

Kriya Yoga: sintesi di un'esperienza personale

Autore: Ennio Nimis

CONTENUTO

<i>Contenuto</i>	<i>ii</i>
<i>Sinossi</i>	<i>iii</i>
 PARTE I	
RESOCONTO PERSONALE DELLA MIA RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE	
1. Yoga da Autodidatta	6
2. Kriya Yoga Appreso dalle Organizzazioni	20
3. Il Valore del Japa	39
4. Guru Itineranti	54
5. Di nuovo Solo sul Sentiero Spirituale	77
 PARTE II	
DEFINIZIONE DELLE TECNICHE DEL KRIYA YOGA	
6. Tecniche Base del Kriya Yoga	90
7. Altre Informazioni sull'Insieme delle Tecniche del Primo Kriya	107
8. Definizione dei Kriya Superiori in Sei Fasi	128
 PARTE III	
KRIYA YOGA IN PRATICA	
9. Osservazioni sui Potenziali Pericoli della Meditazione e del Kriya	157
10. Routine Incrementali. Costruire la Migliore Base per il Sentiero Spirituale	169
11. L'Insostituibile Esperienza della Preghiera Continua (Japa)	188
12. Kriya delle Cellule. Esplorare la Perfezione Finale del Kriya Pranayama	200
 <i>Appendice: Osservazioni sul Kriya Semplificato</i>	 211
 <i>Glossario</i>	 226

PARTE I: RESOCONTO PERSONALE DELLA MIA RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE

La prima parte contiene la storia della diverse fasi della mia ricerca spirituale: autodidatta nel campo dello Yoga; Kriya Yoga ricevuto da una organizzazione; Kriya Yoga ricevuto da guru itineranti; decisione finale di mettere in un libro tutto quello che conoscevo sulle tecniche del Kriya Yoga e andare avanti da solo.

Capitolo 1 Yoga da autodidatta

La mia ricerca spirituale cominciò presto, dopo aver acquistato un libro introduttivo allo Yoga classico. Consideravo lo Yoga una disciplina capace di produrre un cambiamento interiore nella mia personalità. All'inizio utilizzai un esercizio, da praticarsi in Savasana, dove il processo pensante era disciplinato per creare uno stato di "vuoto mentale". Decisi anche di estendere il meccanismo di questa tecnica alla mia vita di studente. Decisi di intensificare la mia disciplina attraverso l'arte del Pranayama. Il primo risultato fu l'esperienza di una vasta gioia che sorgeva dalle fondamenta del mio essere, non provocata da alcuna causa esterna. Dopo tre mesi di pratica, sperimentai quello che i libri di Yoga chiamano: "Risveglio di Kundalini". Tale esperienza fu preceduta da un paio di giorni caratterizzati da paura e angoscia

Capitolo 2 Kriya Yoga Appreso dalle Organizzazioni

Entusiasta del Pranayama, decisi di dedicare la mia vita a perfezionarlo. Venni a sapere dell'esistenza del Kriya Yoga: un sentiero di Pranayama in quattro fasi insegnata nella nostra epoca dal grande Lahiri Mahasaya. Avrei fatto qualunque cosa per impararlo subito ma ciò era contrario alle regole dell'organizzazione che lo diffondeva: era necessario seguire un corso per corrispondenza. Docilmente, accettai di mettere da parte la mia pratica già consolidata del Pranayama classico e seguire solo gli insegnamenti del corso per corrispondenza. Un anno e mezzo dopo, ricevetti l'insieme di tecniche del Primo Kriya. Ero molto felice ma sbagliavo nell'organizzare una efficace routine -- quella che seguivo non era infatti né funzionale né razionale.

Capitolo 3 Il Valore del Japa

Quando appresi i cosiddetti Kriya superiori, tale problema divenne sempre più critico, anche perché essi non erano spiegati esaurientemente. In seguito, quando uno dei rappresentanti dell'organizzazione rifiutò di chiarire i miei dubbi, riluttante, decisi di indirizzare la mia ricerca verso altre fonti. Non ottenni nulla di concreto ma, grazie a buone letture, la pratica del Japa entrò nella mia vita; con essa vi entrò l'esperienza dello stato senza respiro.

Capitolo 4 Guru Itineranti

Afferrato dalla smania di apprendere il cosiddetto "Kriya originale", feci il grave errore di trascurare quello stato per molti anni. Seguii tre diversi insegnanti. Tra tanti dettagli non molto importanti, appresi qualcosa di prezioso: 1. l'importanza di ascoltare i suoni interiori durante il Kriya Pranayama; 2. la tecnica di allungamento del frenulo (Talabya Kriya) che portava alla padronanza del Kechari Mudra; 3. il misterioso movimento Tribhagamurari e infine: 4. il concetto di Routine Incrementale.

Capitolo 5 Di nuovo Solo sul Sentiero Spirituale

Dopo la rottura con il terzo insegnante, decisi di non cercarne altri. Mi venne inoltre una vaga idea di mettere tutto quanto conoscevo sul Kriya in un libro. In questo progetto fui ostacolato dal profondo condizionamento che avevo ricevuto dalla mia organizzazione di Kriya: la promessa fatta di mantenere la segretezza sui dettagli tecnici del Kriya. Anni passarono con sessioni molto lunghe di meditazione all'aperto, cercando ispirazione dalla mia fonte privilegiata: la Bellezza della Natura. La chiarezza mentale e la capacità di sopportazione prodotta dalle routine incrementali mi aiutarono a distaccarmi dai condizionamenti. Intrapresi il lavoro di scrivere il libro e lo misi in rete.

PARTE II: DEFINIZIONE DELLE TECNICHE DEL KRIYA YOGA

La seconda parte è dedicata alla condivisione di quanto conosco sulla teoria e sulla pratica del Kriya Yoga.

Capitolo 6 Tecniche Base del Kriya Yoga

In questo capitolo l'essenza del Primo Kriya viene comunicata attraverso otto tecniche -- Talabya Kriya, Om Japa (nei Chakra), Kriya Pranayama (spesso indicato semplicemente come Pranayama), Navi Kriya, Maha Mudra, Kriya Pranayama col respiro breve, Pranayama mentale e Yoni Mudra. Nella tecnica del Kriya Pranayama individueremo tre fasi.

Capitolo 7 Altre Informazioni sull'Insieme delle Tecniche del Primo Kriya

Dopo una digressione teorica sui quattro nodi che impediscono l'esperienza spirituale (lingua, cuore, ombelico e coccige) alcune varianti delle tecniche base del Primo Kriya sono descritte. Si approfondisce il discorso del Kechari Mudra.

Capitolo 8 Definizione dei Kriya Superiori in Sei Fasi

I Kriya superiori vengono qui presentati come un sistema in sei passi. Alcune varianti sono pure discusse.

PARTE III: KRIYA YOGA IN PRATICA

La terza parte si sofferma sugli aspetti pratici dell'insegnare il Kriya Yoga. Il tema principale è come aiutare uno studente a coordinare e incanalare i propri sforzi in modo costruttivo, rendendoli capaci di reggere il processo di trasformazione che conduce alla padronanza dei diversi livelli del Kriya Yoga.

Capitolo 9 Osservazioni sui Potenziali Pericoli della Meditazione e del Kriya

Il presunto pericolo del "risveglio prematuro di Kundalini" non è così reale come viene descritto. Di certo ci sono alcune norme da rispettare onde evitare forti oscillazioni nello stato d'animo con la pratica del Kriya.

Capitolo 10 Routine Incrementali. Costruire la Migliore Base per il Sentiero Spirituale

Dopo aver preso in considerazione come introdurre in un modo graduale il Primo Kriya, alcuni esempi pratici chiariscono come utilizzare l'impareggiabile strumento della Routine Incrementale.

Capitolo 11 L'Insostituibile Esperienza della Preghiera Continua (Japa)

Lo stato di assenza di respiro è un risultato decisivo che segna una svolta nella vita di una persona: è la vera Iniziazione. Essa si ottiene aggiungendo ad una routine corretta che comprende l'essenza del Kriya la pratica del Japa durante il giorno. Con tale azione uno entra nella dimensione della Preghiera Continua (Preghiera del Cuore) e vive il Kriya con l'atteggiamento corretto.

Capitolo 12 Kriya delle Cellule. Esplorare la Perfezione Finale del Kriya Pranayama

Si discute quello che potrebbe essere considerato il perfezionamento finale del Kriya Pranayama. Un parallelismo è tracciato con l'orbita Macrocosmica dell'Alchimia interiore taoista. Gli intriganti effetti di questa pratica sono qui presi in considerazione.

PARTE I: RESOCONTO PERSONALE DELLA MIA RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE

CAPITOLO 1 YOGA DA AUTODIDATTA

La mia ricerca spirituale cominciò a 15 anni dopo aver acquistato un libro introduttivo allo *Yoga* classico. Il mio interesse per lo *Yoga* era stato nutrito da una certa aspettativa nei confronti delle forme orientali di meditazione che si era andata lentamente consolidando attraverso gli anni della mia infanzia e prima adolescenza. Non ricordo il titolo del primo libro, al quale seguirono i libri di B.K.S. di Iyengar, e poi finalmente l'autobiografia di un santo Indiano dove trovai il termine Kriya Yoga. Ma procediamo con ordine.

Durante gli anni delle scuole elementari, a differenza dei miei coetanei, prendevo in prestito libri di esoterismo dagli amici dei mie genitori: mi piacevano tantissimo. Ricordo che il primo libro che lessi dall'inizio alla fine fu di occultismo. Essendo consapevole che esso non era adatto alla mia età, ero orgoglioso di poterlo leggere e capire. Non diedi ascolto ad alcun consiglio pressante di dedicarmi ad altre letture più formative. Continuai queste letture fino a 11 anni. Sprecai molto tempo in libri di poco conto e in un gran mucchio di riviste esoteriche specializzate dai titoli allettanti e impossibili chimere concepite essenzialmente per sbalordire il lettore e dove era impossibile distinguere in anticipo tra finzione e realtà. Venni in contatto con i principali temi del pensiero esoterico occidentale, con brevi escursioni in fenomeni come ipnosi, medianità... Alla fine fui cosciente di aver fatto un percorso in un caos indistinto. Forse i segreti più preziosi erano nascosti in altri libri, che non ero stato abbastanza fortunato di trovare.

In questo periodo, non ricordo quando, forse avevo 10 o 11 anni, vidi il termine *Yoga* per la prima volta in un catalogo di libri esoterici ricevuto per posta da mio padre. Estasiato, inspiegabilmente ammaliato, osservai una persona rappresentata in copertina seduta nella "posizione del loto". Invano cercai di convincere mio padre a procurarmi quel libro. Avevo quindici anni e frequentavo il liceo, quando la passione esoterica si riaccese per un po' e in un modo particolare: lo *Yoga* quale disciplina da praticare -- non da leggere o su cui fantasticare. Un amico mi disse di possedere un testo dove erano spiegate varie tecniche di *Pranayama*, aggiungendo: "questi esercizi ti trasformano dentro...". Rimasi profondamente affascinato dalle sue parole: a quale cambiamento interiore si riferiva? Non poteva certo intendere il conseguimento di particolari condizioni di rilassamento o di concentrazione e probabilmente non alludeva all'integrare la visione orientale di vita col nostro stile di vita. Di certo si riferiva all'opportunità di avere una qualche esperienza interiore che lasciasse un segno psicologico, portandoci oltre il punto di non ritorno. Non avevo dubbi che il *Pranayama* era qualcosa da imparare il più presto possibile. Ma l'amico non si decideva a prestarmi il libro. Comunque alcuni giorni dopo, un semplice testo, *Yoga in 20 lezioni*, esposto presso l'edicola della stazione ferroviaria, attirò la

mia attenzione e lo acquistai senza ulteriore indugio, leggendolo tutto di un fiato. La mia ricerca spirituale era incominciata ma non ne ero consapevole. Per me, mi sembrava più che altro un esercizio di controllo mentale.

Purtroppo, l'introduzione filosofica (Jiva, Prakriti; Purusha...) non riusciva a coinvolgermi, non creava in me alcuna partecipazione emotiva. Sembrava posta lì solo per dare l'impressione che il libro fosse molto serio. Persino alcuni concetti che in seguito sarebbero divenuti fondamentali per la mia vita come Reincarnazione, *Karma*, *Dharma* e *Maya*, rimanevano molto vaghi, sepolti nel groviglio dei termini Sanscriti. Il *Pranayama* era solo accennato in una spiegazione volta a chiarire come ottenere un atto respiratorio completo -- dilatando addome, diaframma e parte superiore del torace durante l'inspirazione e contraendoli in ordine inverso durante una calma espirazione. Quella era chiaramente solo un'introduzione, nulla più. Non fu difficile intuire che l'antica arte del *Pranayama* non era volta ad allenare i muscoli del torace, fortificare il diaframma o creare delle condizioni particolari d'ossigenazione di sangue ma ad agire sull'energia presente nel nostro sistema psicofisico. Era chiaro, almeno per me, che tale energia era collegata a disarmonie e conflitti nella nostra disposizione d'animo. Ero deluso dalla scarsità di informazioni sul *Pranayama* -- sapevo che esso avrebbe potuto comportare una trasformazione nella mia personalità.

Cionondimeno, cominciai a provare qualche posizione (*Asana*) in un angolo della palestra della scuola, durante le lezioni di Educazione Fisica, dopo gli esercizi preliminari di riscaldamento quando l'insegnante mi dava il permesso di separarmi dai compagni di classe. Non ero portato per l'attività sportiva, anche se avevo un buon fisico formato da lunghe passeggiate. Il fatto di poter fare qualcosa d'importante senza muovermi da alcuna parte, senza i rischi e i pericoli degli sport classici, mi attraeva. Quindi, mentre i miei compagni si divertivano con qualche gioco di squadra, io preferivo dedicarmi a padroneggiare altre posizioni o a muovere i muscoli addominali per mezzo della tecnica *Nauli* -- con lo stupore del mio insegnante che mi osservava e un giorno, avvicinatosi, volle sapere qual'era il segreto per ottenere tale interessante effetto.

Obiettivamente parlando, il mio libro di riferimento sullo *Yoga* non era di qualità mediocre: chiariva il significato del nome di ciascuna posizione (*Asana*), dava una breve annotazione sul miglior atteggiamento mentale nei confronti della pratica e su come ciascun esercizio stimolava certe particolari funzioni fisiologiche (importanti ghiandole endocrine ecc.). Era chiaro che queste posizioni non dovevano essere considerate come un semplice "lavoro di *stretching*"; esse erano un mezzo per fornire uno stimolo complessivo a tutti gli organi interni per aumentarne la vitalità. Il senso di benessere, percepito alla fine della sessione parlava in favore dell'utilità di questa pratica.

C'era un capitolo intero dedicato alla "Posizione del cadavere", *Savasana*, da praticarsi come ultima in una serie di *Asana*. L'istruzione era strutturata con gran cura, con un linguaggio tipicamente occidentale, ma l'autore non si attardava in inutili ricami filosofici. Spiegava che lo scopo dell'esercizio era quello di porre a riposo le facoltà pensanti onde ricaricare di fresca energia il nostro sistema psico-fisico. Fui attratto dalla promessa, indubbiamente esagerata,

che, fermando tutte le funzioni mentali -- senza cadere nello stato di sonno -- e rimanendo per un certo tempo in uno stato di pura consapevolezza, si poteva ottenere in un'ora il riposo mentale equivalente a cinque ore di sonno.

Mi spiace non avere più quel libro, ma descriverò questo esercizio basandomi su quanto riesco a ricordare:

"Distenditi nella posizione supina, le braccia poste lungo i lati del corpo e una benda per coprire gli occhi, onde non essere disturbato dalla luce. Dopo due o tre minuti di quiete, ripeti mentalmente -- Sono rilassato, sono calmo, non penso a niente. Quindi, per entrare nello stato di *vuoto mentale*, visualizza i tuoi pensieri inclusi, quelli con qualità astratte, e spingili via uno alla volta, come se una mano interna li trasportasse dolcemente dal centro dello schermo mentale verso la periferia. Tutti i pensieri, senza eccezioni, devono essere messi da parte; anche lo stesso pensiero di star praticando una tecnica. Non ti devi mai innervosire quando sopraggiungono nuovi pensieri, ma, visualizzandoli come un oggetti, li sposterai da parte; in tal modo impedirai che altri pensieri si sviluppino, a loro volta. Dopo aver spinto via ciascun pensiero, riporta la consapevolezza nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*) che sembra come un lago di pace in cui finalmente puoi riposare. L'abilità di allontanare continuamente altri pensieri che possono bussare alla porta della tua attenzione diventerà sempre più facile e quasi automatica.

Se in certe occasioni -- come il praticare subito dopo un forte disturbo emotivo -- l'esercizio pare non dare alcun frutto, allora trasforma la tua concentrazione in un piccolo *ago* che tocca continuamente la zona tra le sopracciglia -- solo toccare, senza preoccuparsi di allontanare i pensieri. Ad un certo punto non c'è più sforzo e qualsiasi emozione irrequieta residua cesserà. Il centro della coscienza è assorbito nel *Kutastha*. I semi dei nuovi pensieri si manifestano come indefinite immagini vibranti alla periferia della consapevolezza le quali non riescono a disturbare il riposo mentale. Seguendo uno o l'altro dei due metodi, l'esercizio funziona perfettamente e dopo 40 minuti ti alzi riposato e ricaricato di nuova, fresca energia."

Nella mia esperienza, invece dei 40 minuti promessi dal libro, lo stato finale di riposo non durò mai più di 15 minuti e l'esercizio complessivo non più di 25-30 minuti. La tecnica terminava sempre in un modo particolare; lo stato di profonda calma era interrotto dal pensiero che l'esercizio vero e proprio dovesse essere ancora iniziato; al che il corpo reagiva con un sussulto e il cuore cominciava a battere veloce. Dopo pochi secondi sopraggiungeva la certezza che l'esercizio era invece stato portato a termine, perfettamente.

Grazie a questa tecnica, che divenne un'abitudine quotidiana, compresi una volta per tutte la differenza tra "mente" e "consapevolezza". Quando il processo mentale si placa e diventa perfetto silenzio mentale, uno stato di perfetta consapevolezza senza alcun contenuto sorge. Come un punto luminoso che si duplica un illimitato numero di volte, rimane immutato per alcuni minuti. Alla fine tu sai di esistere e che la tua esistenza è indistruttibile. Il solo pensiero logico non ti può dare quella certezza; i pensieri sono pur sempre una realtà

effimera, e invece di rivelare la verità ultima, la offuscano. La deduzione Cartesiana: "Penso dunque sono" è insostenibile. Sarebbe più corretto affermare: "Solo nell'abilità di ottenere il silenzio del pensiero, sta la prova e l'intima certezza di esistere."

Oltre alla dimensione dell'esoterismo, delle pratiche orientali di meditazione, c'era anche l'amore per le poesie e la letteratura accompagnata dall'abitudine di cercare quotidianamente la contemplazione della Bellezza della Natura.

Il mio interesse verso le poesie cominciò a 9 anni. Scovai un libro di poesie nella biblioteca della mia scuola e cominciai a copiare in un quadernetto diverse brevi poesie che parlavano della natura, della vita nei campi. Leggendo frequentemente, ben presto le imparai a memoria. Richiamandole in mente, riuscivo a intensificare il piacere che sentivo mentre contemplavo il paesaggio collinare che circondava il paese in cui abitavo. Portai avanti questa abitudine fino a 18 anni. Gli anni del liceo stavano volgendo alla fine quando sviluppai una passione per la musica classica e per lo studio della vita di Beethoven. Divenne il mio idolo. A dispetto della tragedia della sordità che lo colpì nel pieno della stagione creativa, reagì nel modo più dignitoso e portò avanti la creazione delle opere che sentiva già presenti nel suo cuore. Il Testamento di Heiligenstadt, dove egli rivela le sue condizioni di salute e afferma con pacifica totale determinazione la sua scelta, ne fece ai miei occhi un eroe e un santo. Egli scrisse ad un amico: "Mi avvicino a Dio senza paura, l'ho sempre conosciuto. Per quanto riguarda la mia musica, nessun destino avverso la può toccare: essa libererà colui che riesce a comprenderla da ogni miseria umana." Come potevano queste parole non toccarmi? Stava traendo dalle profondità del suo essere una musica incomparabile che offriva ai suoi fratelli di allora e all'umanità intera. Il trionfo di questa fragile creatura umana su una sorte stupida e insensata ebbe un tremendo impatto su di me. Il rito quotidiano di ritirarmi nella mia stanza per ascoltare quella musica rafforzò la mia consacrazione all'Ideale -- la ricerca del Sè.

Ogni giorno per tutto il periodo di 3 mesi alla fine del liceo, quando vissi una storia sentimentale la cui realizzazione pareva impossibile, ascoltavo ogni giorno la Missa Solemnis di Beethoven. Più la mia emotività imprudente mi spingeva a fare dei passi che si rivelarono distruttivi per il mio rapporto affettivo e più il mio cuore disperato trovava rifugio nella sua pura bellezza. Durante una passeggiata in campagna, sedendo su un'altura contemplando un lontano paesaggio che si beava del tiepido caldo di una sera d'estate, quella musica riprendeva a suonare dalle regioni della mia memoria. Quello che il mio cuore bramava stava davanti a me, perfetto e non toccato da paure e sensi di colpa. Quella fu la mia prima esperienza religiosa.

All'università mi iscrissi a Matematica e durante i primi mesi compresi che un felice capitolo della mia vita era concluso e non ci sarebbe stato tempo per distrazioni -- come studiare materie umanistiche. Tutta l'attenzione era volta sul ragionare in modo chiaro, non essere toccato da distrazioni e quindi sul trovare un efficace metodo di studio. Decisi di usare la tecnica del vuoto mentale per riposare nel pomeriggio, ma anche di estendere la sua dinamica alle ore

dedicate allo studio.

