente e corpo, come nel caso del *Kriya Yoga*. Non si tratta di emulare la realizzazione di *Ramana Maharshi*, ma di adottare seriamente una pratica costante e impegnativa.

Ho incontrato persone che, attratte dallo *Jnana Yoga*, si sono convinte – attraverso una sorta di auto-suggestione – di essere già libere da *Maya* e quindi di non aver più bisogno di alcuna disciplina. Questa convinzione è pericolosa, perché la mente è perfettamente capace di sostenere l’illusione della propria illuminazione.

Ricordo un praticante di *Kriya* che, dopo aver adottato una tecnica simile all’autoipnosi, si dichiarava già realizzato. Ma l’autoipnosi non è liberazione. Lahiri Mahasaya ha insegnato il *Kriya Pranayama* come via concreta, e ha indicato uno stato successivo – la quiete profonda che segue la pratica – come autentico spazio di realizzazione. Non è un’affermazione mentale, ma un’esperienza che nasce dal silenzio.

Un’immagine mi viene spontanea: una persona che galleggia su un materasso sopra un lago maleodorante e, guardando il cielo, si convince di essere già nel cielo. Basta tappare il naso per ignorare l’odore, ma la realtà sottostante non cambia.

Quando queste persone affermano di essere divine, non mentono: esiste in ognuno di noi un potenziale divino. Ma il potenziale non equivale alla realizzazione. Confondere i due piani significa restare intrappolati in una costruzione mentale.

Dal loro punto di vista, chi pratica con disciplina sarebbe ancora nell’illusione, destinato a faticare inutilmente. In realtà, lo sforzo è sterile solo quando non conduce alla quiete interiore. Se invece la pratica porta a uno stato in cui la mente si placa e si intuisce la propria essenza oltre il tempo e lo spazio, allora il cammino è autentico.

Una volta tentai di discutere con una persona che sosteneva di essere stabilmente in *Samadhi*. Mi resi conto che non si trattava di vera realizzazione, ma di un’idea mentale. Non era *Jnana Yoga*: la sua era un’illusione raffinata.

8. L'illusione di credere che la liberazione sia lontanissima

L'ottava illusione è pensare che la realizzazione spirituale sia qualcosa di remotissimo, forse irraggiungibile in questa vita.

Conobbi un *kriyaban* più anziano di me, una persona di grande bontà e altruismo. I nostri incontri, negli ultimi anni della sua vita, erano semplici e profondi: passeggiavamo e parlavamo con calma. Conservo di lui un ricordo pieno di affetto.

Col tempo, però, sviluppò la convinzione che la liberazione non fosse possibile per lui in questa incarnazione. Pensava che, in una futura vita, avrebbe avuto la fortuna di nascere vicino a un grande essere spirituale. Da giovane aveva incontrato la guida dell'organizzazione fondata da P.Y. e quell'incontro lo aveva segnato profondamente.

Era arrivato a credere che il successo nel *Kriya* dipendesse soprattutto dal ricevere l'amore e l'approvazione di una figura così elevata. Vedeva in quella persona una perfezione assoluta, quasi irraggiungibile. Cercai di fargli comprendere che idealizzare un essere umano, per quanto ispiratore, può diventare un ostacolo.

Il problema era che aveva visto il Divino nell'altro, ma non in se stesso. Così iniziò a pensare che il progresso attraverso il *Kriya* fosse troppo lento, quasi insignificante. Continuava a praticare, ma come un rituale di fedeltà, non come una via viva di trasformazione.

Aveva accettato l'idea che esistano esseri già completamente liberati e, dall'altra parte, persone comuni destinate ad attendere innumerevoli incarnazioni prima di raggiungere la stessa meta. Questa visione lo aveva convinto che l'obiettivo fosse fuori dalla sua portata.

Un giorno mi confidò con tristezza di essere certo che avrebbe “mancato il traguardo” in questa vita. Immaginava già future incarnazioni in un *ashram*, vicino a un maestro auto-realizzato. Aveva affidato il suo destino a quell'idea.

Dopo la sua morte, ho riflettuto a lungo su quanto sia facile dimenticare il valore trasformativo del *Kriya* quando si comincia a esaltare la grandezza di figure considerate perfette e irraggiungibili. La fede nella pratica era stata la sua forza nei primi anni. Poi, per ragioni difficili da spiegare, si convinse che la Fonte spirituale dentro di sé dipendesse dalla vicinanza fisica a un essere “divino”.

Sperimentai un'enorme ondata di nostalgia insondabile che era quasi travolgente, eppure essa rimaneva immobile intorno a noi. Mi resi conto della grave illusione cui soccombe l'essere umano di enfatizzare

illimitatamente la grandezza di certe persone che appaiono "impudentemente" sante, perfette e maestose.

Questa è l'illusione: credere che la realizzazione appartenga sempre a qualcun altro o a un futuro remoto. La sorgente spirituale non è altrove, né rimandata a un'altra vita. È presente nel cuore stesso dell'essere, e la pratica serve proprio a riconoscerla qui e ora.

IL VALORE DEL JAPA

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

Questo capitolo si trova nella terza parte del libro. Richiamo il fatto che tale parte è dedicata a quello che si può capire e quello che si può fare per evitare che la bella pratica del *Kriya* abbia come esito un fallimento.

Nel precedente capitolo ho discusso le convinzioni e gli atteggiamenti da evitare nell'affrontare questo sentiero. Qui parliamo di una pratica nuova con cui è importante familiarizzarsi il più presto possibile. Essa è necessaria per tutti noi *kriyaban*, nessuno escluso.

È un fatto evidente che molti mistici di tutte le tradizioni spirituali sottolineino l'importanza della pratica della "orazione interiore" che in India si chiama *Japa*. Ne ho già parlato nel capitolo III. Rimando a come ho descritto la grande ispirazione che ricevetti dallo studio della vita di *Mère* e di *Swami Ramdas*.

La pratica del *Japa* è una parte essenziale della mia vita! Come ho già detto, penso che quando noi pratichiamo il *Kriya Pranayama*, se abbiamo vissuto la nostra giornata normalmente, senza calmare la mente, è troppo tardi per ottenere il risultato principale di *Kriya*, ovvero la condizione di "respiro calmo". Personalmente incomincio a calmare la mente col *Japa* un paio di ore prima di iniziare la routine *Kriya*.

UN LIBRO DI GRANDE ISPIRAZIONE

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

Nessuno può essere sicuro se si tratti di una storia vera che si riferisce ad un particolare pellegrino o di un romanzo spirituale scritto per diffondere la dimensione mistica della fede Cristiana Ortodossa. Alcune testimonianze hanno portato alcuni ad identificare l'autore come l'archimandrita Mikhail Kozlov, un monaco ortodosso russo. Indipendentemente dall'accuratezza

storica, questo pellegrino è la rappresentazione perfetta di tutti coloro che trascorrono la propria vita viaggiando verso santuari, chiese, monasteri, il Monte Athos e la Terra Santa, alla ricerca di Dio attraverso la *Preghiera continua*.

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

Quello che segue è una descrizione della determinazione del pellegrino di viaggiare all'infinito nelle steppe per trovare una guida spirituale che gli potesse rivelare il segreto della *Preghiera Continua*. Il romanzo è una narrazione della sua personale esplorazione di come pregare in modo continuo, come raccomandato da San Paolo.

La devozione del pellegrino fu ricompensata un giorno quando fu accettato come discepolo da un maestro spirituale e gli furono spiegati tutti i dettagli della pratica. Al pellegrino fu chiesto di ripetere la *Preghiera di Gesù* 3000 volte al giorno, poi 6000 volte al giorno e infine 12000 volte al giorno. Un giorno, il pellegrino, dopo aver seguito questo consiglio, scoprì che la *Preghiera* aveva raggiunto l'area segreta e misteriosa del cuore. Le sillabe della *Preghiera* venivano pronunciate spontaneamente in sincronia con il ritmo del cuore. Indipendentemente da ciò che accadeva, il pellegrino non si sarebbe mai più separato da Dio.

L'attrazione principale del libro "*I racconti di un pellegrino russo*" era la descrizione della vita di un pellegrino come modello per coloro che vogliono condurre una vita spirituale. Noi *kriyaban* siamo pellegrini che si muovono da un pseudo-*guru* all'altro in preda ad uno stato di sfinimento ed esasperazione. Ogni pseudo-*guru* è spaventosamente ignorante convinto che gli occidentali siano creduloni e che godano nell'essere ingannati.

Questo libro ci fornisce l'ispirazione per provare il *Japa* (sussurrare la *Preghiera* che scegliamo) per un paio d'ore al giorno. Scegliamo di sperimentare la dolcezza divina della *Preghiera* contemplativa invece di abbandonarci all'ozio. Questo ci porta ad un autentico atto di apertura dei nostri cuori al divino.

Scopriamo nel tempo che l'obiettivo che il pellegrino russo si è prefissato non è una fantasia, ma qualcosa che può essere realizzato nelle nostre vite. Il nostro obiettivo è raggiungere uno stato di *Preghiera Continua*, un autentico Paradiso in terra, uno stato di incomparabile bellezza.

IL PENSIERO DI SANTA TERESA DI AVILA

Gli scritti di Teresa d'Avila sono una fonte inesauribile di luce spirituale. Tra i suoi insegnamenti, spicca l'invito a coltivare la **Preghiera Interiore**, un cammino che ella considera essenziale per chi desidera avvicinarsi al mistero del Divino.²

Teresa incoraggia con forza chi non ha ancora intrapreso questa pratica a non privarsi di una grazia così preziosa. Ritiene infatti una vera follia pretendere di entrare nel mondo spirituale senza prima imparare a dimorare dentro di sé.

La *preghiera interiore* è un dono offerto dal Divino affinché ognuno possa avanzare verso la purezza del cuore. Ogni persona ha la possibilità di conseguire il vero scopo della vita: entrare con decisione nel centro di sé stessa e muoversi con perseveranza verso di esso. Chi cammina su questa via senza la *preghiera interiore* – afferma Teresa – è come un corpo con mani e piedi paralizzati, incapace di procedere.

Secondo la sua esperienza, la *Preghiera Interiore* incomincia con la **preghiera vocale**, scegliendo una formula semplice e unica, da non recitare frettolosamente, ma con attenzione vigile. Una preghiera memorizzata e ripetuta con costanza coinvolge corpo e anima e diventa un punto fermo sul quale ancorarsi. Tuttavia, Teresa avverte: non è sufficiente pronunciare parole; occorre partecipare con il cuore, con intelligenza e amore.