Per risparmiare ulteriormente le energie, mi proposi di pensare in un modo disciplinato anche durante i momenti liberi. Una cattiva abitudine da combattere era la tendenza a fantasticare e saltare da un frammento di ricordo ad un altro onde estrarre momenti di piacere. Mi ero creato la ferma convinzione che quando il pensiero diventa un vizio incontrollabile -- per molte persone esso costituisce una vera e propria dipendenza -- esso non è solo uno spreco di energia ma la causa principale di tanti fallimenti. Il turbinio del processo del pensiero, accompagnato da alternanti stati d'animo e forti emozioni, crea talvolta delle paure irragionevoli che ostacolano quell'azione decisiva che la vita richiede. A volte invece nutre una ottimistica immaginazione che sfortunatamente spinge la persona a sciagurate imprese. Ero convinto che un pensiero disciplinato era la cosa più preziosa che potevo sviluppare e che avrebbe aperto le porte verso fruttuosi raggiungimenti.

La decisione mi riempì di un entusiasmo euforico. Ma dopo aver respirato per alcune ore una limpida, scintillante, celestiale pace mentale, incontrai una resistenza significativa. Nello specchio della mia introspezione vidi come altre abitudini andavano a sprecare la mia energia mentale. Una di queste, avvolta e resa dignitosa in modo inattaccabile dall'idea della socializzazione, era quella di lasciarmi andare a logoranti discussioni con gli amici. Era il momento di rinunciarci. Di punto in bianco evitai la loro compagnia.

Di sicuro, il mio non fu un sacrificio particolarmente difficile: il loro non era il mio mondo. Un giorno mentre facevo due passi nel pomeriggio, li vidi da lontano seduti pigramente a parlare nel solito bar. Provai un tuffo al cuore. Erano i miei amici e gli volevo bene, eppure a vederli insieme in quel giorno mi parvero come polli recintati in uno spazio ristretto. Impietosamente, supposi che fossero totalmente governati dai loro istinti: mangiare, riprodursi, lasciarsi andare durante le feste. Qualunque tragedia fosse successa al loro compagno, non li riguardava, essi avrebbero continuato a sorseggiare il piacere quotidiano di perder tempo fin quanto la disgrazia non sarebbe toccata a loro. Fu un'esperienza amara, angosciata. L'episodio mi fece entrare in uno stato malinconico. Una frase di Beethoven tolta dal suo testamento di Heiligenstadt mi venne in mente come un'invocazione a ritrovare la luminosa dimensione dove avevo vissuto durante gli anni del liceo:

O Divinità fa che appaia per me almeno *un giorno di pura gioia*. Quando o quando la vedrò ancora risplendere nel tempio della natura e degli uomini? Mai? No sarebbe troppo crudele!

In quel momento ero risoluto a concentrarmi sui miei studi e il fatto di superare gli esami divenne la mia unica ragione di vita. Sentivo che quel periodo della mia vita era come scendere in una notte insondabile ma sapevo che per poter forgiare il mio futuro come desideravo dovevo accettare pesanti sacrifici. Per vedere l'alba di "un giorno di pura gioia", avrei dovuto sopportare momentaneamente una oscura vacuità: avrei dovuto assaporarla senza un lamento, resistendo alla tentazione di accendere luci inutili quale momentaneo conforto.

Morirò per vivere!

Un evento rischiarò la mia vita: un amico decise di farmi conoscere la seconda Sinfonia di Mahler *Resurrezione* e mi invitò ad una rappresentazione di tale opera. Lessi il foglio di presentazione del concerto. Ciascuna parte della sinfonia aveva un senso preciso che Mahler stesso aveva chiarito in una lettera al direttore d'orchestra Bruno Walter. Era intenzione dell'autore toccare il tema delle morte come fine inevitabile di tutte le avventure umane. La musica trasmetteva un senso di desolazione ma dolce, come se la morte fosse abbandonarsi ad un pacifico sonno. Le parole messe in bocca al contralto mi comunicarono una infantile innocente visione con una voce che si lamentava con infinita dignità:

*O Röschen roth!
Der Mensch liegt in größter Noth!
Der Mensch liegt in größter Pein!
Je lieber möchte ich im Himmel sein.*

O rossa rosellina!
L'uomo giace in grandissimo dolore!
L'uomo giace in grandissima sofferenza!
Come vorrei essere in cielo.

Mi parve di trovarmi in campagna mentre cadeva una leggera pioggia. Ma era primavera e un raggio di sole perforava le nubi. Tra la vegetazione c'era un fiorellino rosso che incantava con la sua semplice bellezza. Il canto proseguiva toccando il tema della vita eterna. La musica voleva comunicare la suggestione biblica del giudizio universale. Allora il coro intonava i versi di un inno di Klopstock:

*Aufersteh'n, ja aufersteh'n
Wirst du, Mein Staub,
Nach kurzer Ruh'!
Unsterblich Leben! Unsterblich Leben
wird der dich rief dir geben!*

Risorgerai, sì, tu risorgerai,
mia polvere,
dopo breve riposo!
Vita immortale! Vita immortale
ti concederà Colui che ti ha chiamato!...

Poi Mahler aggiungeva dei versi suoi che terminavano con:

*Mit Flügeln, die ich mir errungen,
In heißem Liebesstreben,
Werd'ich entschweben
Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!
Sterben werd'ich, um zu leben!
Aufersteh'n, ja aufersteh'n
wirst du, mein Herz, in einem Nu!
Was du geschlagen
zu Gott wird es dich tragen!*

Con le ali che mi sono conquistato,
in uno slancio caldo d'amore,
volerò in alto
Verso la luce che nessuno mai penetrò!
Morirò per vivere!
Risorgerai, sì risorgerai
mio cuore in un attimo!
Tutto ciò che ti sei conquistato,
a Dio ti porterà!

Nei giorni seguenti cercai di penetrare ulteriormente il significato di questa sinfonia leggendo tutto quello che potevo trovare su di essa ed ascoltandola

rapito nella quiete della mia stanza. Dopo molti entusiasti ascolti integrali, le parole: "Sterben werde ich, um zu leben!" ("Morirò per vivere!") risuonavano tutto il giorno nella mia mente come un filo attorno al quale il mio pensiero andava cristallizzandosi.

Sarei mai stato capace, ora o durante qualsivoglia giorno prima della sterile vecchiaia, di "morire a me stesso"? Era possibile attraversare la cortina nebbiosa dei pensieri, emozioni superficiali, sensazioni ed istinti ed emergere in quella pura Dimensione che avevo bramato da molti anni, dove sentivo trovarsi il mio bene supremo? Non v'era dubbio che avrei perfezionato fino all'estremo la disciplina che mi ero imposto, ma non ero affatto intenzionato a passare tutta la vita a guardare il muro della mia mente posta a silenzio, attendendo che qualcosa accadesse. "Voglio afferrare il destino per la gola", disse Beethoven: similmente ero pronto ad agire in modo forte e decisivo.

Ciò che mi mancava era l'arte del *Pranayama* -- quel *Pranayama* che avevo sognato ma mai praticato veramente. Il libro di Iyengar *Teoria e pratica dello Yoga*, che avevo da poche settimane acquistato, me ne aveva risvegliato un desiderio irremovibile di praticarlo intensamente. Nell'ultima parte di questo libro c'era un ammonimento: "Il martello pneumatico può spezzare la roccia più dura. Nel *Pranayama* lo *yogi* usa i suoi polmoni come uno strumento pneumatico. Se esso non è usato propriamente, esso distrugge sia lo strumento stesso sia la persona che lo usa. La pratica scorretta crea una sollecitazione impropria nei polmoni e nel diaframma. Il sistema respiratorio ne soffre e il sistema nervoso è colpito negativamente. Le stesse basi della salute fisica e mentale verrà scossa da una pratica erronea del *Pranayama*".

Questa frase, in particolare il cenno al pericolo di compromettere la salute mentale, accese la mia volontà sconfinata di praticarlo intensamente fino a "morirci", metaforicamente. Quello che avrebbe spaventato altri, invece mi incoraggiava. Se avessi ottenuto un vero e proprio terremoto psicologico, ebbene era proprio quello che cercavo. Certo, un po' di prudenza era necessaria: una pratica intensiva doveva essere raggiunta gradualmente e ciascuna seduta doveva essere eseguita con estrema cura.

Il *Pranayama* cui si riferiva era il *Nadi Sodhana* e *Ujjayi* con *Bandha* e *Kumbhaka* -- tale pratica sarebbe stata per me un'esperienza totalmente nuova in quanto questi esercizi non erano descritti nel mio primo manuale di *Yoga*. Giorno dopo giorno avrei potuto verificare la potenzialità del *Pranayama* di agire sulla mia psiche. Ero certo infatti che il mio vecchio compagno di scuola aveva detto il vero -- "questi esercizi ti cambiano dentro". Doveva essere così! Il *Pranayama* mi appariva come la più perfetta di tutte le arti, che non presentava dei limiti intrinseci. Per dedicarmi a questa arte non dovevo spendere soldi ad acquistare un pianoforte o un violino o tela e colori. Lo strumento era già con me, sempre con me. Non capivo come mai avessi aspettato tanto a intraprendere seriamente questo sforzo. Decidere di andare avanti seriamente fu la "decisione" della mia vita. Praticai mattino e sera in un "modo assoluto", con una concentrazione feroce, come se un domani non esistesse. La routine era preceduta da qualche

esercizio di *stretching* o, quando avevo più tempo, da qualche semplice *Asana*.¹ Praticavo nella posizione del mezzo-loto, seduto sul bordo di un cuscino e tenendo la schiena in posizione diritta. Mi concentravo con zelo nell'applicare correttamente le istruzioni e vi univo uno spirito creativo. Mi concentravo attentamente sulle sensazioni alternate di fresco e di tepore prodotte dall'aria sulle dita e sul palmo della mano destra che usavo per aprire e chiudere ciascuna narice. La pressione, il lieve e uniforme fluire del respiro... ciascun dettaglio era piacevole. Divenendo consapevole di ciascun particolare tecnico riuscivo a mantenere una vigile attenzione senza esserne stressato.

Sentivo che la percezione delle cose era cambiata. Cercavo ovunque dei colori intensi, affascinato da essi come se stessero per rivelarmi una realtà sconosciuta che si trovava al di sotto e al di là della realtà materiale. Talvolta nei primi giorni di sole dopo l'inverno, quando i cieli erano cristallini, blu come non lo erano mai stati, praticai spesso all'aria aperta contemplando ciò che mi circondava. In una fossa piena di cespugli ricoperti di edera, il sole riversava la sua luce su alcuni fiorellini che alcune settimane prima erano sbocciati durante i freddi giorni invernali ed ora, incuranti dei giorni più miti, si attardavano nella loro incantevole radiosità. Ero profondamente ispirato. Chiudevo gli occhi e mi affidavo ad un'interna radiosità. La Bellezza diveniva una sensazione di pressione a livello del cuore.

A quell'epoca, la mia vita interiore era ancora assorbita da due interessi che percepivo come dimensioni radicalmente separate una dall'altra. Da lato c'era l'interesse verso le materie esoteriche che aveva guidato la mia ricerca verso la disciplina dello *Yoga* -- esso rappresentava il mezzo efficace nel purificare e controllante la mente. Dall'altro lato c'era l'aspirazione verso il mondo ideale della Bellezza che cercavo di evocare attraverso lo studio di opere letterarie, ascoltando musica classica. Non avrei mai potuto immaginare che la prima dimensione potesse condurmi verso la seconda! Era ragionevole sperare che il *Pranayama* potesse darmi una base permanente di chiarezza mentale, aiutandomi a non guastare coi miei pensieri il fragile miracolo dell'incontro con la Bellezza. Non avrei mai potuto immaginare che il *Pranayama* avesse il potere di moltiplicare le esperienze del Sublime, facendole sorgere quasi dal nulla. Ripetevo entro me e talvolta la citavo agli amici, questa strofa della *Bhagavad Gita*:

"(Lo *yogi*) conosce l'eterna gioia, quella che è al di là del confine dei sensi e che la ragione non può afferrare. Abita in questa realtà e non si allontana da essa. Ha trovato il tesoro dei tesori. Non c'è nulla più grande di questo. Colui che lo ha raggiunto non sarà toccato dal più grande dei dolori. Questo è il vero significato dello *Yoga* – una liberazione dal contatto col dolore e con la disperazione."

Mentre la ripetevo, sapevo di aver conosciuto tale gioia e anzi la tenevo ben stretta. Durante un quieto pomeriggio camminavo in mezzo agli alberi poco prima del tramonto, sbirciavo ogni tanto un commento ad alcune *Upanishad*, [testi sacri Sanscriti] che portavo con me. Una frase particolare risvegliò una

¹ Una descrizione dettagliata di questa routine (Nadi Sodhana; Ujjayi; Bandha e concentrazione finale nel Kutastha) è data nel capitolo 10.

subitanea realizzazione: "Tu sei Quello"! Chiusi il libro e cominciai a ripetere estasiato quelle parole. Chissà se la mia ragione riusciva ad afferrare l'incommensurabile implicazione di quell'affermazione? Ma certo che sì: io ero quella luce di un verde incredibilmente delicato che filtrava attraverso le foglie e che simboleggiava la primavera che portava la nuova vita. A casa, non tentai neppure di stendere su carta il "momento di grazia" esperito - non sarei stato capace di farlo. Il mio unico desiderio era di immergermi sempre più in questa nuova sorgente interiore di comprensione e illuminazione.

Esperienza di Kundalini

Dopo avere acquistato le opere di Ramakrishna, Vivekananda, Gopi Krishna e gli *Yoga Sutra* di Patanjali (un grosso volume con i commenti di I.K. Taimni), decisi infine di acquistare anche l'autobiografia di un Santo Indiano, che indicherò con le iniziali P.Y.², un libro che avevo già visto anni prima ma che non avevo acquistato in quanto, sfogliandolo, avevo notato che non conteneva istruzioni pratiche. La mia speranza adesso era di trovarvi delle informazioni utili come gli indirizzi di alcune valide scuole di *Yoga*. La lettura di questa autobiografia mi appassionò molto e mi portò in una fase di grande aspirazione verso il sentiero mistico: mi trovai in certi momenti a bruciare di una febbre interiore. Tutto ciò creò un terreno fertile per l'avverarsi di un evento che fu radicalmente diverso da quello che avevo sperimentato prima. Esso fu un'esperienza spirituale "intima", ciononostante ho deciso di parlarne in quanto ho ascoltato la descrizione di eventi simili dalle labbra di molti ricercatori.

Le premesse a tale esperienza avvennero quando una notte, assorbito nella lettura della autobiografia di P.Y., ebbi un brivido, come una corrente elettrica che attraversava il corpo. L'esperienza in se stessa non significava nulla, eppure mi spaventò molto. Ciò era strano in quanto avevo sempre creduto di essere immune da ogni paura per le cose legate al concetto di trascendenza. Un pensiero mi attraversò la mente: sentivo che un evento molto più profondo sarebbe avvenuto in breve e sarebbe stato forte, molto forte; che non avrei potuto fermarlo in nessun modo. Era come se la mia memoria avesse una inspiegabile familiarità con esso e il mio istinto conoscesse il suo potere inesorabile. Decisi di lasciare che le cose avvenissero senza ostacoli e di proseguire con la lettura. I

² Il lettore comprenderà perché non menziono il nome di P.Y. - non è difficile comunque dedurne l'identità! Ci sono molte scuole di *Yoga* che diffondono i suoi insegnamenti secondo una precisa legittimazione. Una di queste, attraverso i suoi rappresentanti, mi fece comprendere che non solo non avrebbe tollerato la minima violazione del Copyright, ma che non gradiva che il nome del loro amato Maestro venisse, in Internet, mescolato a discussioni sul *Kriya*. La ragione va ricercata nel fatto che, in passato, delle persone usarono quel nome per fuorviare la ricerca di un gran numero di ricercatori che stavano cercando di ricevere gli insegnamenti originali. Voglio porre l'accento sul fatto che nelle pagine seguenti mi soffermerò solo sommariamente sulla mia comprensione dei Suoi insegnamenti, senza alcuna pretesa di riuscire a dare un resoconto obiettivo di essi. Un lettore interessato non dovrebbe rinunciare al privilegio di rivolgersi alla letteratura originale!

minuti trascorrevano, ma non fui capace di leggere una sola riga in più; percepivo un senso di inquietudine che si trasformò in ansia. Poi divenne paura, una paura intensa di qualche cosa di ignoto, una minaccia alla mia esistenza. Non avevo davvero mai provato qualcosa di simile. In momenti di pericolo, mi era capitato di restare come paralizzato, incapace di pensare. Ora i miei pensieri si muovevano freneticamente prefigurando i più terribili esiti: perdita dell'equilibrio psicologo o l'incontro con un'entità malvagia.

Sentii l'urgenza di fare qualcosa, anche se non sapevo cosa. Assunsi la posizione di meditazione ed attesi. L'angoscia cresceva. Mi sembrava d'essere vicino alla pazzia - o alla morte. Una parte di me, forse la totalità di quell'entità che io chiamo "me stesso", pareva vicina al punto di scomparire del tutto. I peggiori pensieri, minacciosi, erano sospesi sopra di me senza una chiara ragione.

In quei giorni avevo finito di leggere *Kundalini, l'energia evolutiva dell'uomo* di Gopi Krishna. L'autore descriveva come, seguendo un'intensa pratica di concentrazione sul settimo *Chakra*, aveva avuto un'esperienza splendida di "risveglio", mentre, dopo di ciò, probabilmente poiché il corpo non era preparato, aveva incontrato dei seri problemi fisici e, di riflesso, anche psichici. Secondo quella descrizione, nel suo corpo un'energia si era messa in movimento dalla base della spina dorsale verso il cervello. Talmente forte era il flusso da costringerlo a letto ed impedire il completamento delle normali funzioni fisiche. Aveva l'impressione di stare letteralmente bruciando di un fuoco interno, che non riusciva a spegnere in alcun modo. Molti mesi più tardi egli scoprì intuitivamente come controllare il fenomeno, il quale rivelò la sua natura come una esperienza di realizzazione spirituale. Per quel che mi riguarda, temevo di essere arrivato alla soglia della stessa esperienza ma, siccome non vivevo in India, ero spaventato dal fatto che le persone attorno a me potessero non capire; in tal caso le conseguenze sarebbero state terribili! Nessuno avrebbe potuto assicurarmi che, come accadde a Gopi Krishna, essa si sarebbe indirizzata verso un esito corretto, benefico.

Il mondo spirituale mi sembrava un orribile incubo, capace di distruggere, annientare la persona che gli si era imprudentemente avvicinata. La vita consueta, al contrario, mi sembrava la realtà più cara, più sana. Temevo di non riuscire più a ritornare in quella condizione. Ero convinto di aver aperto una porta che non dovevo aprire. Decisi di fermare l'esperienza e rimandare il momento fatale. Mi alzai e uscii all'aria aperta. Era notte e non c'era alcuno cui comunicare il mio terrore! Al centro del cortile di casa ero oppresso, soffocato, schiacciato da un sentimento di disperazione, invidiando quelle persone che non avevano mai praticato lo *Yoga*. Provavo rimorso perché, attraverso parole aspre, avevo ferito un amico. Questi, come molti altri, aveva un tempo preso parte alla mia ricerca; poi aveva rinunciato alla pratica e si era preoccupato soltanto di godersi la vita. Dotato di una giovanile baldanza, gli avevo indirizzato parole per nulla affettuose, e queste mi rintronavano ora in testa. Provavo dolore per aver espresso una crudeltà ingiustificata senza sapere che cosa realmente vi fosse nella mente e nell'anima dell'amico. Avrei voluto dirgli quanto mi spiaceva di aver violato brutalmente il suo diritto a vivere come meglio credeva. Aveva

cercato di proteggere la sua salute psicologica piuttosto che entrare in una condizione precaria o perdere l'equilibrio mentale a causa di pratiche di cui non si sentiva sicuro.

Considerata la mia gran passione per musica classica, pensai che una bella musica avrebbe avuto un effetto calmante, forse una protezione dall'angoscia, forse un aiuto per ritornare indietro... perché non tentare? Fu la musica di Beethoven - il suo *Concerto per violino ed orchestra* – che ascoltai con un paio di cuffie nella mia stanza a calmarmi e, mezz'ora dopo, a conciliarmi il sonno. Ma la mattina seguente mi svegliai con la stessa paura.

Per quanto possa sembrare strano, i due fatti cardine che oggi suscitano le emozioni più intense della mia vita -- che c'è una Intelligenza Divina alla base stessa di ogni cosa che esiste nell'universo e che l'uomo può praticare una precisa disciplina per entrare in sintonia con Essa -- mi comunicavano un senso di orrore! La luce del sole entrava nella stanza attraverso le fessure delle imposte. Avevo un intero giorno davanti a me. Sarei uscito di casa per cercare di distrarmi in mezzo ad altre persone. Incontrai degli amici ma non dissi nulla di quello che stavo sperimentando. Passai il pomeriggio scherzando su varie cose. Comportandomi proprio come le persone che avevo sempre considerato pigre e intellettualmente spente, riuscii a nascondere la mia angoscia. Il primo giorno passò così -- verso sera la mia mente era logora. Dopo due giorni, la paura diminuì e finalmente mi sentii sicuro. Qualcosa era comunque cambiata, infatti non riuscivo a pensare allo *Yoga*: rifuggivo da quell'idea!