Non bisogna temere le distrazioni involontarie: finché rimane vivo il desiderio sincero di comunione con il Divino, l'attenzione inizialmente offerta continuerà silenziosamente a guidare l'anima verso di Lui. La preghiera, infatti, perde di significato se non ci conduce a toccare il Divino – e ciò avviene quando ci apriamo alla fiducia e all'abbandono. Portare nella preghiera tutta la nostra vita, le ferite, i limiti e le speranze è l'atto di chi crede nel potere trasformante dell'amore divino.

Una volta stabilito questo punto di partenza, emerge il cuore dell'insegnamento di Teresa: la *Preghiera Interiore* è l'esperienza dell'amore travolgente del Divino. Non è più una ripetizione mnemonica, meccanica, ma diventa un'espressione personale di amore, un'intima amicizia, una conversazione affettuosa con Colui che ci ama infinitamente.

² Santa Teresa di Ávila (March 28, 1515 – October 4, 1582) era una suora Carmelitana. Il suo insegnamento nasce dall'esperienza concreta e non dallo studio di libri. Lei intuì un fatto fondamentale: con una semplice *Preghiera*, da ripetersi incessantemente, un'anima può attraversare tutti i diversi livelli del sentiero spirituale fino alla unione definitiva con il Divino.

Teresa lo sintetizza con parole indimenticabili: «*La preghiera non consiste nel pensare molto, ma nell'amare molto.*»

La vita spirituale richiede una devozione viva e ardente. Per questo è fondamentale pregare ora, senza rimandare nell'attesa di frutti futuri. Durante la giornata è utile ricordare il proposito maturato nella preghiera: continuare ogni attività in presenza del Divino. Egli dispone di molti modi per attirare le anime a Sé, ma la preghiera rimane la via più sicura. Abbandonarla significa smarrirsi.

Teresa assicura che, anche quando trascuriamo la preghiera, il Divino ci accoglie sempre con lo stesso amore. Egli non cambia: siamo noi a cambiare. Non teme i nostri smarrimenti; ciò che Lo addolora è che smettiamo di cercarlo o che perdiamo fiducia in Lui. Talvolta, dopo periodi di lontananza, ci colma di grazie ancor più grandi. Nessuno che abbia scelto il Divino come amico ha mai riposto in Lui la propria fiducia invano.

Ricorda: è il Divino stesso a muovere il cuore verso la preghiera, è Lui che ascolta, che risponde, che attende. Non sempre una preghiera diventa profonda parlando senza sosta; anzi, Teresa invita al silenzio interiore. Nel silenzio, pian piano, si percepisce quella voce che non fa rumore e tuttavia dice tutto.

Ha spiegato che con la Preghiera:

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

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

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

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

in grado di fermare le lacrime di devozione.

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

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

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

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

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

INTRODUZIONE AL JAPA

La nostra discussione nella seconda parte del libro si è concentrata sulla disciplina del *Kriya Pranayama*. È importante sottolineare che l'obiettivo del *Pranayama* è usare il respiro per calmare la mente. Il *Pranayama mentale*, che implica il lasciare che il respiro fluisca liberamente, è assolutamente necessario per calmare la mente. Praticare il *Pranayama mentale* non è un'opzione, ma una pratica necessaria.

Adesso è il momento di parlare del *Japa*. Discuteremo della necessità di questa pratica per raggiungere uno straordinario stato di calma nel nostro cervello, che ci consenta di raggiungere lo stato senza respiro.

Se praticato continuamente assieme all'atteggiamento della "Presenza del Divino", il *Japa (Preghiera Interiore)* è una meravigliosa disciplina spirituale che è un percorso completo in sé. Lo scopo di questo tipo di *Preghiera* non è chiedere a Dio cose necessarie all'esistenza materiale. I mistici usano la *Preghiera* come mezzo per confermare la loro intenzione di adorare e arrendersi completamente al Divino.

Nel capitolo 3, spiego come mi sforzavo di sentire la vibrazione del *mantra* nella mia testa e nel mio petto. Compresi che l'effetto del *Japa* era quello di eliminare il "rumore di fondo" nella mia mente. Infatti compresi che gli effetti di questo rumore rovinano costantemente la nostra meditazione.

Durante la pratica della meditazione, ci sono pensieri che possono essere visualizzati, identificati e bloccati, ma un rumore di fondo costante ostacola qualsiasi tentativo di godere del risultato principale della meditazione, che è lo stato di assenza del respiro.

Non viviamo in silenzio, non siamo eremiti. Dopo una giornata piena di preoccupazioni e distrazioni, ci sistemiamo nella nostra stanza e lì pratichiamo il *Kriya*. Diventa evidente che venti o trenta minuti non forniscono le condizioni ideali per raggiungere uno stato di completo silenzio mentale. La mente richiede più tempo per calmarsi. Anche se il processo del *Kriya* viene eseguito con grande attenzione, il rumore di fondo nella nostra mente rimane un impedimento che non può essere superato.

L'unico modo per liberarsi del rumore che mantiene sempre attiva la mente è neutralizzarlo con calma per mezzo del *Japa*. Praticando il *Japa* prima della nostra routine *Kriya*, possiamo ridurre il rumore di fondo della mente creando una assoluta immobilità e trasparenza in essa. Ciò diventa chiaramente evidente durante l'ultima fase della nostra routine. Lo stato di assenza di respiro si manifesta inaspettatamente.

Attraverso la pratica quotidiana del *Japa*, la mente può immergersi nell'aspirazione verso il Divino e compiere una delle azioni più importanti: fermare l'inutile dialogo interno della mente. Fermare questa continua perdita di energia è la chiave per raggiungere la pace completa nei nostri pensieri.

La realtà spirituale si manifesta naturalmente nello stato di *Silenzio Mentale* senza alcun ulteriore sforzo. Se non riusciamo a ottenere il silenzio completo, corriamo il rischio di trascinare la nostra esistenza in avanti, ammirando le vite dei santi ma rassegnandoci alla falsa idea che l'esperienza mistica ci sia fatalmente preclusa.

Lo stato del *Japa*, che influenza tutti i livelli della nostra mente, ci darà la possibilità di sperimentare lo stato senza respiro. Sono sicuro che prenderete sul serio ciò che ho detto. Sono sinceramente fiducioso del fatto che ciò che ha avuto successo per me e per alcuni dei miei amici avrà successo anche per voi.

Vi parlerò anche di una pratica di meditazione correlata al *Japa*, nota come "*Preghiera del cuore*".

COME TROVARE IL TUO MANTRA

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

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

Quindi, seleziona un *mantra* che ti attrae. È vero che se hai più preghiere preferite, puoi optare per una che abbia dodici sillabe e includere *Om* o *Amen* all'inizio o alla fine, se necessario. Dodici è un numero ideale perché può essere usato nel *Kriya Pranayama* posizionando ogni sillaba in un *Chakra* diverso.

I canti spirituali o le poesie possono produrre una varietà di bellissimi *mantra* di dodici sillabe. Ad esempio, dal famoso canto di Adi Shankara, puoi selezionare il bellissimo verso di 12 sillabe: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham*. [Quella Forma che è pura coscienza e beatitudine, io sono quell'Essere supremo!]

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

In generale, una buona scelta è quella che possiede sia un tono forte che gentile. Sii attento alla vibrazione che il tuo *mantra* innesca nel tuo corpo e nel tuo cuore. È importante sentire un'ondata di passione nel tuo cuore quando inizi ogni sessione di *Preghiera*.

In un'intervista, una suora che vive in un chiostro rivelò la sua scelta: "È il tuo volto che cerco, O SIGNORE!" Riusciamo a percepire le emozioni profonde che queste parole evocarono nel suo cuore quando le scelse (tra i *Salmi*) e la passione che infuse nella sua ripetizione durante tutta una vita?

Nella letteratura, è possibile osservare come certi *mantra* siano stati costruiti molto bene. Ecco il *Krishna mantra*: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Ecco lo *Shiva mantra*: *Om Nama Shivaya Sing Vang Kim Am*.

Studiando il concetto di *Bija mantra*, puoi creare alcuni *mantra* benefici per te. Per potenziare un *mantra* precedente, aggiungi dei *mantra* seme come Aim, Dum, Gam, Haum, Hoom, Hrim, Hrom, Krim, Shrim, Strim, Vang e altri...

Gli antichi *yogi* optarono per questi suoni per la loro bellezza e vibrazione. Furono gli uomini a scoprirli, non vennero dati da un dio. Questi *mantra* seme potrebbero non avere alcun significato, ma possono potenziare un *mantra* che ne ha.

Non scegliere un *mantra* basandoti solo sul potere a cui accenna una certa letteratura che esalta la virtù di un particolare *Bija mantra*. Esamina il tuo umore e le tue emozioni dopo una pratica rigorosa di un particolare *mantra*: lascia che la tua reazione ti guidi!

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

COME PRATICARE IL JAPA

Sebbene sia una raccomandazione delle tradizioni orientali praticare il *Japa* mentalmente, non ho esitazioni nel dire che dovrebbe essere praticato con la voce, almeno per 108 ripetizioni, sussurrandolo dolcemente a voce normale.³

Se vuoi evitare di disturbare chi ti sta vicino, puoi sussurrare la *Preghiera* mantenendo il volume basso in modo da sentire te stesso. Il grande segreto sta nell'ascoltare te stesso mentre ripeti il tuo *mantra*, motivo per cui un Maestro affermò che la *Preghiera* si fa per mezzo delle orecchie piuttosto che con la bocca! Fai risuonare le sillabe nella bocca, nel petto e in varie aree della testa pronunciandole.

³ Un insegnante, molto sicuro di sé, mi raccomandò di pronunciare qualsiasi *mantra* solo mentalmente. Provai a fare questo ma vidi che non funzionava. Dopo vari mesi ero veramente stremato da tale pratica. Allora ripresi a recitarlo sottovoce: prima di completare le 108 ripetizioni, una "primavera" scoppiò nel mio cuore.

Quando pratici camminando avanti e indietro in una stanza, è probabile che tu abbia un'irresistibile voglia di mettere ordine nell'ambiente circostante. Questo spiega come la ripetizione della *Preghiera* produca un ordine simile anche nella tua mente.

In realtà, purifica la tua sostanza mentale e organizza tutto il tuo "arredamento" mentale. La pratica è paragonabile a un martello pneumatico che fracassa il cemento della mente. Ti consente di attraversare le sabbie mobili della mente senza alcun danno e di raggiungere lo stato di pura consapevolezza.

La possibilità di scoraggiarsi e di confrontarsi con l'idea che il *Japa* sia una pratica che intorpidisce la mente è un ostacolo significativo che può essere fatale per molti individui.

Potresti sostenere che l'opzione migliore sia collaborare con l'evoluzione spirituale usando metodi più potenti ed efficaci. Questa è solo **una grande illusione** suggerita dalla mente!

Nel caso in cui ciò accada, usa la determinazione morale e trasforma i tuoi dubbi in una calma euforia. Scardina la barriera dell'impossibilità che la vita ti ha posto davanti. Non importa in quale confusione mentale e aridità spirituale ti trovi, pratica il *Japa* e ripeti il tuo *mantra* con calma e determinazione sovrumane!

Termina le 108 ripetizioni, chiudi la bocca e lascia che il *Japa* scorra dolcemente sullo sfondo della tua coscienza. Senti un guscio protettivo fatto di pace tangibile intorno a te.

Non ti sto chiedendo di adottare una certa visualizzazione, ma piuttosto di essere consapevole della "sostanza" sottile e pacifica che ti circonda. Occasionalmente, anche le persone che entrano in contatto con te sentiranno questa sostanza.

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

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

OLTREPASSARE IL LIMITE DELLE PROPRIE POSSIBILITÀ

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

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

Mentre camminava e sussurrava la *Preghiera*, entrò in uno stato di tranquillità che non aveva mai sperimentato prima. Mentre andava avanti, guardava il paesaggio intorno a lui con un altro paio di occhi e gli sembrava di vivere in un luogo paradisiaco. Durante il suo viaggio di oltre trenta chilometri, recitò la *Preghiera* ininterrottamente, completamente ignaro di essere esausto e assonnato.

Durante la pausa del gruppo, fu abbastanza fortunato da essere lasciato solo e indisturbato. Mentre faceva introspezione, sentì una presenza emanare dal suo cuore che riconobbe come *Realtà Spirituale*. L'estasi divenne stabile come una roccia solida, e fu quasi insostenibile, travolgendolo completamente.

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

Forse non è necessario superare il limite dello sfinimento. Per ottenere risultati eccellenti, di solito si consiglia di completare un *Mala* (un rosario di 108 grani) ogni giorno ad alta voce e poi lasciare che la ripetizione del proprio *mantra* continui mentalmente e automaticamente.

Tuttavia, la sua "legge dello sfinimento" è uno strumento inestimabile per superare qualsiasi resistenza interna e sperimentare per la prima volta lo stato di assenza di respiro.

Esamina l'etica di Lahiri Mahasaya di "*Banat, Banat, ban jay!*" ("facendo, facendo, un giorno fatto!"). Questa frase rappresenta una persona che si

sforza costantemente senza mai arrendersi e alla fine raggiunge i propri obiettivi. Devi impegnarti per eliminare gli ostacoli creati dalla tua mente. La dimensione spirituale si manifesterà senza alcuno sforzo aggiuntivo.

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

CONTESTAZIONE DA PARTE DI ALCUNI KRIYABAN

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

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

Credo che molti individui che cercarono l'iniziazione da Lahiri Mahasaya non solo avessero praticato il *Japa*, ma avessero anche perseguito il *Kriya Yoga* per approfondire e intensificare la loro pratica. La loro visione era che la pratica del *Kriya* non rappresentava qualcosa di intrinsecamente diverso dalla *Preghiera*, in cui avevano già riversato la loro anima.

Per alcuni, ricevere l'iniziazione al *Thokar* potrebbe essere il culmine ultimo dei loro sforzi per raggiungere lo stato elevato della *Preghiera del Cuore*. Sembra esserci una spiegazione del perché la *Preghiera Continua* ("*Preghiera Interiore*", "*Preghiera del Cuore*", "*Dhikr*") sia la tecnica fondamentale impiegata da numerosi mistici.

È possibile che individui con orgoglio e arroganza abbiano contribuito a perpetuare l'idea sbagliata che il *Japa* sia una pratica troppo semplice, adatta a coloro che non hanno conoscenze sul *Prana* e sui *Chakra*.

È un peccato che le scuole *Kriya* non insegnino attivamente il modo corretto di usare il *Japa*. Ho visto gli occhi pieni di gioia e di sincera resa al Divino di quei *kriyaban* che avevano adottato la pratica del *Japa* durante il giorno.

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

Ci sono molte ragioni per praticare *Japa*. Il progetto di rinunciare ai piaceri

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

Non troverete un'altra pratica preziosa come il *Japa* per migliorare il vostro *Kriya*. Per praticare il *Kriya*, è necessario avere uno stato di solido silenzio mentale, non solo pura e semplice forza di volontà. Decidi di abbracciare questa dimensione celeste ogni giorno, mentre rimani impegnato nella tua pratica del *Japa*.

La magia del tuo *mantra* luminoso e scintillante si estenderà a tutti gli aspetti della tua vita. Puoi sentirti vivo lungo il Cammino Spirituale solo in questa dimensione. Quando accade, la sensazione di rimanere senza respiro è indimenticabile. Ogni giorno della tua vita, cercherai di ricrearla.

LA PREGHIERA DEL CUORE

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

Proviamo ad immaginare una persona seduta vicino al focolare, mentre fuori l'inverno infuria con il suo vento tagliente e il suo freddo pungente. Le fiamme danzano, il calore avvolge la stanza, e in quella quiete protetta egli riesce a contemplare la bellezza della stagione, anche quando appare ostile. È questa la stessa esperienza di chi pratica la *Preghiera del cuore*: imparare a guardare la vita in faccia, in ogni suo volto, sia quello segnato dalla tristezza sia quello illuminato dalla gioia. Perché, nel punto più profondo del cuore, ha trovato un cielo infinito, un orizzonte che non si chiude mai.

La *Preghiera del cuore* è davvero una gemma preziosa: una luce che scalda dall'interno e che lentamente, quasi senza farsi notare, irradia la propria presenza in ogni angolo dell'esistenza. La sua forza trasforma il modo di vivere, come quando si esce finalmente da una stanza buia e l'aria fresca ti accoglie, mentre la luce del sole ti avvolge e ti ricorda che tutto può tornare a brillare.

Ora ci concentriamo sul discutere il 'segreto interiore del cuore.' Molti pensano che la *Preghiera del Cuore* sia una *Preghiera* pronunciata con sincera devozione, riflettendo sul significato delle parole di cui è composta.

In realtà, è molto più di questo! Per definizione è: "Ripetere mentalmente la *Preghiera* in sincronia con i battiti del cuore, ovvero ogni battito è associato a una sillaba della *Preghiera*". In effetti essa è principalmente la beatitudine a cui la pratica ci conduce e che scaturisce da quella dimensione interiore che potremmo chiamare il "cuore spirituale."

Pratica preliminare che mi sento fortemente di consigliare

Fai alcuni respiri profondi rispettando le seguenti istruzioni. Mentre inspiri, l'energia si sposta dal lato sinistro del corpo al lato destro. Quando espiri, l'energia si sposta dal lato destro del corpo al lato sinistro. Si crea una croce se si fa un altro respiro dopo questo. L'energia che viene percepita nella regione addominale scorre verso l'alto attraverso la regione dorsale durante l'inspirazione e ritorna verso il basso durante l'espirazione.

È ovvio che la *Preghiera* e i movimenti del respiro possono essere combinati. Sperimenta per scoprire cosa ti sembra più comodo per combinare respiro e *Preghiera*. 'Disegnando' questa croce con due respiri completi, si pratica un ciclo. Sono necessari solo 6 cicli per rendere la respirazione automatica e senza sforzo. Ogni inspirazione e ogni espirazione durano circa 3 secondi.

Continua a praticare in questo modo per almeno 10 minuti. Sperimenta l'intensificazione naturale della concentrazione sul *Chakra* del cuore. Ripetendo questa pratica nei giorni futuri, vedrai come la procedura diventa interiorizzata.

In altre parole, inizierai a sentire il movimento energetico mentre il tuo respiro diventa sempre più corto, fino a diventare quasi inesistente. Rimarrai impressionato dall'efficienza di questa procedura. Non ci vogliono più di 30 minuti per completare 108 cicli senza fretta.

Questa *Preghiera* ha il potenziale di essere un aiuto decisivo e provvidenziale per una persona che sta vivendo una frattura tra il regno della mente e quello del cuore. Sono certo che i risultati più grandi e duraturi non saranno osservati solo da te, ma anche da coloro che ti conoscono da tempo. Con autentico stupore, assisteranno alla tua trasformazione.

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

Nella posizione di meditazione, con il mento leggermente più basso,

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

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

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

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

Quando la *Preghiera del cuore* viene praticata seriamente, la *Preghiera* diventa continua. Durante ogni possibile momento di silenzio, sarai consapevole della *Preghiera* che si ripete dolcemente e comodamente, proprio come la musica sullo sfondo della tua coscienza. Quando non c'è silenzio, preserverai il silenzio nel tuo cuore.

Sperimenterai la sensazione di un fuoco ardente che si trova nell'area del torace. La lieve sensazione iniziale può trasformarsi nella sensazione che il tuo cuore si solidifica, che sembra un punto circondato da una pressione incomparabilmente forte.⁴ Vivere in questo modo significa ricordare sempre Dio. Durante il sonno, questa armonia è preservata.

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

L'anima è consapevole di un profondo senso di appagamento. Un sapore che evoca la vita eterna entra nel tuo essere. Sperimenti la sensazione di

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

essere in contatto con qualcosa di infinitamente buono. L'intensità di questo stato aumenta di giorno in giorno.

Una Luce, nasce da questa ineffabilità,
E da ciò, indescrivibile, l'illuminazione del cuore.
Infine viene – un passo che non ha limite
Sebbene racchiuso in una singola linea –
Una perfezione che non ha fine.

(Monaco Theophanis, asceta Esicasta dell'ottavo secolo)

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

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

Non è sempre semplice avanzare nel cammino del *Kriya Yoga*. Le difficoltà possono nascere per molte ragioni: la mancanza di tempo, una pratica priva di partecipazione emotiva oppure la tendenza a interrompere l'esercizio prima di entrare nella fase preziosa in cui il respiro si quietava.