Una settimana più tardi, distaccato e calmo, cominciai a pensare al significato di quello che era accaduto e compresi la natura della mia reazione. Avevo, da codardo, volto le spalle proprio all'esperienza che avevo perseguito per così lungo tempo! La dignità presente nel profondo del mio animo mi diceva che dovevo ricominciare la ricerca proprio dal punto dove l'avevo abbandonata. Dovevo accettare tutto quello che sarebbe accaduto, lasciare che ogni cosa seguisse il suo corso, anche se ciò implicasse la perdita della salute mentale o della mia vita. Ripresi la pratica del *Pranayama*, intensamente. Alcuni giorni passarono e non percepii alcuna forma di paura; poi provai qualcosa di tremendamente bello. (Molti lettori riconosceranno nella seguente descrizione la loro stessa esperienza.)

Era notte. Ero disteso supino nella rilassata posizione del "cadavere", quando percepii una piacevole sensazione, come se un vento elettrico stesse soffiando nella parte esterna del corpo, propagandosi rapidamente, con un moto ondoso, dai piedi alla testa. Il corpo era così stanco che non riuscii a muovermi -- anche se la mia mente impartì l'ordine di sollevarmi in posizione meditativa. Ero intimamente sereno. Poi il vento elettrico fu sostituito da un'altra sensazione, comparabile ad un'enorme forza che entrava nella spina dorsale e rapidamente saliva al cervello. Quell'esperienza fu caratterizzata da un indescrivibile e fino allora ignoto senso di beatitudine, e il tutto fu accompagnato dalla percezione di un'intensa luminosità. Posso condensare tutto ciò che riesco a ricordare con un'espressione, "una certezza chiara ed euforica di esistere come oceano illimitato di consapevolezza e beatitudine!". La cosa strana è che quando

l'esperienza si verificò, la trovai familiare, molto familiare.

Nell'opera *Dio esiste, io l'ho incontrato*, l'autore, A. Frossard, tenta di descrivere un'esperienza simile usando il concetto di "valanga al contrario". La valanga è qualcosa che crolla, che va in giù, prima lentamente, poi in modo più veloce e violento allo stesso tempo. Frossard suggerisce di immaginare una "valanga al contrario" che comincia raccogliendo le forze ai piedi della montagna e sale verso l'alto spinta da un potere che aumenta e poi, improvvisamente, fa un balzo verso il cielo. Non so quanto tempo durò quest'esperienza, ma il suo culmine fu di soli pochi secondi, dopo i quali mi girai di lato e caddi in un sonno calmo, ininterrotto.

Il giorno seguente, quando mi svegliai, non ci pensai. Mi ricordai di essa solo alcune ore più tardi, durante una passeggiata. Appoggiandomi ad un albero, rimasi immobile per alcuni minuti, ammaliato dal riverbero di quel ricordo. Fui invaso da grande allegria. Era come se mi fossi risvegliato da un sonno tormentato; pesanti limitazioni avevano oppresso il mio cuore per molto tempo, ora si erano dissolte. Mi trovai a contemplare una cosa perfetta. Una condizione euforica che si distendeva oltre i confini della mia consapevolezza - come una specie di memoria che si nascondeva nei recessi della coscienza - cominciò a rivelarsi come se una nuova regione del mio cervello fosse stata stimolata verso una condizione di pieno risveglio. Mi ritrovai a contemplare una realtà che pareva un sogno, eppure oggettivamente indiscutibile; essa era sorta in me con la naturalezza di un istinto primordiale, eppure non aveva nulla a che fare con la vita che mi circondava e in cui mi piaceva vivere.

Breve appendice al capitolo 1: descrizione della mia prima routine di Pranayama

Qui ci sono le istruzioni pratiche sul *Pranayama* che trovai in un paio di libri acquistati in quegli anni. Esse sono seguite da alcune considerazioni sull'importanza del *Nadi Sodhana Pranayama*.

1. Nadi Sodhana Pranayama. È importante, prima di cominciare l'esercizio, pulire le narici così che il respiro possa fluire liberamente. Questo può essere fatto usando acqua, inalando essenza d'eucalipto e soffiandosi il naso. Talvolta qualcuno si lamenta del fatto che una delle due narici è sempre ostruita: questo è un problema medico che va preso nella dovuta considerazione. Se l'ostruzione è causata da un serio raffreddore, non si dovrebbe praticare nessun esercizio di *Pranayama*.

Per incominciare, la bocca deve essere chiusa, la narice destra deve essere tenuta chiusa dal pollice destro e l'aria è lentamente, uniformemente e profondamente inspirata attraverso la narice sinistra. L'inspirazione dura da sei a dieci secondi. È importante non esagerare e sentire l'esercizio come faticoso. Dopo avere inspirato attraverso la narice sinistra, si chiude la narice sinistra col mignolo ed anulare - sempre della stessa mano. Una breve pausa per un conteggio mentale di tre, avviene dopo ciascun'inspirazione. Si espira attraverso la narice destra, sempre secondo lo stesso lento, uniforme e profondo ritmo. Poi, le narici si scambiano il ruolo: mantenendo chiusa la narice sinistra, l'aria è lentamente, uniformemente e profondamente inspirata attraverso la narice destra. Segue la breve pausa. Poi l'espirazione avviene attraverso la narice sinistra, sempre in modo lento, uniforme e profondo.

Questo è un ciclo: all'inizio se ne fanno sei, poi dodici. Si può usare un conteggio mentale per essere sicuri che inspirazione ed espirazione abbiano la stessa durata. Le dita possono essere usate per aprire e chiudere le narici in diversi modi ed ognuno può fare come preferisce.

2. Ujjayi Pranayama. La tecnica consiste nell'inspirare profondamente e poi espirare attraverso entrambe le narici, producendo un suono/rumore nella gola. Durante l'espirazione tale suono non è forte come durante l'inspirazione. Dopo la pratica d'alcuni giorni, l'azione respiratoria si allunga senza sforzo. Quest'esercizio è praticato normalmente per dodici volte. Un conteggio mentale aiuta a far sì che inspirazione ed espirazione abbiano la stessa durata. È importante non solo concentrarsi sul processo stesso, ma anche sul senso di benessere e di calma indotta; in tal modo la concentrazione si approfondisce.

3. Esercizio di concentrazione. Lo yogi rimane ora perfettamente immobile e rilassato per almeno cinque minuti. Il respiro è naturale e calmo, l'attenzione è intensamente indirizzata nel punto tra le sopracciglia.

Dopo un periodo iniziale di pratica, si aggiungono i *Bandha* durante il *Nadi Sodhana Pranayama*. Definiamo i *Bandha*: quando il collo e la gola sono leggermente contratti, inclinando il mento verso il petto, si ottiene il *Jalandhara Bandha*. *Uddiyana Bandha* (in una forma semplificata utile per questo esercizio) consiste nel contrarre leggermente i muscoli addominali -- la percezione d'energia nella zona addominale e, in generale, nella spina dorsale si intensifica. Durante *Mula Bandha*, i muscoli del perineo -- tra l'ano e gli organi genitali -- sono contratti come a volerli sollevare verticalmente mentre, in contemporanea, la parte inferiore dell'addome è premuta indietro.

Ebbene, durante il *Nadi Sodhana Pranayama*, dopo avere inspirato (o attraverso la narice sinistra o attraverso la destra) lo yogi chiude entrambe le narici; durante la breve pausa che segue, i tre *Bandha* sono praticati insieme. Praticando con intensità e

forza di concentrazione, si percepisce una sensazione di corrente energetica che sale lungo la colonna spinale -- un brivido interno quasi estatico.

In seguito, se è comodo e confortevole, si può variare il rapporto temporale tra inspirazione, trattenimento (*Kumbhaka*) ed espirazione. L'espirazione dovrebbe durare un tempo doppio di quello usato per l'inspirazione, mentre la pausa dopo l'inspirazione dovrebbe essere lunga ben quattro volte tanto. Indicheremo tale schema con 1:4:2. Durante la lunga pausa, i tre *Bandha* sono applicati simultaneamente. Il tempo può essere misurato col canto mentale di *Om*. Inspira contando lentamente 3 *Om*. Trattieni per un conteggio di 12 *Om*. Espira contando 6 *Om*.

Considerazioni sul Nadi Sodhana Pranayama

Un libro spiegava che il *Nadi Sodhana Pranayama* doveva essere praticato per primo in quanto equilibrava le correnti di *Ida* e *Pingala*. *Ida* (di natura femminile, legata all'introversione e allo stato di riposo) fluisce verticalmente lungo il lato sinistro della colonna spinale, mentre *Pingala* (di natura maschile legata alla estroversione e alla attività fisica) fluisce parallelamente a *Ida* sul lato destro. *Sushumna* fluisce nel mezzo e rappresenta l'esperienza a metà strada tra le due: lo stato ideale da essere ottenuto prima di affrontare la pratica della meditazione. Un disequilibrio tra *Ida* e *Pingala* è responsabile della mancanza di armonia tra introversione ed estroversione in molte persone. Quando *Ida* eccede nel funzionamento abbiamo un eccesso di introversione, quando *Pingala* predomina abbiamo un eccesso di estroversione. Sappiamo che ci sono momenti nella giornata in cui ci sentiamo più esteriorizzati; altri in cui siamo più interiorizzati. In una persona sana, quest'alternanza è caratterizzata dall'equilibrio tra una vita di positivi rapporti e un sereno contatto con le profondità del proprio essere. Invece la persona troppo introversa tende a perdere il contatto con la realtà esterna. La conseguenza è che le vicissitudini della vita sembrano coalizzarglisi contro e ciò mina il senso di controllo, di padronanza dei fatti della vita. La persona troppo estroversa tradiscono fragilità nel fare i conti con ciò che sale dal regno subcosciente e può trovarsi a dover affrontare degli inaspettati momenti di angoscia. L'autore concludeva che questo esercizio favorisce un equilibrio tra *Ida* e *Pingala* e quindi, a tempo debito, tra la tendenza alla introversione e l'opposta tendenza alla estroversione.

Alcuni testi citavano delle ricerche scientifiche per avvalorare la bontà di questa tecnica. Come sappiamo ci sono quattro tipi di onde cerebrali. Durante il sonno profondo le *onde delta* sono predominanti (1-4 oscillazioni per secondo), mentre in un pisolino le *onde theta* (4-8 oscillazioni per secondo) dominano. Le onde del cervello che ci interessano maggiormente sono le *onde alfa* (8-13 oscillazioni per secondo.). Esse appaiono maggiormente quando la persona ha gli occhi chiusi, è rilassata mentalmente, ma ancora sveglia e capace di sperimentare. Quando gli occhi sono aperti, o la persona è distratta, le onde alfa sono indebolite e c'è un aumento delle *onde beta* più veloci (13-40 oscillazioni per secondo). L'ammontare di *onde alfa* perciò mostra a che grado il cervello è in un stato di consapevolezza rilassata. Le misurazioni fatte con l'ECG hanno mostrato che l'ammontare di *onde alfa* aumenta durante la meditazione. Ma questo è risaputo. A noi interessa che è stato provato un equilibrio di *onde alfa* tra le due parti del cervello dopo la pratica del *Nadi Sodhana*. Ovvero si può misurare separatamente la quantità di *onde alfa* in ciascuna parte e scoprire che tanto più noi pratichiamo *Nadi Sodhana*, tanto più esse tendono ad essere uguali. Il *Nadi Sodhana* crea dunque quel perfetto equilibrio che è la migliore condizione per entrare nello stato meditativo.

CAPITOLO 2
KRIYA YOGA APPRESO DALLE ORGANIZZAZIONI

Intraprendere la pratica del *Pranayama* fu come piantare un seme nella desolazione della mia anima: crebbe in gioia illimitata e in libertà interiore. Il semplice esercizio di creare un flusso controllato del respiro cambiò il corso della mia vita. Tale disciplina unita ad un costante sforzo di auto osservazione mi aiutò a smussare disarmonie e conflitti entro la mia personalità. Raffinando la capacità di godimento estetico, riempi i miei giorni con la fruizione della Bellezza ideale, rafforzandomi nella determinazione di cercare solo in essa le tracce dell'ineffabile "Causa Prima".

Ero convinto inoltre che il *Pranayama* operasse un processo di pulizia del subconscio, guidandomi lungo il "*Processo di Individuazione*" come descritto da C.G. Jung. Nel mio cuore di sognatore, immaginavo che avrei fronteggiato gli archetipi dell'Inconscio Collettivo... Non avevo dubbi che la Realtà verso cui stavo indirizzando la mia vita era il Sè come concepito da Jung. Quanto sarebbe stato bello vivere senza mai tradire la parte più vera di se stessi! Avevo letto che nessuno può affrontare tale rischiosa avventura senza la guida di un esperto psicologo. Non avevo paura, mi facevo coraggio fidandomi del mio entusiasmo, capacità di essere vigile e indomita volontà di perfezionare la mia esecuzione del *Pranayama*. Una cosa mi è sempre parsa evidente: dovevo scegliere una professione che non mi avesse occupato tutta la giornata e tutte le energie.

Il problema immediato consisteva nel reperire altri testi, anzi tutti i testi esistenti sul *Pranayama*. Nella autobiografia di P.Y. trovai spesso menzione di un particolare tipo di *Pranayama*: il *Kriya Yoga* insegnato da Lahiri Mahasaya. Questa tecnica veniva padroneggiata in quattro stadi successivi. Lahiri Mahasaya era dipinto come l'incarnazione dello *Yoga*: questo mi faceva pensare che ci doveva essere qualcosa di unico nel suo "sentiero"! Amavo il *Pranayama* e l'idea di approfondirlo attraverso quattro livelli mi sembrava qualcosa di meraviglioso: se le tecniche che avevo già praticato mi avevano dato risultati così belli, era chiaro che un sistema fatto di quattro livelli li avrebbe ingigantiti! La mia immaginazione era scatenata e il mio fervore cresceva. L'esperienza di *Kundalini* si ripeté ancora, ma non divenne mai costante. Accadeva specialmente quando mi dedicavo a studiare fino a tardi e poi mi distendevo esausto sul letto. Quando appariva, il mio cuore traboccava di gratitudine verso Qualcosa di più grande della mia abilità di comprensione e di visualizzazione.

Nella mia baldanza da principiante, credevo che il *Pranayama* potesse aiutare chiunque a vivere meglio. Non riuscivo a trattenermi dal cercare di convincere i miei amici dell'utilità del costante uso del *Pranayama*. Siccome risposero con gentilezza ma senza condividere il mio entusiasmo, cercai di sottolineare con parole semplici alcuni aspetti criticabili del loro comportamento. Il loro modo di agire era improntato ad un ossessivo sforzo di apparire sempre gradevoli e disponibili. Il fatto più evidente era che la grande quantità di energia che sprecavano in questa debilitante isteria, era controbilanciata da periodi in cui davano l'impressione di "implodere". Scomparivano per un certo tempo e, strano

a dirsi, non riuscivano più a sopportare nessuna persona. Affermai che il *Pranayama* avrebbe incanalato le loro energie verso una condizione di equilibrio. Osai parlare in modo franco poiché, ultimamente, mi avevano descritto come asociale -- visto che frequentavo la loro compagnia il meno possibile. Ora, in sintesi, stavo rispondendo che la loro vita sociale era una farsa. Questo generò una reazione violenta. Risposero che ero incapace di rispettare e di mostrare disponibilità umana verso gli altri. Le mie parole erano prive di un senso genuino di rispetto e amore. L'essenza di quanto avevo trovato nel *Pranayama*, che continuavo a lodare incessantemente, appariva loro come l'apoteosi dell'egoismo che portava all'isolamento e a un insano distacco dalla realtà.

Percependo sensi di colpa, vidi che avevo provocato solo amarezza. Inoltre, per la mia analisi, avevo in effetti sfruttato vecchie confidenze dei miei amici. Solamente un amico, un "Hippy", comprese perfettamente quanto affermavo e manifestò un po' di empatia; censurò solo il mio eccessivo entusiasmo negli effetti automatici del *Pranayama*. Non aveva dubbi sul fatto che il mio successo in questa pratica dipendeva totalmente da me. A suo avviso, il *Pranayama* non era un'arte che porta in se stessa, se ben praticata, la sua propria ricompensa -- come sostenevo -- ma un "amplificatore" di quello che tu già sei; il *Pranayama* secondo lui non aveva il potere di creare nulla di nuovo. Mi sentii totalmente disorientato. Non avevo argomenti per ribadire. Il fatto che il *Pranayama* potesse essere un'arte e, allo stesso tempo, un amplificatore, mi confondeva. Ero giovane e dividevo tutto o in bianco o in nero.

Continuai a leggere i libri di P.Y. Ero stupito dalla sua personalità, dotata d'incomparabile potere di volontà e spirito pratico. Non mi emozionava quando parlava con un tono puramente devozionale, bensì quando assumeva un tono tecnico che mi permetteva di avvicinarmi a qualche aspetto dell'arte sottile del *Kriya* -- allora la consideravo un'arte in continuo perfezionamento, non un impegno religioso. Ciò che riuscii a intuire fu che il *Kriya Yoga* consisteva di un modo di respirare lento e profondo, mentre la consapevolezza era focalizzata sulla spina dorsale. In qualche modo l'energia interiore veniva fatta ruotare attorno ai *Chakra*. L'autore poneva l'accento sul valore evolutivo del *Pranayama*. Spiegava che se noi paragoniamo la spina dorsale ad una sostanza ferromagnetica, costituita, come insegna la Fisica, di magneti elementari che si volgono verso la stessa direzione quando un campo magnetico è sovrapposto ad essi, allora l'azione del *Pranayama* è analoga a questo processo di magnetizzazione. Creando un orientamento uniforme di tutte le parti "sottili" dell'essenza fisica e astrale della nostra spina dorsale, il *Kriya Pranayama* brucia i cosiddetti "cattivi semi" del nostro *Karma*.³

³ Ci riferiamo al *Karma* allorquando riportiamo la comune credenza che una persona erediti dalle vite precedenti una gran massa di tendenze latenti, comparabili a semi destinati a fiorire, alla fine, nella vita attuale. Naturalmente il *Kriya* è una pratica che può essere sperimentata senza dovere necessariamente accettare alcun credo. Comunque, siccome il concetto di *Karma* sta alla base del pensiero indiano, vale la pena di comprenderlo e parlarne liberamente. Secondo questa credenza, il *Pranayama* può essere considerato un processo che esaurisce gli effetti di quei semi prima che si manifestino nelle nostre vite. È spiegato ulteriormente che le persone che sono attratte

Il mio problema era decidere se dovevo, o no, partire per l'India dove cercare un insegnante per ottenere tutti i chiarimenti necessari. Siccome avevo in progetto di completare al più presto possibile i miei studi universitari, esclusi un viaggio immediato. Un giorno, rileggendo un testo di P.Y. venni a sapere, con mio grande stupore, che questi aveva scritto un intero corso di lezioni sul *Kriya*, e che queste si potevano ricevere per corrispondenza. Ciò mi avrebbe risparmiato, almeno per alcuni anni un viaggio in India. Mi iscrissi il più velocemente possibile a tale corso. Il materiale scritto viaggiava per nave e i ritardi erano enormi. Quando, dopo quattro mesi, ricevetti la prima lezione, venni a sapere che avrei dovuto proseguire il corso per corrispondenza per almeno un anno prima di poter fare richiesta della lezioni sul *Kriya*.⁴

Nel frattempo, decisi di migliorare gli esercizi che già praticavo, usando i libri che potevo trovare -- poco importava in che lingua fossero scritti. Per lo meno ora sapevo cosa ricercare: non più gli esercizi classici (*Kapalabhati*, *Bhastrika*...) ma un tipo di *Pranayama* in cui si dovesse visualizzare l'energia che ruota in qualche modo attorno ai *Chakra*. Se questo era -- come P.Y. affermava -- un processo universale, avevo delle buone probabilità di rintracciarlo presso altre fonti e altre tradizioni. Qualcosa riposto in un angolo della mia memoria mi ritornò vivo davanti agli occhi. Mi ricordavo, indistintamente, di aver visto, in un libro di occultismo, dei disegni che ritraevano, di profilo, una persona: c'erano diversi circuiti di movimento energetico che attraversavano il suo corpo. Nacque l'idea di cercare la necessaria informazione nella sfera *esoterica* piuttosto che nei libri classici di *Yoga*.

Cominciai a frequentare una rivendita di libri usati; era molto ben fornita, probabilmente perché una volta era stata la libreria di riferimento della Società Teosofica. Trascurai i testi che trattavano solo di temi filosofici, mentre, estatico e senza badare al tempo, sfogliavo quelli che illustravano degli esercizi pratici. Prima di acquistare un libro mi assicuravo che accennasse alla possibilità di guidare l'energia lungo certi condotti interni, creando così le condizioni per il risveglio dell'energia *Kundalini*. Leggendo l'indice di un testo in tre volumi, che presentava il pensiero magico della confraternita Rosacroce, fui attirato dal titolo di un capitolo: *Esercizio di respirazione per il risveglio di Kundalini*. Si trattava di una variante del *Nadi Sodhana*. Delle note ammonivano che l'esercizio non doveva essere usato in modo esagerato, perché rischiava di risvegliare *Kundalini* prematuramente. Ciò doveva essere evitato con tutti i mezzi. Di sicuro, questo non poteva essere il *Kriya* di P.Y., il quale, da vari indizi, non era eseguito respirando alternativamente attraverso le narici.

Continuai a frequentare la libreria; il proprietario era molto gentile con me ed io mi sentivo quasi obbligato, anche in considerazione del prezzo conveniente intuitivamente da metodi di sviluppo spirituale come il *Kriya*, hanno già praticato qualcosa di analogo nell'"incarnazione precedente". Si fa notare, infatti, che tale azione non è mai invano e nella presente incarnazione la persona riprende il suo cammino esattamente da dove, in un passato remoto, lo aveva abbandonato.