Quando cerchiamo ispirazione, spesso guardiamo nella direzione sbagliata. Chi si avvicina al *Kriya* tende a farlo con ingenuità, sperando di trovare un libro che descriva in modo impeccabile tutte le tecniche: spiegazioni dettagliate, illustrazioni chiare, diagrammi perfetti. Si acquista tutto ciò che appare promettente, per poi rimanere quasi sempre delusi.

Purtroppo molti testi sono appesantiti da retorica inutile, ripetizioni infinite e riferimenti a teorie filosofiche complicate, senza offrire un vero aiuto. Chi li legge si accorge presto di aver sprecato energie. A volte, la reazione più giusta è quella di buttare il libro nella spazzatura e dimenticare l'acquisto.

Io propongo un altro approccio: scegliere uno dei percorsi di cui parlerò e lasciarsi ispirare profondamente da esso, fino a scoprire ciò che sembra scritto apposta per noi. Avviciniamoci alle grandi figure che hanno incarnato quelle tradizioni. Richiamiamo alla mente le loro parole, i loro insegnamenti, il loro esempio. Sono proprio questi semi a riaccendere la passione per una pratica intensa e viva del *Kriya Yoga*.

Studiare i sentieri mistici che citerò può aprirci a intuizioni luminose e rinnovare il nostro modo di guardare alla pratica quotidiana. Questa è un'ispirazione preziosa, spesso decisiva.

Nella prima parte del libro ho formulato l'ipotesi che Lahiri Mahasaya abbia cercato di integrare metodi provenienti da differenti tradizioni mistiche, creando un sistema di *Yoga* semplice ma completo.

È stato per me stimolante cercare tracce di pratiche affini al *Kriya* in antiche scuole spirituali: l'*Esicasmo*, il *Sufismo*, l'*Alchimia Interiore* (Nei Dan) e infine il percorso *Radhasoami*. Nulla ci impedisce di trarre forza e chiarezza da queste tradizioni, così da migliorare la nostra pratica e imparare a percepirla con occhi nuovi.

Il mio intento è incoraggiare il lettore a esplorare questi sentieri e a lasciarsi ispirare da essi. Offrono indicazioni chiare su ciò che ogni *kriyaban* è chiamato ad apprendere e padroneggiare. Ricordiamo allora i punti fondamentali del cammino.

Il primo passo è il *Kriya Pranayama*, che utilizza un respiro accompagnato da una lieve frizione nella gola. L'*Esicasmo*, pur descrivendolo con poche parole, insegna esattamente questo.

Successivamente, il *kriyaban* impara a raccogliere l'energia nella regione dell'ombelico. Nell'*Esicasmo* questa è una pratica fondamentale, che chiarisce un aspetto poco esplicitato nel *Kriya*: guidare l'energia al centro dell'ombelico è il modo più sicuro per raggiungere il “luogo del cuore”. Ecco perché il *Navi Kriya* merita dedizione e non va trascurato.

Giunti al “cuore”, il *kriyaban* applica la potente tecnica del *Thokar*, che apre la porta della *Sushumna*. Scopriamo allora che il *Thokar* è il metodo centrale della disciplina *Sufi*, chiamata *Dhikr* o *Zikr*. Leggere cosa rappresenta per i *Sufi* questa pratica dona entusiasmo e invita a un impegno profondo.

L'*Alchimia Interiore* offre una visione nuova del *Kriya Pranayama*, rivelandone il potere di mescolare e armonizzare tre energie fondamentali: quella sessuale, quella dell'amore e quella spirituale. Ciò che la teoria del *Kriya* accenna soltanto, qui viene spiegato con grande chiarezza.

Infine, tutto il fascino, la meraviglia e il mistero racchiusi nel *Kriya* – la dimensione *Omkar* – sono al centro del cammino *Radhasoami*, che ricerca questo stato con straordinaria intensità.

[I] ESICASMO

La parola *Esicasmo* deriva dal greco *hesychia*, che significa “quiete interiore”, “tranquillità”, “calma profonda”. Questa quiete è la condizione necessaria perché la meditazione possa nascere e trasformare la persona.

Il cammino Esicasta è fondato sulla ripetizione costante della Preghiera di Gesù: «*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me*». È una pratica antica, già conosciuta dai Padri della Chiesa del IV e V secolo. La preghiera viene dapprima sussurrata, poi ripetuta

silenziosamente nella mente, finché diventa un respiro dell'anima.

Gli antichi eremiti dei deserti cercavano la pace interiore attraverso contemplazione e disciplina. Per loro, la conoscenza di Dio non si raggiungeva con lo studio o il ragionamento, ma con la purezza del cuore e la preghiera costante. Col tempo, questo metodo ascetico si trasformò in un insieme concreto di tecniche psicofisiche che costituiscono il nucleo dell'Esicasmò.

Simeone (1025–1092) sviluppò questa tradizione in modo così preciso da essere considerato il padre della teologia *Quietista*. La sua pratica prevedeva posture particolari e ritmi di respirazione destinati a favorire la percezione della “*Luce Increata*” di Dio.

Insegnamenti pratici

1. *Il respiro e la Preghiera*

Si inizia con dodici prostrazioni in avanti: servono a riscaldare il corpo e a risvegliare il fervore della preghiera. Poi si assume una postura adatta.

Pseudo-Simeone consiglia di sedersi soli, in una cella silenziosa, in un angolo. *Gregorio del Sinai* proponeva un sedile basso, alto circa 23 cm, simile a uno sgabello senza schienale: una novità per l'epoca, in cui la preghiera si faceva per lo più in piedi.

In questa posizione, il respiro va rallentato e allungato. *Pseudo-Simeone* è molto preciso: consiglia di ridurre il flusso d'aria che passa dalle narici, così che il respiro diventi sottile e regolare, e produca un leggero suono nella gola. Sorprendentemente, questa indicazione coincide con l'insegnamento fondamentale del *Kriya Pranayama*.

Quando il respiro diventa stabile, lo si unisce alla *Preghiera di Gesù*. I testi antichi non spiegano esattamente come coordinare parole e respiro; oggi è comune inspirare dicendo mentalmente: “*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio*”, ed espirare dicendo: “*abbi pietà di me*”, come suggerisce *I Racconti di un Pellegrino Russo*, testo chiave dell'Esicasmò.

Si pratica per almeno 15 minuti, poi si aumenta fino a 30. È utile usare un rosario per contare le ripetizioni. Col tempo, si abbandona ogni tecnica fisica e si passa alla ripetizione puramente mentale, lasciando che il respiro scorra da sé.

La vera disciplina è interiore: le tecniche aiutano la concentrazione, ma non sostituiscono l'attenzione del cuore. È proprio lo stato della mente mentre si prega che dà forza alla Preghiera. L'Esicasta deve mantenere l'attenzione sul cuore, liberando la mente da immagini e distrazioni. La quiete che nasce da questa concentrazione diventa la porta verso la benedizione divina: un tesoro nascosto da scoprire.

2. Scoprire il “luogo del cuore”

Si siede comodamente, con la testa leggermente inclinata in avanti e gli occhi rivolti verso l'addome. Lo sguardo fisico e l'attenzione mentale si fissano sulla regione dell'ombelico: si cerca di “entrare” in quel punto come se fosse una porta da aprire.

Con l'intelletto e con l'intuizione si cerca il cuore spirituale, sede delle facoltà più profonde dell'anima. All'inizio si può incontrare una sorta di oscurità priva di gioia, ma perseverando la pratica conduce a una felicità illimitata. Si apre lo spazio del cuore, dove si contempla la “*Luce Increata*”, e il cuore trabocca di amore e beatitudine. Tale esperienza così eccezionale ti farà capire che tutte le proprie esperienze precedenti erano insignificanti!

Quando i testi parlano di “trovare il cuore spirituale”, intendono che si inizia dal cuore fisico per poi stabilire una connessione con il nostro Sé interiore e scoprire la vera dimensione della nostra personalità nel Divino. Far sì che l'intelletto 'scenda dalla testa al cuore' significa raggiungere l'integrazione e realizzare se stessi come un tutto unificato creato a immagine divina.

Gli Esicasti raccomandano di non mantenere l'attenzione al centro tra le sopracciglia durante la preghiera: quando l'energia mentale scende verso la gola, rischia di caricarsi di emozioni e di generare associazioni incontrollate. Portando il centro della consapevolezza nel cuore, l'attenzione raggiunge la coesione completa. È sostenuta da un'intensità più elevata e nulla che non sia correlato alla nostra concentrazione può interromperla.

Gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya e la pratica del *Thokar* conducono allo stesso punto. L'Esicasmo invita a entrare nel cuore passando dalla regione dell'ombelico, aprendo poco a poco la porta del “tempio interiore”. In entrambi i percorsi la porta si spalanca, e si raccoglie il frutto del proprio impegno.

Nota storica

Le pratiche degli Esicasti suscitarono polemiche nel XIV secolo. Barlaam di Seminara, teologo formato nella scolastica occidentale, visitò il Monte Athos, ascoltò i loro insegnamenti e li giudicò superstiziosi. Rifiutava l'idea che la “*Luce Increata*” potesse essere manifestazione reale della divinità, e accusò i monaci di credere che l'anima risiedesse nell'ombelico, chiamandoli con scherno *omphalopsychoi*. Sosteneva che Dio potesse essere compreso solo intellettualmente, non visto o sperimentato.

San Gregorio Palamas difese gli Esicasti distinguendo tra l'essenza di Dio, totalmente inaccessibile, e le energie divine, attraverso le quali l'uomo può realmente fare esperienza della vita divina. La Luce Increata appartiene a queste energie e può essere contemplata.

Nel 1341 la Chiesa ortodossa riconobbe la bontà dell'Esicasmò e Barlaam fu inviato in Calabria, dove divenne vescovo nella Chiesa cattolica. Da allora, il Monte Athos è considerato il centro della tradizione esicasta.

Somiglianze con lo Yoga

Esistono punti di contatto tra Esicasmò e *Kriya Yoga*, ma anche differenze significative. Il *Kriya* utilizza tecniche respiratorie molto dettagliate e lavora su tutto l'asse energetico, dai centri inferiori fino al *Kutastha*, tra le sopracciglia, con un movimento di ascesa e discesa.

L'Esicasmò, invece, rimane nel cuore: la sua via non prevede l'ascesa attraverso i centri energetici, ma l'approfondimento continuo del cuore spirituale. Secondo Lahiri Mahasaya, l'ascesa finale avviene quando si apre la porta della *Sushumna*; l'Esicasta punta direttamente alla "porta del cuore", dove avviene l'incontro con la Luce Divina.

[III] SUFI

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

Pratica del Dhikr senza movimenti della testa

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

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

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

Il seme del ricordo viene piantato nel cuore e nutrito quotidianamente attraverso il *Dhikr* finché l'albero del *Dhikr* non si radica profondamente e porta frutto. Secondo i *Sufi*, il *Dhikr* ha lo scopo di purificare il cuore e l'anima, consentendoci di muovere verso la luce divina senza essere distratti da nulla.

Il primo passo nel *Dhikr* è dire la *Preghiera* in modo udibile (*Dhikr* della lingua) finché uno stato di grande assorbimento rende impossibile continuare. A questo punto inizia la pratica mentale. Con sforzo e concentrazione, anche le sillabe mentali pronunciate nella *Preghiera* possono essere cancellate dalla coscienza, lasciandone il significato. La mente diventa così rilassata che non riesce a pensare, mentre le emozioni più profonde vengono risvegliate. Il Ricordo Divino fa impazzire la mente e la gioia più inebriante esplose.

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

Il modo più semplice di praticare si rivela il migliore.

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

Quando la pratica del Dhikr comporta movimenti della testa

La *Preghiera* e la testa vengono sollevate dalla regione dell'ombelico o sotto di essa fino al cervello. Una volta che la *Preghiera* raggiunge il cervello, viene spostata da una spalla all'altra, quindi portata nel cuore con un colpo.

Esaminiamo come il canto di '*Lâ Ilâha Illâ Allâh*' sia accompagnato da movimenti della testa. Sebbene non abbiamo i dettagli esatti di questa procedura, sembra ragionevole riassumerla nel modo seguente.

La preghiera inizia con la sillaba 'Lâ', che viene ispirata dall'ombelico al cervello. Una volta che hai la lettera 'Lâ' nella testa, è importante trattenere il respiro.

La testa si piega a destra e 'Ilaha' viene posizionata nella spalla destra (e nella parte superiore destra del torace sotto la spalla destra). Con la testa piegata a sinistra, 'Illaal' viene posizionata nella spalla sinistra (e nella parte superiore sinistra del torace sotto la spalla sinistra). 'lâh' viene inserita saldamente nel cuore mentre la testa è inclinata in avanti. Espira. Quindi inspira, solleva il mento e posiziona di nuovo "La" nella testa. I movimenti e il *mantra* vengono ripetuti molte volte.

Si avverte una profonda ebbrezza nel cuore man mano che il numero di ripetizioni della tecnica aumenta di intensità. Alla fine del numero di ripetizioni scelto, si pronuncia la frase '*Muhammad Rasool Allah*' muovendo la testa dal lato sinistro a quello destro. Infine si dice: "Mio Dio, Tu sei il mio obiettivo e soddisfare Te è il mio scopo."

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

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

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

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

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

(*Rumi*)

Somiglianze tra Esicasmò e Dhikr

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

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

[III] ALCHEMIA INTERIORE (NEI DAN)

L'*Alchimia Interiore* è il cuore esoterico del *Taoismo*, antica tradizione mistica della Cina. Il primo libro che consultai per comprenderla fu *Lo Yoga del Tao* di Lu Kuan Yü (Ed. Mediterranee). La sua forza evocativa fu così intensa da assorbirmi completamente.

Studiando con attenzione i suoi insegnamenti, copiai e riordinai le pagine che descrivevano le quattro fasi dell'*Alchimia Interiore*: divennero il mio primo schema di lavoro. Per me è evidente che lo studio dell'*Alchimia Interiore* sia particolarmente utile a un praticante di *Kriya Yoga*.

La descrizione dell'*Orbita Microcosmica* – la procedura principale della via taoista – mi colpì per la sua sorprendente somiglianza con il *Kriya Pranayama*, pur non essendone una copia. Le metafore usate per spiegare il movimento dell'energia – la “cornamusa capovolta”, il “flauto senza fori” – risvegliarono ricordi di insegnamenti ricevuti molti anni prima da un eccellente maestro indiano di *Kriya Yoga*.

Una delle differenze principali è che, nella versione taoista, l'energia discende toccando la superficie frontale del corpo nei punti corrispondenti ai *Chakra*. La concentrazione può essere portata al pomo d'Adamo, al centro dello sterno, all'ombelico, alla zona pubica e al perineo. Con la pratica, tuttavia, queste differenze si attenuano: gli effetti sul corpo energetico diventano sostanzialmente identici.

Questa scoperta mi sorprese: è possibile che il *Kriya Yoga* sia una forma di *Alchimia Interiore taoista* adattata all'India, arricchita da tecniche indiane come il *Navi Kriya*?

Il *Kriya Yoga* sembra infatti poter essere spiegato con simboli provenienti da entrambe le culture. Forse proprio questo legame gli conferisce una struttura più ampia e completa rispetto al *Kundalini Yoga tantrico*. Non mi

sembrò strano, allora, considerare la possibilità che il mitico *Babaji* potesse appartenere alla tradizione degli “Immortali” *taoisti*.

1. L'Orbita Microcosmica

La prima fase dell'*Alchimia Interiore* consiste nell'attivare l'*Orbita Microcosmica*, base dell'intero processo alchemico.

Respira in modo naturale. Solleva leggermente le sopracciglia e diventa consapevole della luce interiore. Percepisci intuitivamente questa luce nella parte frontale di ogni *Chakra*. La consapevolezza scende dal *Kutastha*, attraversa la lingua, raggiunge la prominenza laringea (fronte del quinto *Chakra*), poi il centro dello sterno, l'ombelico, la regione pubica e infine il perineo.

Successivamente la consapevolezza si sposta lungo la parte posteriore della colonna: secondo *Chakra*, poi terzo, quarto, quinto, la *Medulla*, la zona occipitale, il settimo *Chakra* e infine ritorna al *Kutastha*, dove l'attenzione può rimanere più a lungo. All'inizio esegui questa circolazione solo mentalmente per diverse settimane; poi inizia a sincronizzarla con il respiro.

Inspirando, la consapevolezza (e il Qi) risale lungo il *Canale di Controllo*, dietro la colonna. Espirando, discende lungo il *Canale di Funzione*, sulla parte frontale del corpo.

Lo scopo della pratica è espresso dalla formula “portare il tre al due e il due all'uno”. Spieghiamo il significato di tale frase.

Le tre energie

Jing: energia sessuale; è la forza che sostiene la vitalità, le percezioni sensoriali, la determinazione e la capacità di affrontare la vita. L'energia sessuale non è solo ciò che il nome implica, ma è l'agente che ci fa godere delle percezioni sensoriali e ci dà la forza e la determinazione per combattere la battaglia della vita. È necessario per noi acquisire tutte le cose necessarie per la nostra vita. È una sfortuna che lottiamo anche per ottenere cose che non sono essenziali per la nostra vita, ma questa è un'altra questione.

Qi: energia dell'amore; è il sentimento profondo verso gli altri, verso la vita e verso la bellezza, generatore di azioni rette e intuitive. L'energia dell'amore è un sentimento profondo verso un altro individuo, verso gli esseri viventi e la vita in generale, ed è anche la gioia che proviamo quando assistiamo all'espressione artistica. È il carburante di azioni giuste e

imparziali e provengono da intuizioni nobili e leggi etiche.

Shen: energia spirituale; si manifesta nei momenti più elevati di visione, intuizione e contemplazione. L'energia spirituale è presente durante i momenti più intensi di contemplazione estetica, dove possono manifestarsi profonde visioni profetiche. È stato spiegato che queste tre energie hanno origine da un'unica realtà, che la loro divisione avviene durante la nostra nascita e si è rafforzata attraverso l'educazione e le interazioni sociali.

Queste tre energie derivano da un'unica origine, ma con la nascita e l'educazione si separano. L'*Orbita Microcosmica* tende a riunificarle. Così, i pensieri sessuali si trasformano gradualmente in sentimento, il sentimento diviene forza e determinazione, e questa forza viene portata al cervello dove si unisce allo Spirito.

Questa ricomposizione elimina le fratture interiori e ristabilisce un flusso armonioso verso la dimensione spirituale. L'*Orbita Microcosmica* è un processo continuo di guarigione dell'intera personalità.

Da qui la profonda affinità con il *Kriya Pranayama*: entrambi ricreano l'armonia originaria e favoriscono un riequilibrio interiore profondo.

Nel *Kundalini Yoga* l'accento è posto sull'estasi divina; nell'*Alchimia Interiore*, invece, l'estasi nasce come risultato di una trasformazione equilibrata e integrale dell'essere.

L'*Alchimia Interiore* onora e integra tutte le dimensioni dell'essere umano. Molti percorsi spirituali, invece, mantengono una divisione rigida tra materia e spirito, spesso reprimendo la sessualità come impura. Ciò produce inevitabilmente conflitti interiori.⁶

Anche il *Kriya Yoga*, se visto solo come un'ascesa, sarebbe incompleto: esso contiene naturalmente un movimento di discesa, soprattutto nell'espiazione, che conduce a un equilibrio profondo.

Nessuna tradizione ha più rispetto per il mistero della natura umana dell'*Alchimia Interiore Taoista*. Per seguire un autentico sentiero spirituale è fondamentale ascoltare questa saggezza pratica. Così si evitano molti problemi e si procede con buon senso, amore per le leggi naturali e

⁶ Alcuni *kriyaban* sviluppano pensieri sessuali, talvolta arrivano alla eccitazione sessuale durante i profondi respiri iniziali del *Kriya Pranayama*. È confortante essere rassicurati che questo è un fenomeno normale. Coloro che praticano il *Kechari Mudra*, sia vero e proprio o una forma semplificata di esso, e si concentrano, durante l'espiazione, sul flusso di *Prana* sperimenteranno immediatamente come i pensieri sessuali spariscono e diventano puro amore. È molto utile visualizzare che tale flusso scende dalla cima della testa, passando attraverso la punta della lingua nella gola e nel corpo come una pioggia beatifica, risanante che riporta la vita in ciascuna cellula. Questa grande energia dell'amore si trasforma in pura aspirazione per la meta spirituale.

intuizione meditativa, verso la Realizzazione del Sé.