⁴ E ancora potevo ritenermi fortunato. Coloro che abitavano oltre la cortina di ferro (la vicina Jugoslavia per esempio) non potevano ricevere tale materiale.

dei libri - di seconda mano ma in condizioni perfette - di comprarne almeno uno ad ogni visita. Spesso troppo spazio era destinato a teorie che rifuggivano dai semplici concetti che trattavano della vita pratica, cercando di descrivere quello che non è visto, quello che non può essere sperimentato - come i mondi astrali, i vari gusci sottili d'energia che avvolgono il nostro corpo fisico. Un giorno, dopo una faticosa selezione, mi avvicinai al proprietario tenendo in mano un libro; deve aver capito che non ero soddisfatto di quanto avevo trovato; così, mentre lo riguardava decidendo il prezzo, si ricordò di qualche cosa che avrebbe potuto accendere il mio interesse. Mi condusse in un angolo nascosto del suo negozio e m'invitò a frugare in un mucchio disordinato di fogli contenuti in una scatola di cartone. Tra una quantità consistente di materiale miscelaneo (serie complete della rivista teosofica, note sparse di un vecchio corso di ipnosi ecc.) - trovai un libretto, scritto in tedesco da un certo K. Spiesberger che illustrava diverse tecniche esoteriche tra cui il *Respiro Kundalini*. Non avevo allora abbastanza dimestichezza con la lingua tedesca, ma riuscii ad intuire subito la straordinaria importanza di quella tecnica; a casa, con l'aiuto di un dizionario, sarei riuscito indubbiamente a decifrarla.⁵ La descrizione di questa tecnica ancora mi stupisce. Durante un respiro profondo, l'aria era immaginata, invece del suo corso abituale, fluire dentro la colonna spinale. Inspirando l'aria saliva; espirando, scendeva. C'era anche la descrizione di due particolari suoni che l'aria originava nella gola.

In un altro libro, in Inglese, c'era una descrizione esaustiva del *Respiro Magico* -- che consisteva nel visualizzare l'energia che si muoveva *intorno* alla spina dorsale, seguendo un percorso ellittico, non *entro* di essa. Tramite l'inspirazione, l'energia saliva dietro la colonna spinale, fino al centro della testa; espirando, scendeva lungo la parte frontale del corpo. Lasciai da parte tutto l'altro materiale. L'espressione di soddisfazione con la quale mi presentai al proprietario della libreria tenendo in mano i due libri, come se avessi trovato un tesoro di valore insondabile, mi cagionò certamente un aumento di prezzo. Ritornando a casa, non potevo non trattenermi dallo sfogliare quelle pagine, molto curioso a riguardo di alcuni disegni grezzi che illustravano altre tecniche basate sul movimento dell'energia interiore. Lessi che il *Respiro Magico* era uno dei segreti più preziosi di tutti i tempi: se praticato costantemente, con forza di visualizzazione, avrebbe costruito una specie di sostanza interna che avrebbe poi condotto alla visione dell'occhio spirituale. Mi convinsi che tale tecnica doveva essere il *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Lo incorporai nella mia routine quotidiana -- andò a sostituire la pratica dell'*Ujjayi Pranayama*.

⁵ Sorrido quando sento persone affermare di essere appassionati di *Kriya*, e tuttavia non si danno da fare nello studiare importanti testi in inglese, avendo paura -- così dicono -- di interpretare male tale idioma! Sono convinto che il loro interesse è superficiale e piuttosto emotivo. Tale era il mio entusiasmo, che sarei stato in grado di mettermi a studiare il Sanscrito o il Cinese, o qualsiasi altra lingua nella quale, ahimè, fossero stati compilati gli insegnamenti essenziali del *Pranayama*!

Incontro altri kriyaban

Una lettera dell'organizzazione mi informò dell'esistenza di altre persone, vicino a me, che praticavano il *Kriya Yoga* e che avevano formato un gruppo. Ne fui entusiasta, fremmo dell'anticipazione gioiosa di incontrarle. Quella sera riuscii a stento a prendere sonno. Quando incontrai il responsabile di tale gruppo, mi avvicinai a lui con grande entusiasmo, sperando, tra l'altro, di ricevere maggiori dettagli sulla tecnica *Kriya*.

"Troppo brillanti erano i nostri cieli, troppo distante, troppo fragile la loro eterea sostanza", scrisse *Sri Aurobindo*: non avrei mai pensato che alle conseguenze del nostro incontro si sarebbero potute applicare tali parole! Con amara ironia, posso ora dire che quella fase della mia esistenza era troppo felice per durare. La vita è fatta di brevi momenti di ispirazione e serenità immersi tra alternate vicissitudini durante le quali una persona sperimenta i problemi, le limitazioni, le deformazioni causate dalla mente umana. Avvicinandomi a tale personaggio con totale e disarmante sincerità, non potevo rendermi conto di quale duro colpo stessi per ricevere. Visibilmente emozionato, mi diede il benvenuto, sinceramente entusiasta di incontrare uno con cui condividere la sua passione. Sin dal primo istante del nostro incontro -- non avevo ancora varcato la soglia della sua casa -- gli dissi quanto fossi entusiasta della pratica del *Kriya*! Di rimando mi chiese quando fossi stato iniziato al *Kriya*, dando per scontato che l'avessi ricevuto dalla stessa organizzazione di cui lui era un membro. Quando si rese conto di come mi ero arrangiato nel scegliere una tecnica di respirazione in un libro e mi ero illuso si trattasse del *Kriya Pranayama*, rimase pietrificato, mostrando un sorriso amaro di sconforto. Pensò che considerassi il *Kriya Yoga* come un gioco per bambini e non avessi idea di che cosa fosse la serietà. Visibilmente confuso balbettai qualcosa sulle correnti, sul suono del respiro, ma non volle sentire nulla più e mi portò nel suo studio. Mi disse con enfasi che il *Kriya* non poteva essere appreso attraverso libri. Cominciò il racconto - che in seguito avrei avuto l'opportunità d'ascoltare tante volte fino alla nausea - dello yogi tibetano Milarepa che, avendo acquisito senza le benedizioni del suo *Guru*, delle tecniche spirituali, non ricavando risultati incoraggianti anche se queste erano state praticate con grande intensità, ricevette finalmente le stesse istruzioni dalla bocca del suo *Guru* - con le benedizioni di questo - ed i risultati questa volta arrivarono facilmente!

Sappiamo che la mente umana è condizionata più da una storia che dall'inferenza logica! Un aneddoto come questo, anche se completamente immaginato, tanto per costruire la trama di un romanzo, possiede un genere di "luminosità interna" che condiziona il buon senso di una persona: suscitando una emozione in noi, può far accettare conclusioni che apparirebbero assurde alla facoltà razionante. Questa storia mi ammutolì, non seppi cosa rispondere.

C'era solamente un modo per imparare il *Kriya*: essere iniziato da un "Ministro" autorizzato dalla direzione della sua organizzazione! Secondo quanto diceva, *nessun'altra persona* era autorizzata a insegnare quella tecnica. Lui, e tutte le altre persone del gruppo, avevano ricevuto la tecnica, sottoscrivendo una

precisa e solenne promessa di "segretezza"! *Segretezza!*

Come insolito risuonò tale termine alle mie orecchie, che strano richiamo, che misteriosa fascinazione esercitò sul mio essere! Fino a quel momento avevo sempre creduto che fosse di poco o di nessun valore il modo in cui un certo insegnamento fosse appreso, su quale genere di libri fosse stato studiato -- l'unica cosa importante era che dovesse essere praticato in modo corretto, con l'aggiunta, auspicabile, del costante desiderio di perfezionarlo. Cominciò ad entrarmi in testa l'idea che fosse una bella cosa quella di proteggere un insegnamento prezioso da occhi indiscreti. ⁶

Fissandomi negli occhi, con un enorme impatto emotivo cominciai a dirmi che una pratica imparata da qualsivoglia altra fonte "non valeva nulla, non sarebbe stata effettiva per quanto riguarda la finalità spirituale", ed eventuali effetti, solo apparentemente incoraggianti, sarebbero stati "solo una pericolosa illusione nella quale l'ego sarebbe rimasto intrappolato per molto tempo".

Infiammato da una fede assoluta, si lanciò in una digressione sul valore del "*Guru*" - Maestro spirituale - un concetto che per me rimaneva enigmatico, anche perché attribuito ad una persona che non era stata conosciuta direttamente. In base a quello che mi comunicava, poiché lui era stato iniziato al *Kriya* da canali legittimi, P.Y. era una presenza reale nella sua vita: era il suo *Guru*. La stessa cosa avveniva per coloro che appartenevano al suo gruppo. Il loro "*Guru*" era l'aiuto che Dio stesso aveva loro inviato, quindi un tale evento era "la più gran fortuna che potesse accadere ad un essere umano". La conseguenza logica - e l'amico rilevò questo con grande enfasi - era che abbandonare di conseguenza tale forma d'aiuto, o cercare un percorso spirituale diverso, equivaleva a "rifiutare con disprezzo la mano del Divino protesa in benedizione".

Mi chiese di praticare davanti a lui la mia tecnica *Kriya* appresa dai libri. Era spinto come è ovvio dalla curiosità e, suppongo, dalla speranza di verificare un ben radicato pregiudizio secondo cui la tecnica, appresa fuori dai canali legittimi non poteva essere - a causa di una particolare legge spirituale - altro che corrotta. Sorrisse quando vide che stavo respirando attraverso il naso. Poi mi chiese di spiegare se c'era qualcosa su cui stavo focalizzando la mia attenzione durante il mio respiro. Secondo i libri letti, l'energia poteva essere visualizzata fluire sia entro la spina dorsale che attorno ad essa. Siccome P.Y. scrisse che un *kriyaban* "dirige mentalmente la sua energia vitale a ruotare, in su e in giù, attorno ai sei centri spinali", scelsi la seconda delle due possibilità e fu proprio questa la versione che esposi. Inoltre, avendo letto in un altro libro che durante il *Kriya Pranayama* si doveva cantare mentalmente *Om* in ciascun *Chakra*, aggiunsi anche questo dettaglio. Non potevo immaginare che P.Y. avesse deciso di semplificare le istruzioni e avesse insegnato in occidente l'altra variante omettendo il canto mentale di *Om*. Mentre gli raccontavo questi dettagli, vidi una intima soddisfazione che si diffondeva sul suo volto. Evidentemente non identificava la mia pratica con la tecnica del *Kriya Pranayama* che aveva appreso. Il "segreto" cui lui era legato non era dunque stato violato dall'autore del

⁶ In seguito, nel corso di molti anni, fui testimone di una serie innumerabile di assurdità che si originarono da questa richiesta; in modo drammatico, ebbi l'evidenza che essa portò delle ripercussioni miserabili nella vita di migliaia di persone.

mio libro esoterico! Fingendo di sentirsi addolorato per la mia naturale disillusione, mi informò in un tono ufficiale, che la mia tecnica "non aveva niente a che fare con il *Kriya Pranayama*"!

La situazione era davvero bizzarra: gli stavo esponendo una tecnica assai simile al *Kriya Pranayama* insegnato da Lahiri Mahasaya e lui sorrideva con espressione sarcastica, sicuro al cento per cento che stessi dicendo delle sciocchezze! Comunque, poiché la mia posizione era totalmente inconsistente, mi raccomandò di spedire una descrizione scritta, precisa e dettagliata, delle mie vicissitudini alla direzione della scuola, nella speranza che loro mi accettassero come studente e un giorno mi concedessero la sacra Iniziazione al *Kriya Yoga*.

Ero come inebetito dal tono che il nostro dialogo stava assumendo; per riattivare l'amabilità iniziale della riunione tentai di rassicurarlo parlando degli effetti positivi che avevo ottenuto con la mia pratica. Quest'affermazione ebbe l'effetto di peggiorare la situazione, dandogli l'opportunità per una seconda reprimenda, davvero non completamente sbagliata, ma in ogni modo fuori luogo. Mi chiarì che, nella pratica del *Kriya*, non avrei mai dovuto cercare degli effetti tangibili; meno ancora vantarmene, perché così "li avrei persi". Quel "bravo giovine", senza rendersi conto, si era cacciato in una chiara contraddizione: stava dicendo che i risultati erano importanti ed uno non doveva neppure rischiare di perderli raccontandoli ma, poco prima, aveva sottolineato che non valevano niente. Realizzando che mi aveva dedicato fin troppo del suo tempo, una strana metamorfosi avvenne nel suo comportamento. Era come se tutto un tratto fosse stato investito da un ruolo sacro: promise che avrebbe pregato per me! Per quel giorno, almeno, avevo perso la partita. Dissi all'amico che avrei seguito il suo consiglio. In effetti, da quel momento abbandonai del tutto la mia routine di *Pranayama*. La mia pratica si limitò alla semplice concentrazione nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*) -- come lui mi aveva suggerito.

Recito la parte del devoto

Il gruppo di persone che praticavano il *Kriya* s'incontravano due volte a settimana per praticare insieme tali tecniche. La stanza dedicata alla meditazione aveva un arredamento essenziale, ma piacevole. I membri si erano auto tassati per affittarla affinché la sua fruizione non dipendesse dai capricci del proprietario, e anche per il piacere di consacrarla esclusivamente ad un uso spirituale. La mia frequentazione avvenne in un periodo che ricordo con particolare nostalgia: l'ascoltare canti spirituali indiani, tradotti ed armonizzati all'occidentale e, soprattutto, il fatto di meditare insieme era una vera gioia! Tutto mi sembrava paradisiaco - anche se l'ammontare di tempo dedicato alla pratica delle tecniche era davvero corto: non più di 20 minuti, spesso solo 15. Una sessione di pratica collettiva, di particolare ispirazione, arricchita da canti devozionali, avveniva alla vigilia di Natale e durava molte ore. Al termine di ciascuna seduta di meditazione era previsto che ci allontanassimo in silenzio, perciò cominciai a conoscere più da vicino i miei nuovi amici solo durante il "pranzo sociale" mensile.

Era una bella occasione di passare insieme alcune ore parlando e rallegrandosi della reciproca compagnia. Perché molti di noi non godevano dell'approvazione e meno ancora dell'appoggio nella pratica dello *Yoga* da parte della loro famiglia, l'occasione unica di trovarsi fra persone con le stesse idee ed interessi era un'esperienza di gran serenità e rilassamento. Sfortunatamente un certo imbarazzo rovinava la piacevolezza degli incontri. La direzione dell'organizzazione chiedeva di non parlare tra noi di altri percorsi spirituali e di non trattare i specifici dettagli del *Kriya*. Tale compito doveva essere riservato solamente a persone appositamente autorizzate dalla scuola. Nel nostro gruppo nessuno aveva ricevuto tale autorizzazione. Durante gli incontri, la necessità di indirizzare i contenuti delle conversazioni su binari ben definiti rendeva difficile trovare un argomento di conversazione che rispettasse le regole, essendo, nello stesso tempo, interessante. Non era certo quello il luogo per pettegolezzi mondani, disadatti ad un gruppo spirituale. Certo si poteva conversare sulla bellezza del percorso *Kriya*, sulla gran fortuna di averlo trovato! Come si può presumere, dopo alcune riunioni di "reciproca esaltazione", cominciò a regnare nel gruppo una noia quasi allucinante. Come ultima risorsa, qualcuno si arrischiava a fare qualche battuta innocente; non si trattava certo di storielle che potevano offendere qualcuno, ma di un uso moderato del senso dell'humour. Purtroppo questo si scontrava con l'atteggiamento ispirato a devozione tenuto dalla maggior parte dei membri e capitolava di fronte alla loro fredda reazione, incapace di mostrare una sola briciola di vera giovialità. Non posso certo dire che le persone erano sul depresso andante, anzi parevano divinamente felici, ma quando tu cercavi di apparire simpatico, ricevevi uno sguardo e sorriso imbarazzato che ti lasciava raggelato per il resto della giornata.

Era un dato di fatto che nel gruppo si osservava un consistente processo di riciclo; molti membri che con entusiasmo ne avevano fatto parte decisero di abbandonarlo dopo pochi mesi e poi, stranamente e senza profonde ragioni, rimossero completamente quell'esperienza dalla loro coscienza.

Il mio temperamento aperto mi permise di avvicinare qualche persona e stabilire un legame che più tardi divenne vera amicizia. Comunque, non era così facile trovare quello che si poteva chiamare un libero ricercatore nel campo spirituale: molti ostentavano una devozione troppo carica dal punto di vista emotivo, altri, sognando un futuro di sfarzo solenne per il nostro modesto gruppo, rivelavano attrazione per il cerimoniale religioso, altri sembravano solo dei disadattati. Alcuni non riuscivano a credere che non coltivassi alcun dubbio o incertezza verso il sentiero del *Kriya* e sembravano reagire al mio entusiasmo con un certo fastidio. Consideravano la mia euforia quella tipica di un principiante immaturo. Anche se cercavo di fare del mio meglio per convincermi di trovarmi fra individui con le mie stesse passioni, dovetti ammettere che la realtà era ben diversa!

Con lo scopo non ben celato di ricevere qualche delucidazione sulla tecnica del *Kriya*, in svariate occasioni provai a discutere quella che era stata la mia pratica di esso come l'avevo appresa dai libri. Speravo che qualcuno, facendo qualche osservazione obliqua su di essa, mi aiutasse a intuire in cosa consistesse l'esatta tecnica del *Kriya Pranayama*. Nessun "corteggiamento"

riuscì ad estrarre da loro nemmeno una briciola d'informazione. Tutti ripetevano che non erano "autorizzati a dare spiegazioni": questa regola era strettamente rispettata.

Una persona che praticava il *Kriya* da molti anni mi disse: "Quando riceverai il *Kriya* resterai deluso". Ancora oggi non so cosa volesse dire. Mentre continuavo a ricevere da chiunque, anche senza chiederle, lezioni di devozione, umiltà e lealtà, il mio interesse per il *Kriya* divenne una vera e propria brama, una febbre che mi consumava. Un *kriyaban* si prese gioco di me e, con malcelata crudeltà, mi disse: "Vedrai che a te il *Kriya* neanche lo daranno, perché un devoto non deve desiderare una tecnica con tanta intensità: Dio si trova anzitutto con la devozione e l'abbandono alla Sua volontà". Cercai di comportarmi da buon discepolo; nel mio intimo aspettavo con intenso desiderio e sognavo.

Studiando il corso per corrispondenza, imparai diversi modi per creare delle abitudini salutari onde non ostacolare ma anzi favorire il fiorire delle mie esperienze spirituali. Cercai in ogni modo di abbracciare la visione religiosa Induista-Cristiana della scuola. Fu facile per me ammirare e amare la figura di *Krishna*, immaginandoLo come la quintessenza di ogni bellezza; in seguito mi avvicinai alla figura della Divina Madre, che non era la Madonna, ma un addolcimento dell'idea della dea Kali. Il mio affetto per gli scritti di P.Y. era sincero. Talvolta trovavo un suo particolare pensiero così bello e così perfetto che lo scrivevo su un foglio di carta e lo tenevo davanti a me sulla scrivania, mentre studiavo.

Tecniche preliminari al Kriya

Ricevetti anche le due tecniche *Hong so* e *Om*. La prima (detta *Hong-so* a causa del *Mantra* impiegato) calma il respiro e l'intero sistema psicofisico; la seconda riguarda l'ascolto dei suoni interiori (astrali) che, approfondendo, si mescolano, si fondono col suono di *Om*. Non ricevetti queste istruzioni in un'unica sessione ma in due momenti diversi - la seconda due mesi più tardi. Ebbi perciò la splendida opportunità di dedicarmi per molte settimane solamente alla prima tecnica e, per altri mesi, alla combinazione delle due: la prima il mattino, la seconda di notte. Potei sperimentare perciò il significato e la bellezza di ciascuna.

Il gruppo ricevette la visita di una signora anziana che era stata in corrispondenza con P.Y. stesso. Grazie alla sua serietà, sincerità e comportamento leale, aveva ricevuto l'autorizzazione di aiutarci nella pratica della meditazione. Il suo temperamento era molto dolce e sembrava più incline alla comprensione che alla censura. Ci mostrò come eseguiva i cosiddetti "*Esercizi di Ricarica*" (li avevo già appresi dalle lezioni scritte). Questi esercizi erano simili a contrazioni isometriche e si praticavano stando in piedi; caratteristico di essi era il fatto che la forza della concentrazione dirigeva il *Prana* in tutte le parti del corpo.

Poi ripassò la tecnica *Hong So*. Precisò che essa, nonostante la sua apparente semplicità, non era per niente facile; ma, con un sorriso incoraggiante,

aggiunse: "La tecnica contiene tutto ciò di cui avete bisogno per entrare in contatto con l'Essenza Divina".

Poi si soffermò sulla tecnica *Om*. Spiegò che P.Y. aveva cercato di illustrare in modo nuovo l'insegnamento della Trinità. *Om* è l'*Amen* della Bibbia - lo **Spirito Santo**, il suono "testimone" della vibrazione dell'energia che sostiene l'universo. La tecnica *Om* che stavo per imparare, una scoperta che i mistici fecero tempo addietro, rende possibile percepire tale vibrazione. Grazie ad essa è possibile essere guidati verso l'esperienza del "**Figlio**" - la consapevolezza Divina presente all'interno della vibrazione energetica summenzionata. Alla fine del proprio viaggio spirituale, uno può raggiungere la più alta realtà: il "**Padre**" - la consapevolezza Divina che risiede oltre tutto ciò che esiste nell'universo.⁷ Il chiarimento ricevuto dalla signora era caratterizzato da un tale sentimento di sacralità che rimase con me nei mesi seguenti e mi aiutò a superare la fase iniziale della pratica nella quale sembrava improbabile che i suoni interiori apparissero.