È importante considerare il pesante condizionamento che riceviamo dalla nostra istruzione, esaminare i suoi possibili limiti e pericoli e assumersi la coraggiosa responsabilità di correggerli.

2. Guidare l'energia nel Dantian inferiore

Con la pratica dell'*Orbita Microcosmica*, l'energia spirituale accumulata nella testa viene guidata nel *Dantian inferiore*, situato circa quattro centimetri sotto e dentro l'ombelico.

Durante una profonda inspirazione, l'energia scende nel *Dantian*; il respiro viene trattenuto con *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha*. Segue un'espiazione silenziosa. Ripetendo molte volte questa visualizzazione, l'energia nel *Dantian* viene compressa fino a diventare una "perla", generando un crescente calore interiore.

Nel *Kriya Yoga*, l'unione di *Prana* e *Apana* produce la corrente *Samana*. Le metafore taoiste – "ritorno al centro", "unione di cielo e terra", "nascita del fiore d'oro", "gemma risplendente", "creazione dell'elisir dell'immortalità" – rendono questo processo intuitivamente comprensibile.

Stabilizzarsi nel *Dantian* significa ritrovare il legame profondo con la propria natura spirituale.

3. Spingere l'energia verso il Dantian Medio e Superiore

Questa fase è spesso descritta con un linguaggio simbolico che può confondere. L'approccio più chiaro è questo: dopo un ultimo respiro trattenuto con *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha*, una lenta espiazione permette all'energia accumulata nell'addome di salire spontaneamente verso il cuore.

Nel *Dantian Medio* – lo "spazio del cuore" – l'energia irradia luce e rivela la vera serenità, la "*natura fondamentale*" del praticante.

Continuando a contemplare questa luce, l'energia sale lungo l'asse centrale del corpo, davanti alla colonna vertebrale (*Canale di Spinta*), fino a raggiungere il centro tra le sopracciglia, il *Dantian Superiore*. Da qui diventa possibile attivare l'*Orbita Macrocosmica*.

4. L'Orbita Macrocosmica

Quando l'energia risale nel *Canale di Spinta* e raggiunge il *Dantian Superiore* (*Kutastha*), si attiva spontaneamente una circolazione energetica più ampia: l'*Orbita Macrocosmica*.

Qui le tre energie – sessuale, amore e spirituale – si uniscono creando l’“elisir dell’immortalità”, che nutre ogni cellula del corpo. Questo avviene nello stato di “*respiro prenatale*”: un movimento interno dell’energia simile all’*Orbita Microcosmica*, ma vissuto nel *Kevala Kumbhaka*, lo stato senza respiro.

Il percorso spirituale si completa quando il Divino permea il corpo tramite questa circolazione sottile. L’*Orbita Macrocosmica* rivela paesaggi interiori di straordinaria bellezza.

Con il tempo, la corrente discendente si trasforma in una pressione diffusa su tutte le cellule, espandendo la consapevolezza. Quando questo accade, si è giunti alla fase finale del cammino spirituale.

Il respiro è assente, ma il corpo è saturo di *Prana* statico. L’antica ostruzione alla base della colonna è dissolta. L’energia circola come un respiro interno, una vibrazione dorata che attraversa tutte le cellule. La consapevolezza diventa piena, vasta, radiosa.

[IV] RADHASOAMI

Il *Radhasoami* è un movimento spirituale unico, che non concepisce il Divino come una persona, un’energia o un’intelligenza esterna, ma come una vibrazione: un suono primordiale, chiamato *Shabda*.

L’esperienza di questa vibrazione è considerata la via diretta per entrare in contatto con il Divino. Il metodo proposto è semplice: durante la meditazione si porta l’attenzione su ciò che è percepibile dentro di sé, in particolare sulla luce e sul suono interiori che emergono quando la mente si calma.

Chi riceve questo metodo viene chiamato “iniziato”. Altre prescrizioni spesso associate al movimento – come l’obbligo di una dieta vegetariana – non appartengono all’insegnamento originario e sono state introdotte solo da alcuni insegnanti.

Cenni storici

Il movimento *Radhasoami*, conosciuto anche come *Sant Mat* (“Sentiero dei Santi”), venne formalmente organizzato in India nel XIX secolo. Sebbene sia talvolta considerato un ramo del *Sikhismo*, le sue radici sono più antiche e si collegano agli insegnamenti di mistici come *Kabir* e *Guru Nanak*.

In epoca medievale, intorno al XIII secolo, nella regione nord dell’India emerse un gruppo di maestri dediti alla pratica della luce e del suono interiori. In tempi moderni, il primo maestro ricordato è *Param Sant Shiv Dayal Singh*, che nel gennaio 1861 fondò ufficialmente il movimento

Radhasoami ad Agra. Alla sua morte, nel 1878, non nominò un successore, generando una naturale frammentazione del movimento.

Affinità con il Kriya Yoga

Molti insegnanti di *Kriya Yoga* hanno osservato somiglianze significative tra il loro percorso e il *Radhasoami*. Nel *Kriya* si afferma che la pratica conduca progressivamente alla vibrazione *Omkar*, considerata l'essenza finale del cammino. Questa vibrazione è la stessa che nel *Radhasoami* viene riconosciuta come *Shabda*.

Da questo punto di vista, *Kriya Yoga* e *Radhasoami* condividono lo stesso obiettivo ultimo: l'unione consapevole con il Suono Divino.

Insegnamenti pratici: come iniziare

La meditazione si pratica preferibilmente due volte al giorno: al mattino presto, prima di colazione, e la sera prima di dormire.

Siediti in una posizione comoda, con la colonna vertebrale dritta. Puoi usare una sedia oppure sederti a gambe incrociate. L'obiettivo iniziale è rilassare il corpo e mantenere una postura stabile e senza tensioni.

L'insegnante trasmette al discepolo un *mantra* da ripetere mentalmente per quietare la mente. La recitazione interiore, focalizzata nella zona del *Kutastha* (il punto tra le sopracciglia), aiuta la coscienza a elevarsi al di sopra del pensiero e a entrare in uno stato di interiorizzazione.

Tradizionalmente si utilizzano cinque nomi divini: *Jot Nirinjan*, *Ongkar*, *Rarankar*, *Sohang*, *Sat Nam*.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione verso il centro dell'oscurità davanti a te. Se percepisci una luce interiore, lascia che l'attenzione riposi su di essa. Il respiro rimane libero e naturale.

Si insegna che la "sede dello Spirito" si trova nella zona fra le sopracciglia: lì la coscienza viene delicatamente diretta.

Nel *Radhasoami* non esiste il *Talabya Kriya*, ma viene data un'indicazione semplice: portare la lingua indietro fino a sfiorare il palato e, con la pratica, percepire un sottile fluire di energia o "nettare". Questo nettare, simbolicamente chiamato "acqua viva" o "pane della vita", viene menzionato in molte tradizioni mistiche. Si afferma che questa percezione emerga solo dopo lunga pratica.

Ascolto del Suono Interiore

Per iniziare il viaggio interiore, il devoto impara a ritirare la coscienza verso l'interno e ad ascoltare la vibrazione primordiale, la "Musica delle Sfere".

Una tecnica semplice consiste nel chiudere i canali uditivi con i pollici, usando un supporto per le braccia, per eliminare i rumori esterni.

L'ascolto del Suono Divino viene considerato la via più diretta e naturale per accedere ai livelli più elevati della coscienza. Nessun altro sistema può così facilmente condurre alle regioni superiori dell'esperienza mistica.

Nel *Radhasoami* si insegna che la vera liberazione spirituale avviene attraverso l'esperienza diretta della vibrazione Omkar-Shabda.

Secondo questa visione, nessuno può trascendere completamente il ciclo del *karma* e della reincarnazione senza entrare in contatto con questa corrente interiore di vita.

I suoni interiori descritti sono simili a quelli menzionati nel *Kriya Yoga*: inizialmente si percepiscono sul lato destro della testa, poi verso la sommità. Con la pratica il suono diventa più netto, come una campana, e attira la coscienza verso l'alto con crescente intensità.

Quando l'attenzione è totalmente assorbita in questo suono, nasce una profonda pace e gioia, tale da rendere questa esperienza una delle più preziose del cammino spirituale.

Uso del respiro per approfondire l'esperienza di Omkar

Nel sentiero *Radhasoami*, il respiro non è considerato solo un flusso d'aria, ma una manifestazione della vibrazione cosmica *Om*. Durante la pratica, si cerca di percepire il *Prana* che entra con l'inspirazione, viene assimilato nella breve pausa successiva e si diffonde nel corpo durante l'espirazione.

Coltivare questa consapevolezza, respiro dopo respiro, può condurre gradualmente a uno stato di quiete profonda arrivando perfino allo "stato senza respiro".

Una procedura semplice e potente consiste nell'inspirare ed espirare con piena attenzione. Prima che l'espirazione sia completa, inspira di nuovo e continua così, senza mai svuotare del tutto i polmoni.

Con il tempo, potresti percepire due correnti sottili nel cervello: una corrente ascendente sul lato destro, legata all'inspirazione; una corrente discendente sul lato sinistro, legata all'espirazione.

Respiro dopo respiro, queste due correnti formano un movimento circolare. Visto da dietro, il flusso appare antiorario e avvolge la parte centrale del cervello, concentrandosi attorno al *Chakra Ajna*, il sesto centro energetico. La sua sede principale è nel centro del cervello, con due sedi secondarie nel *Kutastha* e nella *Medulla*. In questa pratica ci si focalizza sulla sede centrale, che progressivamente diventa più chiara e percepibile.

Il suono naturale del respiro è riconosciuto come il *mantra* spontaneo “*So Ham*”: “*So*” nell’inspirazione, “*Ham*” nell’espirazione. Questa vibrazione è considerata la vera Parola Divina.

Praticando questa consapevolezza per un certo tempo, le correnti energetiche attorno ad *Ajna* si intensificano, e iniziano a manifestarsi i primi suoni interiori, percepiti prima nell’orecchio destro e poi nel sinistro.

Dopo alcuni minuti potresti avvertire un ronzio a pochi centimetri sopra l’orecchio destro, seguito da un suono simile sul lato sinistro. Quando le due vibrazioni entrano in equilibrio, formano un campo energetico circolare.

A questo punto i suoni si uniscono al centro del cervello, generando un’unica vibrazione più sottile.