Significativi risultati non apparvero con la tecnica *Hong So* praticata come indicava il corso per corrispondenza. Questa tecnica era destinata a darmi bei risultati in seguito mettendo idealmente ciascun respiro in relazione con un diverso *Chakra* -- ma di questo parlerò nella terza parte del libro.

I risultati ottenuti dalla tecnica *Om* furono invece molto solidi. Ripenso con nostalgia a quel tempo in cui vivevo confinato nella mia stanza poco illuminata come un eremita. Un fine anno piovoso, la sera che scendeva presto mi aiutarono in questo isolamento e rafforzarono la determinazione di accendere un sole interiore con la mia meditazione. Alcune settimane di pratica assidua trascorsero senza un solo risultato. Un giorno divenni consapevole di un chiaro suono interiore. Accadde dopo dieci minuti di calmo sforzo, proprio quando ritornai alla piena consapevolezza dopo essermi perso in qualche dolce fantasticheria. Questo suono mi aveva accompagnato durante il mio vagabondare mentale ma solo ora mi rendevo conto della sua natura. Era come il ronzio di una zanzara. Ascoltandolo, divenne il debole suono di uno strumento musicale che suonava lontano. Quando il respiro quasi scomparve, esso ricordava il rintocco di una campana che riecheggia al crepuscolo dal profondo verde di colline boschive.

Un giorno credetti di ascoltare il suono interiore dell'*Om*. Non so definirlo, ma per me significò avvicinarmi alla Bellezza stessa. Non riesco ad immaginare qualcosa di simile che possa far sentire una persona così a proprio agio. Per la prima volta nella mia vita sentii che il concetto di "devozione" aveva un senso.

Purtroppo appresi a mie spese che non ci si deve mai distaccare volontariamente da quel contatto. Ci fu un periodo nella mia vita, mentre mi rilassavo e godevo la vita, in cui decisi di interrompere volontariamente quello

⁷ Tale tecnica non appartiene a quelle incluse nel *Kriya* originale, nel quale i suoni interiori si manifestano senza chiudere le orecchie. Non è una invenzione di P.Y. in quanto è descritta ampiamente nei libri di *yoga* classico, col nome di *Nada Yoga* - "lo *Yoga* del suono." Essa è un'ottima tecnica di preparazione al *Kriya* in quanto invece di porre l'accento sul "fare" sottolinea l'atteggiamento del "percepire".

stato di grazia, come se esso costituisse un impedimento ad essere pienamente socievole. Non mi rendevo conto che questo apparentemente innocuo e istintivo "tradimento" mi avrebbe reso incapace di entrare in sintonia con tale dimensione per un tempo molto lungo. Incredulo, dopo pochi giorni mi sentii disperatamente estraneo a quella dolce realtà. Ero come uno che è sbarcato in un altro continente e si trova in mezzo ad ambienti che non gli dicono nulla. Mi sforzai di ritrovare le profonde emozioni perdute. Ciò proseguì per mesi finché la mia anima fece i conti di nuovo con le motivazioni che mi avevano portato al sentiero spirituale e vide chiaramente che la mia stupida decisione era stata un madornale errore.

Ricordi della cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga

Alla fine venne il momento in cui potei formalmente richiedere l'insegnamento per corrispondenza del *Kriya*. Passarono quattro mesi, ogni giorno speravo di ricevere il tanto desiderato materiale, finalmente arrivò una busta. La aprii con un'aspettativa che non riesco a descrivere: rimasi profondamente deluso perché conteneva soltanto altro materiale introduttivo. Dall'indice del materiale, posto alla prima pagina, compresi che la lezione che tenevo in mano era la prima di una serie e che la tecnica completa sarebbe giunta entro circa quattro settimane. Così, per un altro mese, avrei dovuto studiare le solite filastrocche che conoscevo a memoria.

Avvenne invece che nel frattempo un Ministro di quella organizzazione visitò il nostro paese e potei partecipare ad una cerimonia di iniziazione. Dopo mesi di attesa, finalmente giunse il tempo di "stringere un patto eterno con il *Guru* e ricevere la tecnica *Kriya* nell'unica maniera legittima, carica quindi delle Sue benedizioni". Quelli che, come me, erano pronti a ricevere l'iniziazione, erano circa un centinaio. Ci trovammo in una bellissima stanza, affittata per l'occasione ad un costo molto elevato, decorata con tantissimi fiori, quanti non ne ho mai visti in vita mia, neanche nei più sontuosi matrimoni! L'introduzione alla cerimonia avvenne in un modo sfarzoso: una trentina di persone indossando una sobria uniforme, entrarono in fila nella stanza, con atteggiamento solenne e mani giunte in preghiera. Mi venne spiegato che quelle persone facevano parte del gruppo locale il cui capogruppo era uno stilista il quale aveva preparato la coreografia di quella entrata trionfale. I due Ministri, appena arrivati dall'estero camminavano umilmente, disorientati, dietro di loro. La cerimonia vera e propria incominciò. Accettai senza obiezioni che ci fosse richiesta una promessa di fedeltà eterna non solo al *Guru* P.Y. ma anche ad una catena formata da altri cinque Maestri: Lahiri Mahasaya ne era un anello intermedio mentre P.Y. era il così detto *Guru-precettore*, ovvero colui che si sarebbe parzialmente assunto il peso del nostro *Karma*.

Sarebbe stato veramente strano se nessuno avesse avuto dubbi su quest'ultimo evento: ricordo, infatti, che un'amica mi chiese se P.Y. - non potendo confermarlo, essendo residente nei mondi astrali - l'avesse realmente accettata come "discepola" prendendosi, di conseguenza, anche il fardello del suo *Karma*. Ci assicurarono che il Cristo apparteneva a questa catena di Maestri

e che un tempo era apparso a Babaji (*Guru* di Lahiri Mahasaya) chiedendogli di mandare qualche emissario nell'Ovest per diffondere l'insegnamento del *Kriya*. Questa storia non mi provocò alcuna perplessità: forse non avevo il tempo di pensarci. Ero ansioso di ascoltare la spiegazione della tecnica che sarebbe avvenuta di lì a poco. D'altro canto, considerare che la missione di diffusione del *Kriya*, fosse originata dal Cristo stesso era un'idea assai carina.

La tecnica *Kriya* incarnava le più efficaci benedizioni di Dio alla Sua creatura privilegiata, l'essere umano, dotata, a differenza degli animali, di sette *Chakra*. La scala mistica dei *Chakra* fatta di sette gradini è la vera autostrada verso la salvezza, la via più veloce e più sicura. La mia mente era in una condizione d'enorme attesa per quello che avevo desiderato con tutto il mio essere: per questo mi ero seriamente preparato da mesi. Non partecipavo ad una cerimonia per far contento qualcuno o per salvaguardare una tradizione di famiglia: essa rappresentava il coronamento di una scelta definitiva! Il mio cuore era immensamente e perfettamente felice anticipando la gioia che sarebbe scaturita dalla pratica del *Kriya*.

Quando arrivammo alla spiegazione del *Kriya Pranayama*, scoprii che già conoscevo la tecnica: si trattava del *Respiro Kundalini* che avevo trovato tempo addietro nelle mie letture esoteriche - quello in cui la corrente energetica fluiva totalmente all'interno della spina dorsale. Ho già spiegato che non lo avevo preso in seria considerazione poiché P.Y. nei suoi scritti aveva scritto che l'energia ruotava "attorno ai *Chakra*, lungo un circuito ellittico". Non fui deluso come mi era stato profetizzato, anzi, la tecnica mi sembrava perfetta. La spiegazione delle tecniche *Maha Mudra* e *Jyoti Mudra* (non usavano mai il termine più comune *Yoni*) concludeva le istruzioni tecniche. Tutte le tecniche vennero spiegate nei minimi dettagli, in un modo che non ammetteva la minima variante e, inoltre, venne caldamente raccomandata una precisa routine. Se fosse sorto il minimo dubbio sulla correttezza di un certo dettaglio, nessuno era incoraggiato a tentare un esperimento per conto proprio e trarre da sé le conclusioni. L'unica azione "corretta" era quella di prendere contatto con la direzione della scuola, esporre il problema, ricevere i consigli appropriati.

Questo, in effetti, fu quello che sempre feci. Imparai ad interagire solamente con persone "autorizzate"; cercavo con molta serietà il loro giudizio come se fosse dato da esseri perfetti che non potevano sbagliare. Credevo che fossero dei "canali" attraverso i quali le benedizioni del *Guru* fluivano. Inoltre, ero intimamente convinto che - anche se non lo ammettevano per umiltà - loro avessero già raggiunto il più alto livello di realizzazione spirituale.

Problemi con la routine

Non so descrivere l'emozione e il senso di sacralità che caratterizzò la mia pratica del *Kriya Pranayama*. Durante la giornata o prima di sedermi a praticarlo, mi ripetevo la frase (citata in AOY) da Lalla Yogiswari:

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

Ciò intensificava il mio entusiasmo, rafforzando la mia determinazione di perfezionare incessantemente il mio sentiero *Kriya*. Tuttavia, guardando indietro nel tempo, avendo sempre mantenuto vivo quel credo ardente, devo ammettere obiettivamente che i risultati non furono diversi da quegli ottenuti attraverso la pratica della più semplice tecnica *Ujjayi Pranayama*.⁸ Ebbi dei problemi con la routine che ora mi accingo a discutere. Questi problemi si sarebbero risolti facilmente se solo avessi usato il buon senso. La routine prevedeva che il primo esercizio da praticarsi fosse la tecnica di osservazione del respiro (la tecnica *Hong-so*) che durava da dieci a quindici minuti. Il respiro si sarebbe calmato e ciò avrebbe creato un buon livello di concentrazione. Poi, dopo avere messo gli avambracci su un appoggio, iniziava l'ascolto dei suoni interiori -- questo avrebbe richiesto circa lo stesso tempo. Poi ci sarebbe stata un'altra interruzione a causa del *Maha Mudra*. Infine, ritornando nella posizione immobile e cercando di ripristinare lo stato di sacralità, s'incominciava il *Kriya Pranayama* nel rigido rispetto di tutte le istruzioni. Dopo lo *Jyoti Mudra*, la routine *Kriya* si sarebbe conclusa con dieci minuti di pura concentrazione nel *Kutastha* assorbendo gli effetti della pratica.

Nella mia esperienza pratica, le due tecniche preliminari erano profondamente sacrificate, mentre il tempo da dedicarsi alla concentrazione finale era troppo breve. Durante l'esecuzione della tecnica *Hong-so*, il pensiero che presto avrei dovuto interromperla per passare alla tecnica *Om* mi creava una sensazione di disturbo, limitando il mio abbandono totale alla sua bellezza. Lo stesso accadeva con la seconda tecnica, che veniva interrotta per praticare il *Maha Mudra* e il *Pranayama*. La tecnica d'ascolto dell'*Om* era in se stessa un universo "completo" e portava all'esperienza mistica: ecco perché l'atto di interromperla era qualcosa di peggio che un semplice disturbo.

Era incompatibile con ogni logica; come se, riconosciuto con piacevole sorpresa un amico in mezzo alla folla, mi intrattenessi con lui, poi, all'improvviso, gli volgessi le spalle, mi mescolassi alla folla con la speranza di sperimentare entro breve tempo la sorpresa di incontrarlo nuovamente per riprendere la conversazione sospesa. Il suono di *Om* rappresentava l'esperienza

⁸ Dopo tanti esperimenti che avvennero negli anni seguenti e considerando anche i resoconti di alcuni amici sinceri che si confrontarono con diverse forme di *Kriya Pranayama*, sono sicuro che se io avessi praticato il *Kriya* nel modo insegnato da P.Y. durante gli anni trenta (aggiungendo il canto di *Om* nei *Chakra*) avrei ottenuto migliori risultati -- mi riferisco all'ascoltare i suoni astrali (e il suono di *Om*) senza chiudere gli orecchi, la qual cosa non può essere ottenuta col *Ujjayi Pranayama*. La tecnica ricevuta era molto buona per, diciamo, 14-24 respiri. Ma se volete andare oltre quel numero, è così bello aggiungere il canto mentale di *Om* nei *Chakra*. Il *Kriya Pranayama* come P.Y. lo insegnò negli anni 1930 è davvero un capolavoro, molto più bello di quanto certe scuole ora propongono come "Kriya originale." Se lo avessi ricevuto allora, invece della versione semplificata, avrei toccato il cielo con un dito. Talvolta mi chiedo amaramente: "Perché P.Y. cedette alla tentazione di semplificarlo?" Una tecnica più semplice può essere una delizia per la maggior parte delle persone ma, quando è crudelmente e scioccamente privata di punti vitali, potrebbe divenire un limite per coloro che sono capaci di praticare un grande numero di respiri *Kriya*.

mistica stessa, la Meta che cercavo, perché mai avrei dovuto interromperne quella sublime sintonia per poi riconquistarla attraverso un'altra tecnica? Forse perché il *Kriya Pranayama* era una procedura più elevata? Più elevata? Ma cosa diavolo significa? È una cosa senza senso!

Mi costrinsi a questa assurdità per un periodo estremamente lungo. Provo imbarazzo a confessare che durò non meno di tre anni. Proseguì senza mutare la routine che mi era stata consigliata, sperando in una ipotetica evoluzione futura di tale precaria situazione. Purtroppo devo riconoscere che ero divenuto come uno di quegli animali nutriti dall'uomo che perdono il potere di essere auto sufficienti. Allora, il pensiero di usare la mia testa mi pareva un atto di stupida superbia. Tale era il potere di quella follia che nel nostro gruppo era chiamata "lealtà".

Quando tentai di discutere questo problema con altri *kriyaban*, mi resi conto di quanto fosse difficile per loro parlare di simili argomenti. Talvolta incontrai un'enorme ed irragionevole resistenza verso tale discussione. C'erano coloro che non erano soddisfatti della loro pratica ma progettavano di migliorarla in futuro (in tale occasione avrebbero preferito posporre l'ascolto dei miei ragionamenti), mentre altri non riuscivano a comprendere quello che stavo dicendo.

Parlando con una signora che era divenuta amica mia e della mia famiglia da anni, lei finse di ascoltarmi con attenzione; alla fine disse brutalmente che lei aveva già un *Guru* e non sentiva il bisogno di un altro. La sua osservazione mi ferì profondamente, poiché non era mia intenzione insegnarle nulla: il mio scopo era quello di portare avanti un discorso razionale che potesse essere di ispirazione per entrambi. A parte questo, che amicizia ci può essere tra due persone quando una si esprime in questo modo?

Fu il susseguirsi di episodi simili a confermarmi l'idea che non essendo stati incoraggiati a fidarsi della limpidezza dell'auto osservazione, molti tra i miei amici andavano avanti ad eseguire meccanicamente quello che tante volte era solamente un vuoto rituale, ma che comunque metteva in pace la loro coscienza.

Con l'eccezione di una sola persona (che nutriva veramente delle strane idee sul sentiero spirituale, al punto tale che un giorno pensai che non ci stessee tanto con la testa) questi nuovi amici *kriyaban* parevano censurare il mio eccessivo interesse per le tecniche, affermando che la devozione era molto più importante. Spesso facevano riferimento ad un concetto che a mio avviso stonava nel campo dello *Yoga*: il valore supremo della lealtà nei confronti di P.Y. e della sua organizzazione.

Mentre il loro sforzo nel praticare le tecniche di meditazione in modo profondo non era rimarchevole, cercavano con ogni mezzo esteriore (letture, canti devozionali, convocazioni...) di estrarre dalle profondità della loro psiche qualsivoglia traccia di attitudine religiosa, ogni briciola di aspirazione spirituale. La impregnavano col naturale affetto del cuore per il loro *Guru* - anche se lo avevano conosciuto solo per mezzo di foto - ottenendo in tal modo la fermezza di una dedizione che sarebbe durata per una vita intera. Chiamavano la solidità della loro resa a tale ideale: "*Bhakti*" – devozione. Pensando a quei tempi, mi chiedo quale potesse essere l'opinione che si erano fatti del mio atteggiamento

impaziente, troppo diverso dalla loro quietudine. Nella mia sensibilità, non riuscivo a concepire l'idea di appoggiarmi passivamente alla protezione di un santo che ti risolve i problemi. Questo fatto, assieme ad altri sperimentati in quella scuola, furono la causa di un vero conflitto. Il mio approccio al sentiero spirituale era realmente diverso dal loro e non c'era speranza di raggiungere un punto di contatto, un terreno comune.

Conobbi un *kriyaban* parecchio più anziano di me, degno del massimo rispetto e ammirazione, che aveva intrapreso il sentiero del *Kriya* molti anni prima. Ci frequentammo nella parte finale della sua vita. Ci furono momenti in cui, conoscendo la solitudine totale in cui viveva, mi si stringeva il cuore nello stare mesi senza vederlo. Per vari motivi ciò fu inevitabile; lo incontravo sempre per brevi e fuggevoli pomeriggi, camminando e parlando tranquillamente. Fui testimone di un processo inesorabile che lo condusse al punto di vivere della sola irradiazione proveniente dal ricordo di uno sguardo e cenno di saluto ricevuto dalla persona che era a capo dell'organizzazione *Kriya* e successore spirituale di P.Y.. Il suo supremo sogno era sempre stato quello di creare un legame di amicizia con quell'essere divino che sentiva come l'epitome del suo ideale di perfezione. Cercai di convincerlo che scivolare in un acritico culto della personalità, nella deificazione di questa pur ispirante figura potesse significare la fine della sua avventura spirituale. Ma il mio amico sembrava irrimediabilmente affascinato dall'idea di "trasmissione del potere". Mi spiegò che in tutte le grandi tradizioni mistiche la forza dei grandi Maestri del passato, la loro sottile vibrazione è ancora presente nei loro discendenti -- non discendenti per consanguineità, ma tramite trasmissione di potere, come una catena ininterrotta. Era convinto che il progresso spirituale non potesse avvenire se non ricevendo quel "potere". Era normale che egli provasse un grandissimo rispetto per il canale umano che era ufficialmente investito della missione di trasmettere questa particolare "benedizione". È comprensibile che avesse cercato di conquistarsi un posto nel suo cuore.

Il problema è che forse questo raggiungimento era divenuto per lui più importante della meditazione stessa. Esprimeva quello che, anni prima, non avrebbe nemmeno osato pensare: la presunta evoluzione dell'individuo, conseguita attraverso il *Kriya*, era innegabile, ma così lenta, da essere praticamente insignificante. Strano a dirsi, l'idea di una evoluzione automatica determinata da ferree leggi matematiche restava in lui come un riflesso istintivo al punto che avrebbe continuato a ripeterla rivolgendosi a quanti gli chiedevano informazioni sul *Kriya*. Eppure, le tecniche *Kriya* erano, per lui, come un rito religioso che andava svolto scrupolosamente, ma solo per dimostrare la propria lealtà.

Sfortunatamente questo assioma ineluttabile sosteneva la trama sulla quale aveva continuato a intrecciare il suo pensiero. Aveva pienamente accettato l'idea che su questo pianeta ci fossero persone speciali, "autorealizzate", e persone irrimediabilmente comuni. In una dimensione di totale sincerità, un giorno sfogò tutta la sua malinconia. Considerando quanto superficialmente -- così diceva -- aveva praticato le tecniche di meditazione, non aveva dubbi che, in questa vita,

avrebbe certamente mancato l'"obiettivo". Stava già sognando future incarnazioni in cui avrebbe praticato con maggiore impegno. A ciò era dolcemente rassegnato. Sentii un'ondata gigantesca di inesplicabile nostalgia che era pronta a travolgermi, ma che rimase trattenuta, come sospesa, intorno a noi.

Oggi che lui non c'è più, mi chiedo se l'intuizione del valore trasformante del *Kriya* non sia fortemente ostacolata o resa addirittura impossibile dal sottolineare con un continuo bombardamento di aneddoti la grandezza di certe persone che sono "sfacciatamente" sante, perfette, maestose. Quanto miserabile fu per il mio amico la credenza che il suo *bene supremo* dipendesse dallo sguardo permeato d'amore proveniente da una persona che lui sentiva divina! Aveva fatto l'imperdonabile errore di credere che l'eterna sorgente spirituale nel centro del suo essere, si inaridisse lontano dalle benedizioni di questa persona, verso cui aveva diretto la totale aspirazione del suo cuore.

Breve appendice al capitolo 2: letteratura sull'esperienza del suono di Om

In quel periodo felice della mia vita cercai di rintracciare nella letteratura spirituale qualsivoglia movimento o eminente figura che avesse un collegamento con il tema: "Om" -- il suono di *Om* è anche indicato nella letteratura come "*Omkar*", "*Pranava*", "*Shabda*", "*Nada Brahman*."

P.Y. insegnò che l'essenza Divina sostiene questo universo per mezzo della vibrazione *Om*. Dio non è l'universo ma l'universo è parte di Dio. Qualsiasi cosa esista nel mondo fisico, astrale o causale, animata o inanimata, è fatta e sostenuta dalla vibrazione Divina. "In principio era il Verbo. E il Verbo era con Dio e il Verbo era Dio." (Vangelo di San Giovanni). "Ed i suoi piedi erano come splendido ottone, incandescente; e la sua voce era come il suono di molte acque" (Rivelazione 1:15).