Al termine della procedura, la respirazione si calma fino quasi a scomparire. La concentrazione diventa allora la forza principale che guida il processo interiore. In questa immobilità può manifestarsi una luce bianca nella parte centrale della testa: è la percezione dell’“occhio spirituale”.

Abbandonati a questa luce. Un suono profondo, simile a una campana, può sorgere spontaneamente e condurre verso uno stato di assorbimento interiore (*samadhi*). Questo è il culmine della tecnica.

I Chakra secondo il Radhasoami

Nel sistema *Radhasoami* si parla di sei *Chakra* nel corpo fisico e di altri dodici nel cervello, sei nella materia grigia e sei nella materia bianca.

I sei *Chakra* spinali sono considerati troppo legati alla dimensione materiale: per questo motivo non vengono stimolati tramite *bija mantra*, come avviene nel *Kundalini Yoga*. Vengono invece semplicemente “localizzati” astralmente, senza attivarli.

Secondo questa tradizione, meditare direttamente sui *Chakra* non conduce alla *Mukti* (liberazione). Localizzarli, invece, permette di sviluppare la capacità di percepire il distacco dal corpo fisico, un’esperienza descritta come “morire mentre si vive”.

La procedura consiste nel: assumere il *Kechari Mudra*, dirigere lo sguardo interiore al *Kutastha* e dedicare una piccola parte dell'attenzione alla posizione del *Chakra* da individuare. Quando emerge una sottile vibrazione luminosa, non ci si ferma su quel *Chakra* ma si passa direttamente alla localizzazione del successivo. Ogni sosta è molto breve, sufficiente solo a coglierne l'essenza.

Muovendo il *Prana* in un flusso circolare all'interno del cervello, le dodici sedi superiori possono progressivamente rivelarsi. All'inizio si utilizza un respiro molto sottile; successivamente la respirazione viene quasi completamente sostituita dalla pura intenzione. Questa pratica corrisponde, in sostanza, al *Terzo Kriya* insegnato da *Swami Hariharananda* (vedi Capitolo 14).

Quando un numero sufficiente di cicli è stato completato, la coscienza acquisisce la forza necessaria per penetrare il diciottesimo Portale, situato nella parte bianca del cervello. Secondo questa visione, questo Portale dà accesso all'“oceano indistruttibile dello Spirito”, la meta finale del cammino meditativo.

Kabir e Guru Nanak hanno ispirato il movimento Radhasoami

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

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

Non è corretto presentarlo come colui che voleva creare un ponte tra questi due credi. Egli fu ugualmente critico nei confronti di entrambe, spesso vedendoli simili nei loro sentieri fuorvianti. Dichiarò enfaticamente la sua

indipendenza da entrambe.

Non tollerava l'abitudine insensata, ripetitiva e orgogliosa di declamare le scritture. Attaccò vigorosamente ciò che considerava i difetti di queste religioni e cercò di accendere il fuoco di una simile autonomia e coraggio in coloro che lo seguivano.

I suoi insegnamenti non sembravano essere influenzati dalle sacre scritture; non partecipava a cerimonie religiose. Sconsigliava di rinunciare alla vita per diventare un eremita e di adottare un approccio estremo alla disciplina spirituale, che indebolisce il corpo e aumenta l'orgoglio.

Metteva in discussione la necessità di qualsiasi libro sacro e la necessità della religione. *Kabir* esortava le persone a guardare dentro di sé e a considerare tutti gli esseri umani come manifestazione delle forme viventi di Dio.

Per conoscere la verità, suggeriva *Kabir*, bisogna abbandonare l'"io", ovvero l'ego. Il riconoscimento interiore di Dio deve avvenire nella propria anima, come un fuoco che, se alimentato con cura continua, brucia tutte le resistenze, i dogmi e l'ignoranza fino a ridurli in cenere.

Il concetto di reincarnazione e la legge del *Karma* furono impartiti a *Kabir* dall'*Induismo*, mentre l'*Islam* gli diede il monoteismo assoluto e la capacità di combattere le caste e tutte le forme di idolatria.

Scoprì il significato completo dell'esperienza yogica. Afferma che il nostro corpo contiene un giardino di fiori chiamato *Chakra* e ci incoraggia a meditare sulla bellezza infinita attraverso il *Loto dai mille petali*.

Alcuni studiosi affermano che le idee di *Kabir* ebbero un grande impatto su *Guru Nanak*, che fondò il *Sikhismo* nel XV secolo. Altri studiosi *Sikh* affermano che ci sono differenze tra le opinioni e le pratiche di *Kabir*. Noi sappiamo che *Guru Nanak* fu cresciuto come indù e alla fine appartenne alla tradizione *Sant Mat* dell'India settentrionale lo stesso movimento associato a *Kabir*.

Lo stesso insegnamento di *Kabir* venne ricevuto dall'amato *Guru Nanak*. Non sosteneva le pratiche ascetiche e sosteneva il distacco interiore vivendo una vita da capofamiglia. L'ascetismo non implica indossare vestiti, portare un bastone da passeggio o visitare i luoghi di sepoltura.

L'ascetismo non riguarda solo le parole; riguarda l'essere puri in mezzo alle impurità! Il suo insegnamento non riguarda l'ascolto delle sacre scritture, ma riguarda il cambiamento della natura della mente umana. Chiunque può raggiungere l'esperienza diretta e la perfezione spirituale in qualsiasi momento. Tutti gli esseri umani possono avere accesso diretto a Dio senza

rituali o sacerdoti.

La liberazione dalla schiavitù mondana era tradizionalmente l'obiettivo, il che portava a considerare la vita del capofamiglia come un ostacolo e un impedimento. L'insegnamento di *Guru Nanak* ha reso il mondo l'arena per l'impegno spirituale.

La bellezza della creazione era qualcosa da cui era incantato e considerava il paesaggio naturale come l'ambiente più bello per adorare il Divino. Si prefiggeva di liberare completamente i suoi discepoli da tutte le pratiche rituali, dai modi tradizionali di adorazione e dalla classe sacerdotale.

L'insegnamento che impartiva richiedeva un approccio completamente diverso. Anche se non possiamo comprendere appieno il Divino, definiva Dio come non del tutto inconoscibile. Dio deve essere visto attraverso l'occhio interiore e cercato nel cuore. Sottolineava l'importanza della meditazione nel rivelare Dio. I suoi insegnamenti accennano alla possibilità di ascoltare un'ineffabile melodia interiore (*Omkar*) e di assaporare il nettare (*Amrit*).

ROUTINE INCREMENTALI

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

Se tu non sei soddisfatto della tua pratica del *Kriya*, prenditi una pausa per considerare ciò che ho da offrirti in questo capitolo.

La mia intenzione è di parlarti del valore di una "*Routine Incrementale*" per qualsiasi tecnica *Kriya*. Un'esperienza come questa può ribaltare tutta la tua visione del *Kriya*.

Una "*Routine Incrementale*" comporta l'uso di una sola tecnica e l'aumento del numero di ripetizioni fino a raggiungere un numero elevato che ci è stato tramandato dalla tradizione. Ogni passo viene praticato solo una volta alla settimana. Dopo aver completato questo processo, ci si prende una pausa per individuare un'altra tecnica e seguire lo stesso processo per quest'ultima.

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

Una "*Routine Incrementale*" non è consigliata a chiunque inizi la pratica del *Kriya*. Al principiante viene chiesto di praticare lo stesso insieme di tecniche ogni giorno, senza alterare l'ordine della pratica e il numero di ripetizioni.

Di solito, se una persona scopre che i suoi sforzi sono stati totalmente inefficaci e il suo entusiasmo iniziale è svanito dopo diversi mesi di implementazione della stessa routine, si consiglia di perseverare nella pratica del *Kriya* anche quando si è di fronte alla frustrazione.

Cosa posso dire a quei *kriyaban* che stanno vivendo una situazione di stallo che sembra impossibile da superare? È un incubo per loro dover praticare il *Kriya* ogni giorno per il resto della loro vita, è una gabbia da cui vogliono scappare.

I *kriyaban* dogmatici direbbero loro di non concentrarsi troppo sui risultati. Anche se sembra che il *Kriya* non funzioni, dovrebbero aggrapparsi alla loro lealtà e continuare a procedere senza impedimenti, proprio come hanno fatto fino a questo momento. È possibile ti venga citato il racconto del *kriyaban* che fu sempre leale al suo *Guru* e alla sua pratica. Questo discepolo ebbe la sua prima esperienza spirituale solo poche ore prima di morire.

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

Ciò che accade nell'atletica è un buon esempio che ti chiedo di considerare. Per raggiungere obiettivi degni di nota, gli atleti devono aumentare in qualche modo l'intensità e la qualità della loro pratica. Possono ottenere prestazioni altrimenti irraggiungibili solo attraverso sessioni molto intense in cui spingono al massimo la loro resistenza fisica e mentale.

È necessario riposare per diversi giorni dopo ogni sessione per garantire un recupero completo. Nessuno può sfuggire a questa legge! Ripeto: bisogna riposare, dimenticare, non pensarci più. Purtroppo per molti *kriyaban* l'impegno quotidiano è una ossessione (una iattura.) No c'è da meravigliarsi che ad un certo momento mandino tutto a quel paese per sempre e non ci pensino più!

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

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

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

Metodo per avvicinarsi al Dantian attraverso quattro direzioni diverse

Questa procedura proviene dalla tradizione dell'antica Cina. Il *Dantian* ha le dimensioni di una palla il cui diametro è di circa otto centimetri. Per individuare la sua posizione bisogna concentrarsi sull'ombelico, arrivando circa quattro centimetri più indietro e più in basso per la stessa estensione.

Entrare con la consapevolezza all'interno del *Dantian* è un'azione dal valore molto profondo. Essa infatti attiva la corrente *Samana* e produce un quasi immediato stato di meditazione in cui il processo del pensiero razionale tende a scomparire e quindi la consapevolezza del puro esistere si fa avanti.

Come praticare

Fai una breve inspirazione e percepisci la sensazione dell'energia che sale. Piega la testa leggermente in avanti. Ora pratica una lunga espirazione durante la quale percepisci l'energia che scende dalla fronte lungo un sentiero esterno al corpo, si muove verso l'ombelico, lo attraversa e raggiunge il *Dantian*.

Durante questa lunga espirazione, *Om* è cantato mentalmente, rapidamente, da 10 a 15 volte, partecipando con la concentrazione alla discesa dell'energia lungo il percorso.