Non c'è dubbio che San Giovanni della croce ascoltò il tipico suono di molte acque tipico della vibrazione di *Om*. Egli diede una splendida descrizione del suo incontro con i "fiumi risonanti", la "musica silenziosa", la "solitudine sonora". Teresa di Avila nel suo libro "Il castello interiore" scrisse: "Esso ruggisce come molti grandi fiumi e cascate; ci sono flauti ed uno stormo di piccoli uccelli che cinguettano, non negli orecchi ma nella parte superiore della testa, dove si dice che l'anima abbia il suo posto speciale". Il suono di *Om* è il suono "non prodotto da colpo" (*Anahata*) - non prodotto dall'azione di due o più oggetti che si urtano. È, infatti, un suono che non arriva all'orecchio umano dall'esterno ma dall'interno. Il suono gioca un ruolo vitale in tutte le tradizioni mistiche, essendo il ponte tra il mondo fisico e quello astrale, l'inconscio e il conscio, la forma e ciò che è senza forma. "Cerca il Suono che mai non cessa, cerca il sole che mai non tramonta", scrisse il grande mistico Rumi. "L'universo emerse per mezzo del Suono Divino; da esso emerse la Luce." (Shams-i Tabrizī). "Il Suono è in noi. È invisibile. Dovunque guardo lo trovo." (Guru Nanak).

La letteratura su Kabir [1398 Benares - 1448/1494 Maghar] e Guru Nanak (1469 Nankana Sahib - 1539 Kartarpur) è di grande ispirazione. C'erano profonde somiglianze con le esperienze e il pensiero di Lahiri Mahasaya. I loro insegnamenti combaciavano perfettamente.

Tessitore analfabeta, musulmano d'origine, Kabir fu un gran mistico, aperto all'influenza vedantica e yogica, cantò il Divino in modo straordinario concependolo al di là d'ogni nome e forma. Le poesie e i detti, a lui attribuiti, sono espressi in un linguaggio particolarmente efficace che rimane inciso per sempre nella memoria del lettore. Nel secolo scorso Rabindranath Tagore, il gran poeta mistico di Calcutta, riscoprì la validità dei suoi insegnamenti e la forza della sua poesia e fece una bellissima traduzione in inglese dei suoi canti.

Kabir concepì l'Islam e l'Induismo come due vie convergenti verso un'unica meta: fu sempre convinto della possibilità di superare le barriere che dividono queste due grandi religioni. Non sembrò basare il suo insegnamento sull'autorità delle sacre scritture; rifuggiva i rituali religiosi. Insegnò a non rinunciare alla vita e divenire un eremita, a non coltivare alcun approccio estremo alla disciplina spirituale, in quanto indebolisce il corpo e aumenta l'orgoglio. Che Dio debba essere riconosciuto interiormente, nella propria anima - come un fuoco che, se nutrito con continua cura, brucia trasformando in ceneri tutte le resistenze, dogmi, ignoranza - appare molto bene nel suo detto: "un giorno la mia coscienza, come un uccello, volò in cielo ed entrò nel paradiso. Quando arrivai, vidi che non c'era Dio: realizzai infatti che dimorava nel cuore dei Santi". Dall'Induismo Kabir accetta il concetto di reincarnazione e la legge del *Karma*, dall'Islam prende il monoteismo assoluto e la forza per combattere il

concetto di casta e ogni forma d'idolatria. Trovai in lui il senso pieno dell'esperienza *yogica*; egli afferma che nel nostro corpo c'è un giardino pieno di fiori, i *Chakra*, e invita a stabilire la coscienza nel Loto dai mille petali dal quale contemplare, la bellezza infinita. Per quanto riguarda il suo concetto di "*Shabda*", che può essere tradotto come "Parola" (la parola del Maestro) possiamo porlo in relazione con l'insegnamento *Omkar*. Secondo lui questo *Shabda-Om* allontana tutti i dubbi, tutte le difficoltà del discepolo, però è vitale mantenerlo continuamente, come una presenza vivente, nella nostra consapevolezza. *Om*, il richiamo divino presente nel corpo di ognuno, che nasce nel silenzio di un dolce *Kriya*, è l'ago della bussola. Seguendolo ci viene rivelato il *Kutastha*.

"Chi sta suonando un flauto in mezzo al cielo? Il flauto risuona in trikuti (centro tra le sopracciglia) la confluenza di Gange e Jamuna. Il suono emana dal Nord! Le mandriane, sentono il suono del flauto ed eccole, cadute in trance dal Nada." "È una musica senza note che suona nel corpo. Penetra le cose interiori e quelle esteriori e ci guida fuori dall'illusione." (Kabir).

L'amato Guru Nanak diede lo stesso insegnamento. Egli disapprovò le pratiche ascetiche ed insegnò invece a rimanere internamente distaccato facendo la vita del capofamiglia. "L'ascetismo non è nei vestiti da asceta, o nel bastone per camminare, né nel visitare luoghi di sepoltura. L'ascetismo non è nelle mere parole; l'ascetismo è rimanere puri in mezzo alle impurità!" Tradizionalmente, la liberazione dalla schiavitù mondana era la meta, perciò la vita del padrone di casa era considerata un impedimento ed un ostacolo. In contrasto, nell'insegnamento di Guru Nanak, il mondo divenne l'arena dello sforzo spirituale. Egli era incantato dalla bellezza della creazione e considerava il panorama della natura come il più bel scenario per l'adorazione del Divino. Scrisse i suoi insegnamenti in Punjabi, la lingua parlata dell'India Settentrionale. La sua noncuranza per il Sanscrito suggerì che il suo messaggio non facesse alcun riferimento alle sacre scritture esistenti. Si sforzò di liberare totalmente i suoi discepoli da tutte le pratiche rituali, modi ortodossi di adorazione e dalla classe sacerdotale. Il suo insegnamento richiedeva un approccio completamente nuovo. Mentre una piena comprensione del Divino è al di là degli esseri umani, descrisse Dio come non completamente inconoscibile. Dio deve essere visto attraverso "l'occhio interiore", cercato nel "cuore": enfatizzò la rivelazione attraverso la meditazione. Nei suoi insegnamenti ci sono cenni alla possibilità di ascoltare un'ineffabile melodia Interiore (*Omkar*) e di gustare il nettare (*Amrit*). Si ha l'impressione che lui dava un significato unico al concetto del monoteismo.

Riflettendo attentamente, a conclusione delle mie letture, concepì il sentiero *Kriya* come un processo di raffinamento, in fasi successive, della nostra sintonia con *Omkar*. Il *Kriya Yoga* è la fede di Kabir e Guru Nanak: *una religione monoteistica dove il Dio "unico" è sostituito da Omkar!* Tutti gli altri nomi dati alla Realtà Finale (usati anche da Lahiri Mahasaya nei suoi diari) sono parole del tutto inutili, coperture effimere imposte dalla mente umana. *Omkar* è la meta finale di *Kriya* e l'unica essenza che scorre attraverso tutte le sue fasi.

Una religione monoteista che ha la *Realtà Omkar* come "Dio unico" esisteva, era ben conosciuta ed era la fede *Radhasoami* che è considerata come una derivazione del *Sikhismo*.⁹ Ad essa ci si riferisce anche come *Sant Mat* (Sentiero dei Santi). Studiai

⁹ La religione *Sikh* è fondata sugli insegnamenti di Guru Nanak e nove Guru

tale sentiero con molto entusiasmo perché ogni cosa che lessi mi fece ricordare gli scritti di P.Y.! Con le stesse parole dell'organizzazione di P.Y., affermavano che questo *Shabda* era la Parola a cui ci si riferiva nella Bibbia: "All'inizio era la Parola, e la Parola era con Dio, e la Parola era Dio". (Giovanni 1:1). La vibrazione del Suono, la forza dinamica dell'energia creativa che fu emessa dall'Essere Supremo all'alba della manifestazione dell'universo, e che è continuamente emanata, attraverso i secoli, plasmando tutte le cose, animate ed inanimate, può essere ascoltato attraverso il *Surat Shabda Yoga*. Questo è un insegnamento pratico su come ascoltare il suono interiore *Omkar* -- esattamente lo stesso insegnamento, con le stesse parole che ricevetti dalla mia organizzazione di *Kriya*! *Surat* vuole dire "anima", *Shabda* vuole dire "parola." La "parola" è la "Corrente sonora", il "Flusso di Vita udibile" o l'"Essenza dell'Essere Supremo ed Assoluto". La tecnica *Om* è praticata dai gruppi *Radhasoami* chiudendo orecchi ed occhi, sia usando la posizione classica di accovacciarsi, appoggiando i gomiti sui ginocchi o usando un sostegno per le braccia. Alcuni abbinano l'ascolto dei suoni interiori col tentativo di assaggiare nettare (*Amrit*) tenendo la punta della lingua premuta sul palato. Prima di ascoltare il suono e vedere la luce, alcuni gruppi muovono il *Prana* su e giù nella spina dorsale... Ogni *kriyaban* che sente un forte legame con gli insegnamenti di P.Y. leggerà con brividi di sorpresa quello che è il fondamento stesso della sua vita spirituale.

In qualche libro sul *Kriya* è scritto che P.Y. aveva fatto parte di questo movimento. Se questo è vero, allora a tutti gli effetti, tutti i suoi discepoli, studenti del *Kriya Yoga*, sono parte di *Radhasoami* senza esserne consapevoli. Praticano le due tecniche *Hong So* e *Om* che incarnano i principi di *Radhasoami*.

Radhasoami celebra il ruolo del *Guru*. Non c'è dubbio che il concetto di *Guru* ha un posto speciale nel pensiero Indiano. Uno dei principali testi indù, la *Bhagavad Gita* è un dialogo tra Dio nella forma di Krishna ed il principe guerriero Arjuna. Il loro dialogo rappresenta il rapporto ideale tra *Guru* e discepolo. Nel pensiero *Radhasoami* questo rapporto è elaborato in grande dettaglio -- proprio come avevo ascoltato dalla mia organizzazione di *Kriya*. Veniva spiegato che durante l'iniziazione, il *Satguru* vivente (Sat - vero, Guru - insegnante) attiva questo *Shabda* che diviene il *Satguru* interno collocato presso il terzo occhio del discepolo. Attraverso la sua Luce interiore il discepolo viene a "conoscere Dio." Un *Guru* si assume su di sé parte del *karma* del discepolo, appare a questi nel momento della morte per presentarlo a Dio. Questo ruolo è così importante che c'è un detto che se il devoto fosse presentato al *Guru* e a Dio, prima dovrebbe inchinarsi al *Guru*, poiché il *Guru* è stato lo strumento che lo ha condotto a Dio. Un discepolo non poteva mai recidere il collegamento sacro col *Guru* per nessuna circostanza.

Nella letteratura *Radhasoami*, il concetto di *Guru-Parampara* è sottolineato. Il potere spirituale di un *Guru* è trasmesso dopo il suo *Mahasamadhi* da una serie ininterrotta di rappresentanti autorizzati. In questo modo, la trasmissione del potere mistico (*Diksha*) avviene proprio come se il *Guru* fosse fisicamente presente. Un riconoscimento formale di questo fatto include il *Gurudakshina*, un segno prezioso di gratitudine al suo *Guru*, che è dato al rappresentante autorizzato che conduce la cerimonia di iniziazione.

successivi; è la quinta tra le religioni organizzate più grandi del mondo. È interessante notare che la chiave caratteristica distintiva di *Sikhismo* era un concetto non-antropomorfo di Dio, al punto tale che uno può interpretare Dio come l'Universo stesso.

CAPITOLO 3 IL VALORE DEL JAPA

P.Y. scrisse che il *Secondo Kriya Yoga* rende capace uno *yogi* di lasciare il corpo consciamente a volontà. Apprendere tale delicato meccanismo era il mio principale desiderio. Quando ricevetti l'ultima lezione del corso per corrispondenza, potei finalmente richiedere tale istruzione che veniva data solo tramite materiale scritto. Fui felicissimo di studiare quelle lezioni tanto desiderate; purtroppo alcuni dettagli erano ambigui. Vista la dinamica di questa tecnica evitai la pratica all'aperto (utilizzo di un poggia gomiti per mantenere le orecchie chiuse con le dita, con il pericolo di essere sorpreso da qualche curioso che passa nelle vicinanze). Apparentemente questa tecnica non mi dava i risultati attesi. Non mi diedi per vinto; continuai ad insistere finché delle forti esperienze cominciarono a verificarsi nella spina dorsale. "Forti" non da l'idea corretta: l'amore che allora provai verso il Divino fu un qualcosa di sorprendente per quello che ritenevo fosse il mio carattere.

Avendo dei dubbi su come eseguire al meglio tale tecnica, essendo inoltre insicuro su come il *Kechari Mudra* dovesse essere ottenuto (P.Y. scrisse che esso era un tecnica importante, da essere praticata regolarmente onde risvegliare *Kundalini*), contattai quella signora anziana che era investita ufficialmente del ruolo di "Meditation Counselor". Lei i *Kriya superiori* li aveva appresi anni prima e, come me, solamente in forma scritta. Cosa alquanto strana -- a mio avviso una negligenza imperdonabile -- non se li era mai fatti controllare da discepoli diretti di P.Y., pur avendo avuto tante occasioni per farlo. (Siccome sapevo che lei aveva passato molto tempo a parlare con tali discepoli, mi chiedo ancora quali argomenti più importanti avessero dovuto affrontare.) In seguito aveva smarrito tale materiale scritto e non si era mai curata di richiederne una nuova copia. In parole povere, fu incapace di chiarire i miei dubbi.

Fra i *kriyaban* del gruppo di meditazione, c'era una signora, che aveva ricevuto l'iniziazione al *Kriya* molti anni addietro e aveva un tempo vissuto presso la sede centrale della nostra organizzazione. Le chiesi se avesse ricevuto il *Secondo Kriya*. Sembrò non capire la domanda. Perciò, con stupore, le ricordai che un discepolo di Lahiri Mahasaya, Swami Pranabananda, aveva accompagnato il momento della sua morte con la pratica del *Secondo Kriya*. Si alterò visibilmente, dicendo che la citazione chiaramente si riferiva alla tecnica del *Pranayama*: un respiro, poi un altro ancora e questo "secondo respiro" era, a suo dire, il "*Secondo Kriya*"! La guardai in modo mite ma intenso; mi sentii mancare. Ebbi l'impressione che la stessa idea di un'ulteriore tecnica da aggiungersi col tempo alle troppe già ricevute e praticate quotidianamente, la infastidisse alquanto. Era come se sentisse di aver fatto uno sforzo così grande nello stabilirsi nell'abitudine alla pratica quotidiana del *Primo Kriya* che non poteva impegnarsi maggiormente - aveva già "dato il massimo". So per certo che fino ad oggi è rimasta ferma nella sua convinzione.

Non mi ero ancora ripreso dallo "shock", che una signora dall'aspetto aristocratico mi rivelò di aver ricevuto molto tempo addietro l'iniziazione ai cosiddetti *Kriya superiori*. Pieno di entusiasmo sgranai gli occhi. Disse che si era

sentita così indegna che li aveva messi in disparte e, dopo un po' di tempo, li aveva dimenticati completamente. "Dimenticati!" Non credevo alle mie orecchie. Questo abominio era inconcepibile per me. La sua ignoranza che si compiaceva di se stessa, spacciata per umiltà passava i limiti della decenza. Quando obiettai che il suo comportamento sembrava una manifestazione di indifferenza verso gli insegnamenti elevati del suo *Guru*, mi guardò smarrita come se la mia impertinenza avesse violato una legge implicita: non entrare impudentemente nella dimensione intima del suo *Sadhana*. Mi rispose dicendo che quello che aveva le bastava; poi troncò bruscamente il discorso.

Difficoltà col materiale stampato relativo ai Kriya superiori

Dopo un anno ricevetti le lezioni sul *Terzo* e *Quarto Kriya*. Ero entusiasta nel leggere che tali tecniche conducevano all'esperienza del *Samadhi astrale*. Le istruzioni sulla routine da seguire non erano precise; praticare quelle nuove tecniche alla fine della mia routine quotidiana mi sembrava la cosa più ovvia da farsi. Purtroppo questo non andava bene e i risultati erano nulli. Una lezione fondamentale nel *Kriya* è quella di non concludere mai una routine con tecniche che richiedono movimento! Tali procedure, per poter esprimere tutta la loro potenzialità, devono essere interiorizzate o seguendo specifiche istruzioni (che allora non possedevo) o col diminuire gradualmente la loro componente fisica. In tal modo il *Prana* tende a calmarsi mentre la propria consapevolezza è assorbita nello stato meditativo.

Non provai nemmeno a chiarire i miei dubbi rivolgendomi ai vecchi *kriyaban*. Scrissi alla direzione della scuola per fissare un appuntamento con uno dei suoi rappresentanti, un Ministro che presto sarebbe giunto in visita nel mio paese. Speravo di chiarire ogni cosa in quella occasione e guardavo a quell'appuntamento con grande anticipazione. Mi rendevo conto che non sarebbe stato facile trovare il tempo per ottenere questa intervista ma, fiducioso che essa sarebbe stata breve, ero sicuro mi sarebbe stata concessa.

Quando il Ministro arrivò gli fui presentato. Era già stato informato della lettera che avevo spedito al centro madre. Mi disse che avrebbe chiarito i miei dubbi appena possibile; ma dopo un paio di giorni, vidi che il Ministro sembrava evitarmi. Ero deluso, ma siccome avevo deciso di non arrendermi, alla fine ci incontrammo.

Attraversai un'esperienza veramente spiacevole. Credevo che l'ipocrisia, la burocrazia, le formalità, le piccole falsità e sottili violenze all'onestà altrui fossero totalmente estranee a chi dedicava la propria esistenza a praticare e insegnare il *Kriya*. Invece ebbi l'impressione di incontrare un manager che aveva altre cose più importanti in testa ed era assai irritabile. Fu irremovibile sul non parlarmi del *Kechari Mudra* e per quanto riguarda i movimenti delle tecniche del *Terzo* e *Quarto Kriya*, mi consigliò bruscamente di limitare la mia pratica alle tecniche del *Primo Kriya*. Affermò di aver osservato che ero troppo agitato per essere un buon *kriyaban*. Ero solo deluso vedendolo posporre il nostro incontro senza valide ragioni. Gli risposi che avrei sicuramente tenuto in considerazione il

suo consiglio; nonostante questo volevo vedere come muovere la testa correttamente per poter praticare quella tecnica in un ipotetico futuro. Infastidito -- non abituato a ricevere tal genere di risposta, considerandola una insolenza -- m'invitò ad indirizzare le mie domande, in forma scritta, alla direzione della scuola. Non servì a nulla obiettare che non era possibile verificare per mezzo di una lettera i movimenti della testa della tecnica del *Terzo e Quarto Kriya*: mi trovai di fronte ad un "muro" ed il rifiuto fu assoluto.

Avevo sempre avuto fiducia e rispetto per la mia scuola di *Kriya*; avevo studiato tutta la relativa letteratura come se avessi dovuto preparare un esame universitario. Dopo l'intervista con quel personaggio mal disposto, mi trovavo in una atroce condizione mentale ed emotiva. Mi chiedevo a cosa servisse una scuola che non fa del suo meglio per chiarire ogni insegnamento. Per quale motivo i nostri ministri viaggiavano intorno al mondo, se non per mostrare direttamente come praticare quello che noi apprendevamo solo per corrispondenza? Perché mai avrei dovuto sentirmi colpevole e inadatto al sentiero del *Kriya*, solo per il fatto di aver osato chiedere (gentilmente ma con fermezza) una dimostrazione pratica? Non riuscivo a lasciar perdere l'intera questione e accettare il suo consiglio.

Tra i miei amici, un po' storditi per l'accaduto, una signora, cercando di confortarmi nella sua maniera, con voce agnellata suggerì che avevo ricevuto un'importante lavata di capo da *Gurudeva* -- fino ad allora avevo sempre avuto l'atteggiamento di chi è troppo sicuro di sé. Compresi cosa intendeva. Mi trovavo in uno stato di disperazione e coloro che mi videro subito dopo questo incontro dissero che ero irricognoscibile.

Dopo alcuni giorni, il sentimento di essere stato testimone del capriccio insensato di un uomo in una posizione di potere, cedette il posto ad una diversa considerazione. Molto probabilmente quel ministro mi diede la stessa disciplina che lui aveva ricevuto durante i suoi anni di postulante. Una signora che lo aveva conosciuto in quegli anni, me lo aveva descritto come un *kriyaban* molto curioso che spesso poneva domande tecniche ai suoi superiori. Conoscendo le regole della disciplina monastica, ero certo che le sue domande non avevano sempre trovato pronta risposta.

Ma ci sono anche pensieri infantili che emergono in noi quando non siamo più capaci di ritrovare un atteggiamento positivo. Temevo infatti oscuramente che quest'uomo, ritornato alla direzione della scuola potesse parlare male di me, dicendo qualche cosa che nel futuro avesse potuto mettere in pericolo un'altra opportunità di ricevere quei chiarimenti tanto agognati. Temevo di non poter più affidarmi al rapporto idilliaco con la mia organizzazione di *Kriya*, quel rapporto che, per tanti anni, aveva rappresentato il mio orizzonte.

Mi resi conto anche che una parte di me si stava godendo l'intera situazione. Sapevo per certo che questa esperienza distruttiva si sarebbe in qualche modo trasformata in qualcosa di positivo, cruciale per il mio sentiero.

La signora "Meditation Counselor" che non era presente in quella occasione ma incontrò il Ministro in un'altra città, mi incolpò di avere io, col mio

atteggiamento non arrendevole, reso burrascoso il colloquio col Ministro. Le scrissi una lettera spietata, insultandola anche se in maniera indiretta. Mi rispose fermamente, aggiungendo che la mia lettera aveva posto fine alla nostra amicizia.

In seguito la furia le passò e mi invitò a casa sua per parlare dell'accaduto. Per prima cosa le espressi la mia determinazione irrevocabile di esplorare tutte le fonti possibili per chiarire i miei dubbi. Parlai del mio piano di partire per l'India. Cominciò a farfugliare qualcosa che non potevo comprendere. Menzionò il fatto che l'India non era garanzia di autenticità. Recentemente, alcuni *kriyaban* avevano incontrato in un ben noto *Ashram* strettamente connesso con la storia della vita di P.Y., uno *Swami* che diede loro delle tecniche "pseudo *Kriya*" che erano, a suo avviso, molto pericolose. Disse che questo accadeva di frequente; c'erano infatti molti insegnanti non autorizzati che si presentavano come leali discepoli di P.Y.. Con fervida immaginazione li paragonò a dei ragni che spalmavano il miele dell'amore del *Guru* per attrarre a sé dei devoti i quali divenivano loro prede. Mi parlò in particolare di un discepolo di P.Y. il quale aveva fatto parte della direzione dell'organizzazione, poi si era messo in proprio aprendo una nuova scuola di *Kriya*. La signora aveva materiale per continuare praticamente all'infinito, se non che mi uscì d'istinto una frase molto forte che la raggelò: "Dovessi ricevere un insegnamento sul *Kriya* dal peggiore delinquente del mondo, sarei capace di trasformarlo in oro. E se questo insegnamento fosse adulterato avrei l'intuizione per ricostruirlo come era in origine". Scioccata, disse con un sospiro che andavo pericolosamente incontro al perdere la grazia del mio rapporto *Guru*-discepolo.

Per farmi capire cosa significa ricevere le istruzioni da un vero *Guru*, mi raccontò cosa accadde quando uno tra i più stretti discepoli di P.Y. decise di lasciare l'*Ashram* del suo *Guru* P.Y. e cercare un altro Maestro. Il *Guru* P.Y. si mosse per fermarlo, quando sentì internamente una voce -- quella di Dio stesso, aggiunse -- la quale gli intimava di non interferire con la libertà del discepolo. P.Y. obbedì ed in un bagliore d'intuizione vide tutte le incarnazioni future del suo discepolo, quelle in cui lui si sarebbe perso, nelle quali avrebbe continuato a cercare -- in mezzo a sofferenze innumerevoli e indicibili, passando da un errore ad un altro -- lo stesso sentiero spirituale che ora stava abbandonando. Alla fine, sarebbe ritornato necessariamente sullo stesso sentiero. La signora disse che P.Y. specificò ad alcuni stretti discepoli il numero delle incarnazioni che quest'immenso e desolato "viaggio" sarebbe durato -- approssimativamente trenta (!) La morale di questa storia era evidente, qualcosa da cui nessuno poteva sfuggire: non dovevo cercare altrove altrimenti mi sarei perso in un labirinto di enormi sofferenze e chissà quando avrei di nuovo ritrovato la strada giusta.

Fu allora che spostai la mia attenzione su una particolare foto di P.Y., presa lo stesso giorno della sua morte. Era stata incorniciata con molta cura; fiori e un pacchetto di incenso erano posti davanti ad essa. In quei momenti di silenzio, mi sembrò di vedere come se una lacrima fosse in procinto di formarsi nei suoi dolci occhi (non era una sensazione bizzarra, altre persone mi riferirono la stessa impressione). Le riferii questa osservazione, divenne seria, e guardando in lontananza verso un punto indefinito, sospirò gravemente: "Questa impressione

prendila come un avvertimento; il *Guru* non è contento di te"! Non c'era alcun dubbio che non stava affatto scherzando.

In quel momento, realizzai e sentii il profondo impatto di ciò sulla mia sfera emotiva, come P.Y. fosse una "presenza" nella sua vita, sebbene lei non lo avesse mai incontrato fisicamente! Lasciai che il mio sguardo riposasse sul mazzetto di mughetti graziosamente sistemati in un piccolo vaso davanti alla foto di P.Y.. Li avevamo acquistati assieme alla stazione dei treni subito dopo il mio arrivo nella sua città. Mi aveva spiegato che non lesinava mai fiori freschi al suo "Guru." Benché estraneo a tutto questo, rimasi incantato da questo idillio. Com'era colma di dolce conforto la sua vita! Io ero ben lontano da quella intensità di amore. Sebbene la mia "Meditation Counselor" ammirasse la serietà con la quale procedevo lungo il sentiero -- diversamente da altre persone tiepide ed esitanti che andavano da lei unicamente per essere ricaricate di una motivazione che non riuscivano a trovare in loro stessi -- era delusa per il fatto che la devozione che lei provava per il suo *Guru* mi era totalmente estranea. Fece quello che era nelle sue possibilità: non poteva dar sollievo alla mia immensa sete di conoscenza dell'arte del *Kriya*. Guardando i suoi begli occhi rattristati, ebbi la chiara impressione che lei fosse in permanente anticipazione che io agissi in qualche modo "sleale" verso il *Guru* o l'organizzazione.

Quel monaco almeno su un punto aveva ragione: calmo non ero affatto, anzi non lo sarei stato proprio più. La ricerca delle spiegazioni tecniche mi rendeva teso come una corda di violino. Pur restando fedele alla mia organizzazione *Kriya*, non accettavo veti e quindi non seguii i suoi consigli. Volevo conoscere il *Kriya* alla perfezione e nessuno ormai avrebbe più potuto trattenermi, con nessuna motivazione. La mia ricerca prese una particolare direzione: conoscevo tre nomi di discepoli diretti di P.Y. che avevano litigato con la direzione della scuola e che in seguito si erano messi per conto proprio. Speravo di trovare nei loro scritti delle chiavi che mi aiutassero a chiarire i miei dubbi. Acquistai tutto il materiale pubblicato da loro, persino registrazioni di loro conferenze. Speravo che essi uscissero fuori con delle frasi interessanti, più profonde del materiale fornito dalla scuola. Speravo che regalassero al lettore (che trascurava la fonte principale per ascoltare la loro voce di dissenso) un materiale didattico più accurato.

Il primo discepolo sembrava un esperto in chiacchiere ed era avaro con le spiegazioni pratiche; il secondo era indubbiamente più professionale, dotato di spirito didattico, ma dalla sua letteratura e registrazioni su nastro solo una delle sue frasi gettò una debole luce su uno dei *Kriya superiori*; nella letteratura del terzo discepolo -- sorprendente e preziosa in quanto, avendo incontrato la tragedia della malattia mentale, raccontava dettagliatamente il suo travaglio -- trovai (tranne una frase illuminata sul ruolo del *Kechari Mudra*) solo una devastante banalità. I segreti, se ne avevano, erano ben custoditi!

Mesi più tardi, la meditation counselor venne a sapere che avevo letto dei "libri proibiti". Non solo: avevo regalato uno di questi libri ad un paio di amici! Dopo alcuni mesi, un amico mi mostrò una lettera nella quale lei si riferiva a me (solo per aver fatto questo, per nessun'altra ragione) come "uno che pugnala il suo *Guru* alle spalle e distribuisce pugnali affinché altri facciano lo stesso"!

Concluse scrivendo che: "l'intelligenza è un'arma a doppio taglio: può essere usata per eliminare il bubbone dell'ignoranza ma anche per bloccare brutalmente la linfa vitale che sostiene il sentiero spirituale!" Con le mie letture, ero io stesso divenuto un traditore!

La sua reazione fu così esagerata e risibile che non mi ferì affatto; sperimentai piuttosto per lei una sorta di tenerezza. Sentii che aveva agito sull'onda di un'emozionalità irrefrenabile e che decenni di condizionamento avevano influito irreparabilmente sul suo buonsenso. Sono certo che mentre scriveva quella lettera, ravvisando che le sue infauste attese nei miei confronti si erano materializzate, la sua espressione doveva essere stata finalmente tranquilla e serena come quella di chi assapora una dolce, intima, soddisfazione.

Vincendo una certa riluttanza, cominciai a leggere alcuni libri scritti non più da discepoli di P.Y. ma da discepoli di discepoli di Lahiri Mahasaya. La mia esitazione ad abbandonare la letteratura legata a P.Y. derivava dal fatto che, a mio avviso, era inarrivabile come chiarezza.

Questi pochi libri (a quel tempo libri come il *Puran Purush* non erano ancora stati pubblicati) mi delusero parecchio. Non vi trovai nient'altro che parole vuote, ripetizioni senza fine unite alla caratteristica intollerabile di saltare continuamente da un argomento ad un altro. I chiarimenti pratici che erano presentati come preziosi non erano altro che delle povere cose copiate dai libri classici di *Yoga*. Erano scritti così male da far pensare che l'autore non si fosse neanche dato la pena di controllare i testi originali che citava. Probabilmente aveva copiato da un altro libro il quale a sua volta era copiato da altri, in una catena dove ogni autore aggiungeva qualche strana considerazione tanto per contraddistinguere il suo personale contributo.

Decisi allora di studiare di nuovo tutto il materiale fornito dalla organizzazione e scavare più profondamente in esso. Creai l'abitudine di incontrare la Domenica alcuni amici *kriyaban*, leggere con loro alcuni pezzi cruciali dal corso per corrispondenza e discutere su di essi. Ciascuno di noi si impegnava in uno studio personale di cui quei discorsi rappresentavano il culmine. Il nostro interesse principale era perfezionare la pratica del *Kriya*. Ma il nostro sforzo era sterile -- come voler togliere sangue da un muro. Eppure le cose andarono in questo modo per circa due anni, poi una mia profonda crisi mi gettò nello sconforto.

Rimanendo testardo e irremovibile nel mio tentativo di vivere in modo *yogico*, cercai di applicare integralmente il pensiero di P.Y.. In realtà applicai l'interpretazione che il mio ego voleva, scelsi gli schemi di comportamento verso cui le mie emozioni mi guidavano. Il mio approccio era privo di prudenza e discriminazione. Agivo credendomi sostenuto dall'"alto", immaginando che le benedizioni e la forza del *Guru* fossero con me. Il fallimento venne e fu desolante e deplorabile. In un primo momento non riuscii ad accettarlo. Rifiutavo di credere di avere agito in modo errato. Credevo che il mio fosse un fallimento solo apparente, che un giorno il mio modo di agire potesse apparire come eroico. Poi il mio sogno illusorio cominciò a disintegrarsi, lentamente ma inesorabilmente.

Ispirazione dalle opere di Mère e Sri Aurobindo

Per alcuni mesi non fui capace di rintracciare il filo di un pensiero coerente. Intrapresi la lettura di *Il Materialismo Divino*, un libro su Mère scritto dal suo discepolo Satprem. Due anni prima ero stato introdotto al pensiero di Sri Aurobindo. I suoi *Aforismi* e il suo poema epico *Savitri* mi avevano profondamente impressionato. Dopo la morte di Sri Aurobindo nel 1951, fu Mère che portò avanti la sua ricerca e incarnò il suo sogno, che il Divino - l'intelligente forza evolutiva alla base di tutto ciò che esiste - potesse giungere ad una perfetta manifestazione su questo pianeta! "Il mondo non è un accidente mal riuscito: è un miracolo che si muove verso la sua piena espressione"; "Nella materia, il Divino diviene perfetto..." aveva scritto. Dal 1958 fino al momento della morte nel 1973, Mère cercò di trovare dov'era il passaggio alla prossima specie, di scoprire un nuovo modo di vita nella materia e raccontò la sua straordinaria esplorazione a Satprem. I loro colloqui sono trascritti nell'*Agenda* [Edizioni Mediterranee]. Questo grandioso documento – 6000 pagine in 13 volumi – è il resoconto delle scoperte di Mère in un periodo di 22 anni.

Avvicinandomi al commento di Mère agli Aforismi di Sri Aurobindo, pensavo di trovarvi delle elementari spiegazioni di elementi della filosofia indiana. Ma il pensiero di Mère nulla aveva a che vedere con la filosofia. Era nuovo, qualcosa di mai sentito prima, oserei dire "dissacratore". Provai una esplosione di gioia nel leggere il suo commento all'aforisma n.70: "Osserva quello che sei, in modo vero e spietato, allora avrai più carità e compassione per gli altri." Commentandolo lei scrisse:

"La necessità di essere virtuosi è il grande ostacolo al dono di sé. È l'origine della falsità, la sorgente stessa dell'ipocrisia -- il rifiuto di accettare di prendere su di sé la propria parte del fardello di difficoltà. Non cercate di sembrare virtuosi. Vedete fino a che punto siete uniti, una sola cosa con tutto ciò che è anti-divino. Prendete la vostra parte del fardello, accettate anche voi di essere impuri e insinceri e in tal modo sarete capaci di prendere su l'Ombra ed offrirla. Solo allora le cose cambieranno. Non cercate di essere tra i puri. Accettate di stare con coloro che vivono nell'oscurità e in un amore totale offrite tutto questo."

Dicendo in un'altra occasione: "La morale è il grande ostacolo sul cammino spirituale", lei sottolineava il valore di non cercare ad ogni costo di divenire puri davanti agli occhi degli altri, ma di comportarsi in armonia con la verità del proprio essere. Secondo lei, ciascuno dovrebbe riconoscere il proprio lato oscuro, accettare il fatto che nel profondo del suo essere si agita la stessa sostanza che in alcuni si è sviluppata in un modo di vivere giudicato deplorabile o criminale dalla società.

Mère non si atteggiò a *Guru* tradizionale, sebbene cercasse di estrarre da

ogni essere umano che veniva a cercare ispirazione ai suoi piedi, tutte le potenzialità nascoste. Secondo il suo insegnamento, uno diventa un vero individuo solo quando, in un aspirazione costante per una più grande bellezza, armonia, potere e conoscenza, è perfettamente e compattamente unificato attorno al suo centro divino.

Fui molto colpito da come Mère trattava il tema del *Japa*. Raccontava come durante la proiezione di un film lei ascoltò il *Mantra* Sanscrito: OM NAMO BHAGAVATE. Si chiese cosa sarebbe successo se lei lo avesse ripetuto durante la sua meditazione quotidiana. Lo fece ed il risultato fu straordinario. Riferì che: "(Il *Mantra*) coagula qualche cosa: tutta la vita cellulare diviene una massa solida, compatta, in una enorme concentrazione - con una sola vibrazione. Invece di tutte le solite vibrazioni del corpo, c'è ora una sola vibrazione. Diviene dura come un diamante, una sola concentrazione massiccia, come se tutte le cellule del corpo avessero... Mi sono irrigidita. Ero così rigida che ero una sola unica massa". [Questa citazione, così come le prossime, sono tolte dall'*Agenda di Mère*.] La pratica del *Japa* divenne una abitudine che durò per tutta la vita. Quando sedeva per la meditazione, cominciava sempre con la ripetizione del *Mantra* e c'era una risposta nelle celle del corpo: tutte cominciavano a vibrare come "afferrate da un'intensità di aspirazione" e quella vibrazione continuava ad espandersi. Non è qui il luogo per soffermarci sulle fasi sottili del suo lavoro nel corpo: lei usava il *Mantra* per accelerarlo. Quello che era importante per me era il fatto che osava sfidare l'autorità di Sri Aurobindo. In effetti, disse a Satprem: "Sri Aurobindo non diede alcun [*Mantra*]; disse che uno dovrebbe essere capace di fare tutto il lavoro senza dovere ricorrere a mezzi esterni. Se lui avesse raggiunto il punto dove mi trovo adesso, avrebbe visto che il metodo puramente psicologico è inadeguato e che un *Japa* è necessario, perché solamente il *Japa* ha un'azione diretta sul corpo. Quindi dovetti trovare il metodo tutto da sola, trovare il mio *Mantra* da sola. Ma ora tutto è pronto, ho fatto il lavoro di dieci anni in pochi mesi." In molti pezzi dell'*Agenda di Mère* sono riportate le loro discussioni su come il *Mantra* calma le persone attorno creando un'atmosfera di tale intensità che le disarmonie cessano di esistere. Inoltre: "Il *Mantra* ha una grande azione: può prevenire un incidente. Esso scaturisce in un lampo, all'improvviso" ma "deve apparire senza che uno lo pensi di proposito: dovrebbe scaturire spontaneamente dall'essere, come un riflesso, esattamente come un riflesso." Ma il *Mantra* è anche la più dolce di tutte le cose: "Nei giorni in cui non ho delle preoccupazioni o delle difficoltà speciali (giorni che potrei chiamare normali, quando sono normale), tutto quello che faccio, tutti i movimenti di questo corpo, tutto, tutte le parole che pronuncio, tutti i gesti che faccio sono accompagnati e sostenuti e ricoperti per così dire, da questo mantra: OM NAMO BHAGAVATEH... OM NAMO BHAGAVATEH... tutti, tutto il tempo, tutto il tempo, tutto il tempo". Un ultimo commento sorprendente che cito è che lei era capace di notare la differenza tra quelli che hanno un *Mantra* e quelli che non lo hanno. "Con quelli che non hanno un *Mantra*, anche se hanno una forte abitudine alla meditazione o alla concentrazione, qualcosa attorno a loro rimane fosco e vago, mentre il *Japa* infonde a quelli che lo praticano una qualche precisione, solidità: un'armatura. Diventano per così dire galvanizzati."

Eppure il *Japa* non riuscì ad entrare subito nella mia vita. Feci solo alcuni esperimenti col *Mantra* di Mére - *Om Namo Bhagavate* - ma non funzionò. Cercai di vivere un modo più consapevole (essere continuamente attento ad ogni percezione, interna ed esterna). Cercai di realizzare la ben nota istruzione di mantenere risolutamente un atteggiamento imparziale verso eventi piacevoli e sgradevoli, mantenendomi come un "testimone" distaccato. (Questa disciplina è raccomandata pressoché in tutti i libri che trattano di pratiche meditative orientali.) Dopo tre giorni, mi sentii insopportabilmente stressato come se tutto fosse una finzione, un'illusione. Lasciai perdere il tentativo di praticare il *Japa* o l'essere un "testimone" distaccato e misi da parte l'intera faccenda. Nel frattempo, la mia mente era divorata dalla illusione di adottare dei mezzi più potenti di "evoluzione." Passarono vari mesi di inutili tentativi di migliorare la mia routine *Kriya*.

Riprendendo circa un anno dopo la lettura di *Il materialismo divino*, rimasi molto colpito dal fatto che Mére era capace di dar voce in modo euforicamente vivido, alle mie più intime speranze, quelle che non sarei mai riuscito a chiarire così lucidamente nemmeno a me stesso. Ragionava da occidentale e trattava i temi della spiritualità Indiana con un linguaggio che era lirico e razionale insieme, al sommo grado di eccellenza. In Mére c'era una rivoluzione, un'inversione di valori. La contemplazione della Bellezza nella natura e in alcune forme di arte come la musica, non era da considerarsi un'emozione superficiale che nutre una pigra nostalgia per una vaga forma di esperienza spirituale. Era vissuta con una indomita aspirazione per una divinizzazione della vita. Incantato, contemplavo il brillante splendore di una piena manifestazione del Divino negli atomi della materia inerte. C'era una fragranza in questa idea che non avevo mai incontrato prima, che mi eccitava e mi commuoveva. C'erano momenti in cui mi pareva che la testa fosse bollente come se avessi la febbre.

Il pensiero di Mére cominciò ad aprirmi gli occhi sulla reale situazione del mio modo di praticare il *Kriya Yoga* e rivelò la complessità del mio auto inganno. Entrare in una organizzazione fondata sul *Kriya* aveva significato essere irretito e confuso da tanti racconti fiabeschi. Ero convinto che trovare il *Kriya* fosse stato un colpo di fortuna, un regalo dal Divino grazie a non so quale merito. Il mio impegno personale era stato mediocre. Realizzai inoltre che il desiderio di rimanere fedele ai valori instillati in me dalla mia cultura era stato enormemente distorto. Era come se una larga parte del cervello avesse cessato di funzionare mentre un'altra, che faceva tutto quanto era in suo potere per credere in quello che le conveniva credere, ne avesse usurpato le funzioni. Se nei primi tempi, il mio cervello "spirituale-orientale" non aveva saputo reagire ad obiezioni giustissime di altre persone, poi era divenuto così furbo che avevo imparato a comportarmi normalmente in società e le persone avevano cominciato a considerarmi colui che aveva scelto uno stile di vita improntato ad una vita semplice e ad un alto pensare, senza vedere come l'imparzialità del mio giudizio fosse stata compromessa fatalmente e ora fosse praticamente inesistente.

I miei primi sforzi di esplorare il *Pranayama* appreso dai libri erano

accompagnati da acutezza e continua voglia di migliorare. Potevo appoggiarmi solo sulla mia intuizione. Mentre praticavo, sognavo impensabili sviluppi ed ero quietamente eccitato durante ciascun istante della pratica. Questo mi rivelò un autentico paradiso!

In seguito, avendo ricevuto il *Kriya*, l'idea di praticare "la tecnica più veloce tra quelle che favoriscono l'evoluzione spirituale" aveva fatto perdere il mordente alla intensità del mio sforzo. Il mio *Kriya Pranayama*, praticato per dei mesi con entusiasmo, era divenuto una tranquilla abitudine. A parte altri stupidi pensieri, avevo bevuto l'idea infantile che ciascun respiro *Kriya* producesse "l'equivalente di un anno solare di evoluzione spirituale" e che con un milione di questi respiri avrei raggiunto infallibilmente la Coscienza Cosmica. Quindi cercavo solo di eseguire il più gran numero possibile di *Pranayama* onde avvicinarmi più velocemente al momento in cui avrei completato il numero menzionato sopra. Non mi resi conto della situazione in cui ero lentamente scivolato e quindi non sentivo vergogna o rimorso. Mi sentivo un essere privilegiato, cui era stato concesso un vantaggio inaspettato.