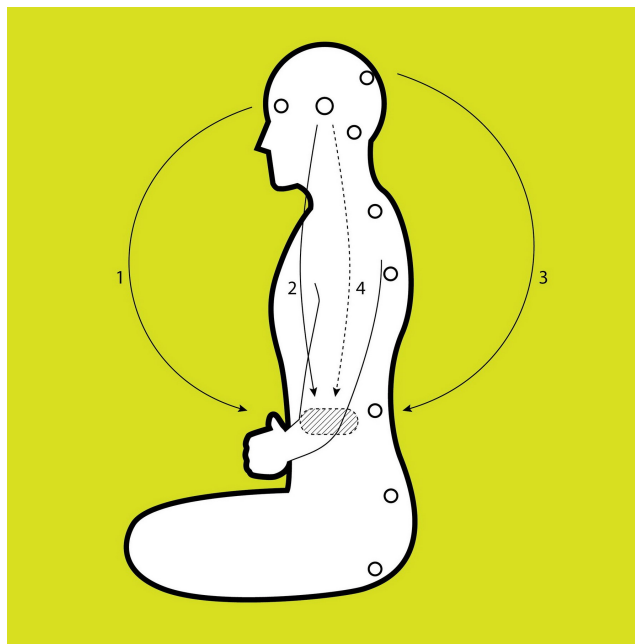


Fig. 14 L'energia entra nel Dantian lungo quattro direzioni

Dopo una breve sosta nel *Dantian*, una breve inspirazione solleva nuovamente l'energia in testa. Simultaneamente il mento sale. Tutto ora si ripete ma la discesa dell'energia avviene lungo un sentiero diverso. La testa si piega, non in avanti, ma sulla spalla *sinistra* – la faccia non è girata, tu guardi sempre in avanti. Una lunga espirazione (assieme al canto di *Om, Om, Om...*) accompagna il movimento verso il basso dell'energia che scende dalla parte sinistra del cervello, si muove lungo un sentiero esternamente al corpo alla sua sinistra – come se spalla e braccio non esistessero. L'energia scende fino alla parte sinistra della cintura, l'attraversa e si muove verso il *Dantian*.

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

Questa ultima espirazione chiude il piccolo ciclo costituito da quattro espirazioni accompagnate da quattro discese dell'energia verso la cintura e, attraversandola, verso la regione del *Dantian*. In questo ciclo tu hai immaginato quattro spirali che dall'esterno si rimpiccioliscono ed entrano nel *Dantian*. Questo mini ciclo è ripetuto per 9 volte. In conclusione ci sono $4 \times 9 = 36$ discese di energia.

Quanto abbiamo descritto può durare da 8 a 10 minuti ed è equivalente alle 4 ripetizioni della forma base del *Navi Kriya*. Puoi iniziare con 36 discese nel *Dantian*, quindi moltiplicare per 2, ottenendo 72 discese. I passaggi successivi saranno 36×3 , 36×4 ... 36×19 , 36×20 . Io scelsi questo metodo e mi ricorderò per sempre il suo incredibile potere.

Quando pratici più di 36×4 discese di energia, i movimenti della testa diventano meno marcati: si notano appena. In altre parole, il movimento del mento in avanti, indietro, e lateralmente si riduce a un paio di millimetri! Questo viene spontaneo poiché la pratica si interiorizza. Quello che avviene al tuo respiro, dopo un gran numero di ripetizioni di questa procedura, è un fenomeno degno di nota! Questa pratica infatti migliora la qualità del tuo respiro.

Proviamo a descrivere questa esperienza: nello stesso momento in cui formuli la volontà di espirare, sentirai come se i polmoni facessero incapaci di muoversi. È come se fossero bloccati, come se avessero una grande resistenza ad entrare in movimento quindi a contrarsi. Alcuni istanti dopo

avrà la consapevolezza di una sottile sostanza che comincia a scendere nel corpo.

Sperimenterai un nuovo modo di espirare, come un atto mentale, come una pressione interiore che si estende ovunque. Ciò produrrà un particolare senso di benessere, armonia e libertà. Avrai la sensazione di poter restare così per sempre. La logica ti dice che il respiro esce ancora dal naso, tuttavia giureresti che questo non avviene.

Questa tecnica ha il potere di chiarire cose che, dal punto di vista emotivo e sentimentale, sono per te un mistero insolubile. È come se, dalle tue profondità venisse fuori una personalità molto più forte e determinata della tua normale personalità. Questa procedura si basa su una evoluzione graduale. Se pensi di essere furbo e fai molte ripetizioni una attaccata all'altra, renditi conto che è come non fare nulla perché i canali energetici interiori sono chiusi.

Non è possibile eliminare gli ostacoli interiori in un solo giorno; la tua forza interiore non è abbastanza potente per superarli. Inizialmente, questa forza interiore è debole e deve essere aumentata ogni settimana. Inoltre, questo processo deve essere integrato con uno stile di vita regolarmente attivo.

Fare una lunga passeggiata serale è necessario se pratichi sempre nella tua stanza. Tutto si svolgerà in modo armonioso e sicuramente al termine della giornata sperimenterai la benedizione di un silenzio interiore pieno di beatitudine. È in tuo potere rendere la giornata di pratica il più piacevole possibile.

Ti suggerisco di dividere le lunghe sessioni in due parti; ovviamente, in numero previsto di ripetizioni dovrebbe essere completato nello stesso giorno. È possibile concludere ciascuna parte sdraiandoti su un tappetino in *Savasana*, nota anche come posizione del cadavere, per alcuni minuti. È possibile iniziare una parte della pratica al mattino, assicurandoti di procedere lentamente prestando attenzione a ogni dettaglio.

Dopo un pasto leggero e un breve riposino nel pomeriggio, cerca un bel posto dove sederti e contemplare la natura. Dopo essere stato completamente assorbito dalla pratica e sentirti rilassato, completa le ripetizioni rimanenti. Osserverai come gli effetti aumentano man mano che il giorno si avvicina al tramonto.

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

Per comprendere il significato di questo lavoro, dobbiamo prima capire cosa significa tagliare il nodo dell'ombelico. Secondo la spiegazione,

tagliare il cordone ombelicale alla nascita divide una singola realtà in due parti: quella spirituale e quella materiale.

I *Chakra* superiori e la testa sono dove si trova la parte spirituale, che si rivela come gioia e calma; mentre la parte materiale è situata nei *Chakra* inferiori. La divisione di "spirito" e "materia" in ogni persona è sempre fonte di conflitto. La guarigione di questa frattura si ottiene attraverso questa *Routine Incrementale*. Sebbene la guarigione sia una buona cosa, altri potrebbero interpretare ciò che accade all'esterno come negativo.

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

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

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

Spero che tu non abbandoni questa pratica perché pensi che non sia appropriata per te. Questa pratica ha un effetto positivo sulla chiarezza mentale. Mettendo in sinergia pensieri ed emozioni in modo più efficiente, emergerà un processo logico più calibrato, preciso e chiaro.

Durante quei momenti della vita in cui devono essere prese decisioni importanti, l'intuizione fluirà liberamente e aiuterà a far fronte alle situazioni. Questa tecnica può aiutarti ad affrontare sfide significative e decisive che la vita ti lancia.

Ad esempio, potresti sentire il bisogno di impegnarti per qualcosa che sembra un'utopia, una idea che può sembrare impossibile secondo il ragionamento comune. Bene, la pratica descritta ti fornirà il potenziale energetico necessario per raggiungere questo obiettivo.

[III] Routine incrementale del Kriya Pranayama

Cominciamo con una domanda semplice: Perché dovrei praticare la routine incrementale del *Navi Kriya* prima di quella del *Kriya Pranayama*? Il motivo è che il *Navi Kriya* stabilisce una solida base che consente agli

individui di affrontare la pratica impegnativa della routine incrementale del *Kriya Pranayama*. 36x1, 36x2, 36x3,... .36x 20 respiri *Kriya* è il piano migliore. Un piano più leggero ma comunque valido è: 24x1, 24x2, 24x3,24x 24.

Nel capitolo 6, abbiamo presentato varie fasi di *Kriya Pranayama*. Assicurati che tutte facciano parte della tua routine. Inizia con i dettagli più semplici e poi introduci gradualmente gli altri. I dettagli più semplici vengono sempre rivisti quando la pratica è divisa in due o tre parti, come mattina e pomeriggio.

Procedi con cautela. Tieni conto del ritmo respiratorio appropriato per la tua costituzione. Se ti rendi conto che il tuo respiro è in realtà piuttosto corto, non preoccuparti! Invece è necessario mantenere una quantità minima di respiro durante ogni fase del processo finché non hai completato il numero che hai scelto di praticare quel giorno. Per dirla in modo diverso, il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale.

Nota 1

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

Nota 2

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

Altre routine incrementali

Ci sono modi per creare diverse routine incrementali. Effetti specifici saranno sperimentati il giorno dopo aver praticato intensamente ciascuna tecnica. Ci sono effetti che possono essere motivo di preoccupazione. Avere familiarità con le leggi fondamentali della psiche umana è essenziale per un *kriyaban*.

Non è necessario avere un esperto accanto a te se vuoi praticare una routine incrementale di qualsiasi tecnica. Quando pianifichi quante ripetizioni fare, tieni a mente il seguente criterio: il primo passo dovrebbe durare 15-20 minuti. Nelle settimane successive aumenta il numero di ripetizioni fino ad arrivare a circa sei ore. Se desideri procedere con più cautela e completare l'attività entro un massimo di quattro ore, ciò è accettabile.

Attraverso le routine incrementali, sarai in grado di identificare eventuali errori nella tua comprensione e capire come risolverli. Con una routine incrementale, puoi rompere l'abitudine infantile di affidarti sempre agli altri per consigli e chiarimenti.

Indizi importanti ti arriveranno durante la pratica, in particolare quando avrai attraversato diversi stadi del processo incrementale. Eliminerai alcuni dettagli della tecnica che sembrano pesanti, insopportabili o innaturali. Altri scompariranno da soli senza che tu te ne accorga; invece, quelli che ti sembravano non essenziali saranno amplificati e approfonditi con buoni effetti che non avresti mai potuto immaginare.

Nei giorni che seguiranno le tue lunghe sessioni di pratica, capirai intuitivamente l'essenza della tecnica scelta e ne acquisirai una migliore comprensione. Potresti persino cambiare significativamente la tua opinione sul perché sia importante praticare il *Kriya Yoga*.