La durezza della mia disciplina fu ammorbidita dalla atmosfera ipnotica delle "benedizioni del *Guru*". "Non siete contenti di aver trovato un vero *Guru*? - per anni ascoltai questo ritornello dall'organizzazione - Non siete entusiasti che Lui sia stato mandato a voi da Dio Stesso?" "Oh siii che siamo contenti" rispondevamo con lacrime di gioia. Questa idea, più di qualsiasi altro fattore, ebbe effetti letali su di me: fu la culla in cui il mio ego fu nutrito e rafforzato. Il ricordare a me stesso che ero entrato nella organizzazione di *Kriya* solo per perfezionare la mia già buona pratica del *Pranayama* creò un dolore pungente. Era imperativo ricreare lo spirito di una autentica ricerca. Dovevo smettere di comportarmi come un uomo che, trovato un tesoro, lo sotterra e ci dorme sopra soddisfatto.

Due decisioni importanti

Quello che sto per descrivere fu il periodo più gratificante della mia vita: spero di non dimenticare mai la sua lezione. Dopo aver letto Sri Aurobindo e Mére, trovai il coraggio di essere di nuovo un autodidatta. Durante la stagione del mio primo interesse in cose esoteriche e in pratiche orientali di meditazione avevo trovato delle istruzioni facili da seguire in un libro di poco conto. Le istruzioni erano semplici: ci misi la mia passione, in particolare il desiderio di inseguire, attraverso lo *Yoga*, il mio ideale di Bellezza. Giorno dopo giorno, quando mi venivano altre distrazioni e dubbi, quando l'entusiasmo iniziale scemava, avevo portato avanti tenacemente i miei ideali e la mia disciplina. Il risultato fu l'esperienza di *Kundalini*. Ora, circa 12 anni dopo, ripartivo con quello spirito. Due punti ben precisi dovevano seguirmi da guida:

1. La routine *Kriya* finora seguita doveva essere messa da capo e ripensata applicando i principi di *Patanjali*.
2. Dovevo raggiungere lo stato di *silenzio mentale* usando il *Japa* durante la vita attiva.

Da questa decisione venne qualche cosa che è rimasta sempre nella mia

vita come un'esperienza di vetta -- il padroneggiare lo stato di assenza di respiro.

1. Routine Kriya rispettando i principi di Patanjali

Nel sentiero mistico (*Yoga*), Patanjali individua otto passi: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.¹⁰ Ci sono diversi modi di tradurre questi termini sanscriti. *Yama*: autocontrollo (non-violenza, non mentire, non rubare, non lussuria e non attaccamento). *Niyama*: osservanze religiose (pulizia, appagamento, disciplina, studio del Sé, e resa al Dio Supremo). Per quanto riguarda *Asana* (posizione del corpo) Patanjali spiega che deve essere stabile e comoda.

Fin qui nulla che sia degno di nota. Il primo concetto interessante è il *Pranayama*, definito come regolazione del *Prana* tramite la ripetizione di particolari schemi di respirazione. Dunque non parla di esercizi preliminari di concentrazione e tanto meno di meditazione. Dal *Pranayama* nasce uno stato di calma e di equilibrio che diviene il fondamento del passo successivo: il *Pratyahara*, dove la consapevolezza si scollega dalla realtà esterna; tutti i cinque sensi sono quindi volti all'interno. Si comprende che le tecniche che richiedono movimento devono essere completate prima di arrivare a questa fase: il respiro e il cuore devono avere tutto il tempo necessario per rallentare. I cosiddetti *Kriya superiori* dovevano essere praticati idealmente all'interno della fase *Pranayama* (ciascuno di essi richiedeva movimento). Ad essi doveva seguire una lunga fase di interiorizzazione della coscienza e dell'energia nella perfetta immobilità.

Cosa viene dopo il *Pratyahara*? Patanjali spiega che, dopo la scomparsa del respiro, lo *Yogi* dovrebbe cercare un oggetto concreto o astratto verso cui volgere la sua concentrazione ed esercitarla in una specie di meditazione contemplativa fino a perdersi in esso. *Dharana* significa concentrazione (focalizzare la mente su di esso). *Dhyana* è la prosecuzione dell'azione di focalizzazione -- meditazione o contemplazione come un flusso costante ininterrotto della consapevolezza che esplora pienamente tutti gli aspetti dell'oggetto scelto). *Samadhi* è perfetto assorbimento spirituale (contemplazione

¹⁰ Patanjali fu un pioniere nell'arte di considerare razionalmente il sentiero mistico, cercando di individuare una direzione agli eventi che fosse universale, fisiologica, che spiegasse come mai un certo fenomeno, inerente al sentiero spirituale, dovesse precederne un altro e necessariamente seguirne un altro. La sua estrema sintesi potrebbe essere criticata, o, a causa della sua distanza temporale, essere di difficile comprensione; in ogni caso, è di straordinaria importanza. Molti autori di *Kriya Yoga* dicono che la teoria espressa da Patanjali è la stessa del *Kriya Yoga*, che Patanjali e Lahiri Mahasaya si riferirono essenzialmente alla stessa pratica. Io credo che questo sia vero solo in parte. Patanjali è ben lontano dal chiarire tutti gli aspetti del *Kriya* e c'è una notevole differenza tra le tappe finali del suo *Yoga* (in particolare *Dharana* e *Dhyana*) e le fasi corrispondenti del *Kriya Yoga*.

profonda, nella quale l'oggetto della meditazione diviene inseparabile da colui che medita).

Dall'esperienza di molti anni e da alcune letture, non avevo dubbi che tali istruzioni dovevano essere interpretate come concentrazione sui *Chakra*. *Dharana* rappresenta l'atto di concentrazione; *Dharana* diventa spontaneamente *Dhyana*, i confini tra le due essendo in pratica indistinguibili: come ti concentri nei *Chakra*, ti dimentichi di te stesso. *Samadhi* è l'improvviso bruciare di gioia che talvolta ne deriva. Questa era la mia comprensione di base in quei giorni. Entro pochi giorni, dopo la pratica intensa del *Japa*, avrei realizzato che *Dhyana* non è solo dimenticarti di te stesso ma è raggiungere lo stato senza respiro; *Samadhi* non è solo gioia illimitata ma è il rallentamento del ritmo cardiaco mentre il corpo appare come morto.

Da quel momento in poi, incominciai la mia routine col *Maha Mudra*, poi passavo alla fase *Pranayama* che consisteva di tre sotto fasi: *Kriya Pranayama* (12-24), *Terzo Kriya* (12) e *Kriya Pranayama* con il *Mantra Om, Na, Mo...* (6-12). Il *Terzo Kriya* era la tecnica coi movimenti della testa che avevo ricevuto dalla mia scuola di *Kriya*. Il *Kriya Pranayama* col *Mantra Om, Na, Mo...* era il *Pranayama* arricchito dal porre le sillabe del *Mantra* nei rispettivi *Chakra*, senza fare movimenti fisici -- esso aveva lo scopo di preparare la fase del *Pranayama*. Il *Pratyahara* incominciava con una procedura che anche oggi chiamo: "*Pranayama mentale*". La mia consapevolezza faceva una pausa di circa dieci secondi in ogni *Chakra* - come un'ape attratta dal nettare nei fiori, che si libra su ciascuno in grande delizia - "toccando" lievemente il suo nucleo lungo un percorso antiorario (se guardato dall'alto). Ero assorbito in una grande delizia dove perdevo ogni riferimento spazio temporale. La concentrazione sul terzo occhio - l'"occhio interiore" che Wordsworth con parole appropriate definisce come "l'estasi della solitudine" - avveniva spontaneamente.

2. Silenzio mentale e Japa

Scelsi il *Mantra* di Swami Ramdas di cui in quei giorni leggevo la biografia. Egli si era mosso in lungo e in largo attraverso tutta l'India ripetendo incessantemente il *Mantra Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*. Incontrare la semplicità della sua vita e la grandezza della sua esperienza fu molto ispirante: la sua fotografia, la semplicità quasi infantile del Suo sorriso, accese la mia intuizione e mi ispirò durante la pratica.

Con l'aiuto di un *mala* (rosario), incominciai a praticare il *Japa* ad alta voce durante una passeggiata per 108 volte e poi lo continuavo mentalmente durante la restante parte del cammino. Sebbene le tradizioni Orientali raccomandino che il *Japa* sia fatto mentalmente, avevo la certezza che esso doveva essere fatto con la voce -- almeno per un centinaio di ripetizioni. Il suono di quel *Mantra* che già avevo ascoltato in diverse registrazioni, era molto piacevole. Amavo prolungare la sua vibrazione, farla vibrare nel mio petto, investirla dell'aspirazione del mio cuore. Il mio atteggiamento non fu mai l'attitudine di supplica di colui che si

lamenta ma quella di un uomo che si trova ad un passo dalla sua meta e in cuor suo gioisce.

Dal momento che, facendolo, notai un impulso irresistibile di mettere tutto in ordine, pensai che il *Mantra* potesse lavorare in un modo simile pulendo la mia sostanza mentale e mettendo in ordine la mia "mobilia psicologica". Anche se qualche volta mi sentivo un po' stordito dalla sua azione, ero determinato a non abbandonare mai la pratica.

Lo Stato di Assenza di Respiro

Praticavo il mio *Japa* ogni giorno di mattina e il *Kriya* a mezzodì in campagna. Un giorno durante la seduta di *Kriya*, rilassandomi con il *Pranayama mentale* (ponendo la consapevolezza in ciascun *Chakra* per 10-20 secondi ciascuno), percepii distintamente una fresca energia che sosteneva il corpo dall'interno. Realizzai che le mie cellule respiravano pura energia che non proveniva dall'aria inspirata. Più mi rilassavo più divenivo consapevole dei *Chakra* e della totalità del corpo. La respirazione, che nel frattempo era divenuta molto corta, alla fine raggiunse l'immobilità, come un pendolo che arriva dolcemente al punto di equilibrio. Anche la mente si placò. Questa condizione durò vari minuti, senza alcun sentimento di disagio: non c'era né il minimo fremito di sorpresa, né il pensiero: "Finalmente ce l'ho fatta!" Il tutto era incredibile e bello, bello oltre ogni immaginazione! L'evento mi regalò una gioia che non si può descrivere: in una profondità fatta di blu, ero intimamente commosso dalla bellezza della natura e, allo stesso tempo, ero situato al di sopra del mondo intero. Il tutto era incredibile e bello, bello oltre ogni immaginazione! Non respiravo e non sentivo alcuna necessità di farlo.

Nei giorni successivi lo stesso si verificò di nuovo -- sempre durante il *Pranayama mentale*, dopo il mio numero quotidiano di respiri *Kriya* (che non superò mai le 36 ripetizioni.) Prima di cominciare la mia pratica *Kriya*, guardavo il panorama circostante e mi chiedevo se anche quel giorno avessi rivissuto quel miracolo. Era così bello che mi pareva impossibile averlo padroneggiato. Le mie passate esperienze durante la pratica *Kriya*, paragonate al presente stato, parevano avere la consistenza di luminosi riflessi sull'acqua; sentivo che avevo raggiunto qualcosa di solido. Ero perfettamente a mio agio, quieto, contemplando un celestiale stato di beatitudine.

Fui sorpreso che il *Japa*, una delle più semplici tecniche del mondo, potesse condurre a tale prezioso risultato! Osservai una perfetta associazione tra la pratica del *Japa* e l'ottenimento dello stato di assenza di respiro. Dove fallirono le mie migliori intenzioni, il *Japa* aveva prodotto il miracolo! Il *Japa* annulla il rumore di fondo delle mente che blocca ogni tentativo di concentrazione quando ci accingiamo a praticare il *Kriya*. Quante volte ci sentiamo disperati! Ci sono pensieri che possiamo visualizzare, identificare e bloccare, ma un diffuso persistente rumore di fondo annulla tutti i nostri sforzi. Questo è vinto quando pratichiamo il *Japa* -- per lo meno un'ora prima della nostra seduta di *Kriya*.

Con entusiasmo mi tuffai nella letteratura sul *Japa* e studiai il concetto di *Mantra* e preghiera in diversi sentieri mistici. Qualche autore donava un esempio eloquente di come scrivere un libro sul nulla. Molti suggerimenti sulla pratica del *Japa* erano null'altro che un cumulo di banalità -- il *mala* che usi per il *Japa* dovrebbe essere fatto di questo o di quel materiale; non dovrebbe essere visto da altri. La perlina *Sumeru* non dovrebbe mai essere oltrepassata: se vuoi farti il *mala* due volte, la devi girare e far sì che l'ultima perlina diventi la prima del secondo giro. L'autobiografia di Ramdas, semplice, quasi banale, valeva centomila volte di più di queste stupide informazioni, prive di ogni passione.

Alcune volte, dal mio inconscio sorgeva una forma di autoinganno -- ripetendo il mio *Mantra* tutto il giorno, meccanicamente come un pappagallo, stavo facendo quell'azione che più di ogni altra intontisce la mente?

Al contrario! Quello era proprio il momento più adatto per trasformare un *Mantra* in un martello pneumatico, in modo di poter fare a pezzi una volta per tutte il cemento della irrequietezza mentale. Attraversando innumerevoli paludi psicologiche, mi aggrappai ostinatamente alla fiducia che il mio *Mantra* fosse l'unico mezzo capace di estrarre "qualche cosa di sublime e perfetto" dalla mia vita.

A quel punto il *Japa* cominciò a proseguire senza sforzo. Solo quando parlavo con altri non ne ero consapevole -- allora cercavo di mantenermi centrato sul senso di immutabile calma, senza lasciarmi coinvolgere dalle immagini che sorgevano dalle parole. Questo impegno accanito creò una forza morale che si trasformò in una calma euforia. La magia di questa brillante, scintillante preghiera si diffuse in ogni sfaccettatura della mia vita. Era come uscir fuori da una stanza buia e camminare nell'aria fresca, nella luce del sole.

Allora, un fatto molto bello, così dolce si verificò. Quello che speravo un tempo e che mi fu negato in maniera così brutale, si materializzò facilmente. Ebbi un colloquio privato con un altro Ministro della mia scuola di *Kriya* e i miei dubbi di allora sul *Kechari Mudra* e sull'esecuzione del *Terzo* e *Quarto Kriya* furono chiariti: la persona era intelligente e gentile. Sul *Kechari Mudra*, mi fu detto che viene col tempo, specialmente insistendo nel toccare l'ugola con la punta della lingua. Potei anche chiarire la frase di P.Y. secondo cui: "I *Chakra* possono essere risvegliati da colpi psico-fisici diretti verso le loro sedi." Il Ministro mi rassicurò sul suo significato: non si riferiva ad un'altra ipotetica tecnica, oltre a quanto era esaurientemente descritto nel materiale scritto. Se una sillaba è cantata mentalmente con intensità nella sede di un *Chakra*, come avviene nel *Terzo* e *Quarto Kriya*, essa crea un "colpo psico-fisico". Questo chiarimento ispirò la mia pratica; ritornato a casa, scoprii come perfezionare il mio *Pranayama mentale*. Proiettando in ciascun *Chakra* il canto mentale del *Mantra*, sentivo il potere di toccare con una intensità quasi fisica il nucleo di ciascuno -- lo stato senza respiro sembrava scaturire più facilmente da questa azione mentale.

Pensai: "Non devo perdere mai lo stato in cui vivo ora, voglio provarlo ogni giorno della mia vita; questa è la cosa più vera mai sperimentata"! Sarebbe bastato considerare conclusa la ricerca, mantenere la semplicità della routine

prima descritta, attendere che il *Kechari* si realizzasse col tempo, ed un paradiso si sarebbe aperto per me. Perdere quello stato sembrava impossibile. Ma improvvisamente qualcosa avvenne che creò un caos totale dentro di me.

Durante una gita a Vienna (Austria), trovai un testo scritto da uno *Swami* Indiano, che affermava di insegnare il *Kriya* originale di Lahiri Mahasaya -- quello di P.Y. era menzionato come una forma lievemente modificata. Divorato dal demone di trovare il *Kriya* originale, inseguito dal sospetto che P.Y. avesse insegnato una forma semplificata di *Kriya*, per adattarsi alle necessità dei suoi discepoli occidentali, lessi e rilessi il libro sognando di intuire il *Kriya Pranayama* originale. Ero colpito dal leggere che la pratica del *Pranayama* doveva essere considerata errata se, dopo un opportuno numero di respiri, il praticante -- senza chiudere gli orecchi -- non avesse ascoltato il suono interiore dell'*Om*. Quella frase, ben sottolineata da me, non mi lasciava dormire. Essa lasciava pericolosamente intuire che una tecnica di realizzazione spirituale inimmaginabilmente profonda e ricca, era stata sottratta a me, come pure a tutti noi occidentali, solo perché P.Y. trovò difficile insegnarla ai suoi primi discepoli americani.

Da questi dubbi prese origine una ricerca folle. Il mondo dei "*Guru* itineranti" con tutte le loro pretese isteriche e infinite contraddizioni prese il posto di quello che avevo pazientemente costruito. Avevo aperto una porta che non poteva essere chiusa così facilmente. Due decenni dovevano passare prima che la condizione celestiale descritta in questo capitolo potesse materializzarsi ancora nella mia vita.

CAPITOLO 4
GURU ITINERANTI

Il libro trovato all'estero scritto dallo Swami indiano, come infiniti altri che avrei letto in futuro, doveva servire da esca, per interessare le persone a quella scuola di *Kriya* fondata dall'autore e non includeva spiegazioni pratiche. L'affermazione sull'ascoltare il suono interiore dell'*Om* senza chiudere gli orecchi durante pratica del *Pranayama* valeva la pena di essere presa in considerazione: era chiaro che l'insegnante si riferiva ad una pratica molto profonda del *Pranayama*. Leggendo il libro, ebbi la sensazione che l'autore conoscesse il processo del *Kriya Yoga* più profondamente di altri insegnanti. Non avevo alcuna idea su quando e dove avrei avuto l'opportunità di incontrare questo insegnante ma pregustavo la meravigliosa possibilità di approfondire il *Pranayama* e di chiarire, probabilmente, ogni altro dubbio che riguardava il *Kechari Mudra* e i *Kriya superiori*.

Ricordando una frase sfuggita alla *meditation counselor* su una variante del *Kriya Pranayama* insegnata ad alcuni discepoli da P.Y., mi convinsi che la decisiva aggiunta tecnica consisteva nel cantare mentalmente *Om* nei *Chakra*, esercitando, allo stesso tempo, tutta la possibile attenzione all'ascolto dei suoni interiori. Con la speranza di riportare in vita quel periodo in cui ricevetti la più profonda delle soddisfazioni dalla tecnica di ascolto dell'*Om* (ricevuta dalla mia scuola), mi dedicai totalmente a tale pratica.

Non ricordo quanti di questi respiri ero solito praticare ciascun giorno: di sicuro non più di 48-60 unità. Siccome la mia scuola di *Kriya* mi aveva insegnato a praticare il *Pranayama* con la bocca aperta o semichiusa, così continuavo a fare. Dopo questi piacevoli respiri continuavo ad ascoltare internamente. Il suono interiore apparve dopo appena quattro giorni di pratica assidua. Vissi per alcuni giorni nella più dolce realtà. La cosa curiosa è che ancora non conoscevo l'insegnante, avevo soltanto letto il suo libro: era l'intensità della mia pratica che era totale! Avevo la chiara percezione che uno stato di inconcepibile dolcezza era mio, che potevo assaggiarlo ogni giorno, durante la pratica ed in ogni momento quando riposavo, libero dal lavoro. *Omkar* divenne l'unico obiettivo della mia concentrazione, un contatto da essere conservato con la massima cura durante il giorno.

Primo insegnante al di fuori dell'organizzazione

L'autore del libro, a causa della necessità di essere sottoposto ad un intervento chirurgico negli Stati Uniti, si sarebbe presto fermato in Europa; mi diedi molto da fare per incontrarlo e ricevere da lui l'iniziazione al *Kriya*. Quel momento giunse finalmente! La conferenza introduttiva fu di grande impatto emotivo. Egli aveva un aspetto maestoso e nobile, era "bello" nel suo abito oca, anziano con capelli lunghi, barba pure - era la personificazione del saggio. Lo sbirciavo nascosto dietro alcune file di persone; sentivo che parlava del lascito di Lahiri Mahasaya per esperienza diretta.

I concetti teorici che introdusse erano assolutamente nuovi per me e creavano una cornice bella e coerente per una pratica *Kriya* concepita come un

unico processo progressivo di sintonia con la realtà *Omkar*. Come un filo in cui sono infilate delle perle, la percezione *Omkar* attraversava tutte le diverse fasi del *Kriya*. Il *Maha Mudra* non era separato dalla sua particolare forma di *Pranayama* il quale non era separato dal *Pranayama mentale*. Inoltre, la realtà *Omkar* doveva essere percepita non solo nell'aspetto di suono e luce ma anche come "sensazione di oscillazione" (altre volte parlò di un senso di pressione).¹¹ Le sue stupende e affascinanti parole erano per me una rivelazione ma in certi momenti, essendo enormemente curioso di apprendere i nuovi dettagli tecnici, ero incapace di prestare la dovuta attenzione a quanto diceva e perciò non compresi subito tutte le implicazioni di quei concetti. La mia ossessione era: "Che tipo di suoni nella gola devono essere prodotti in questo *Kriya* originale? Fino a quale centro sale l'energia durante l'inspirazione?"

Per far sì che gli studenti comprendessero l'aspetto di movimento proprio di *Omkar*, "toccò" alcuni di loro (testa e torace) vibrando la sua mano, cercando di trasmettere questo tremito al loro corpo. Stava guidando noi ascoltatori in una meravigliosa dimensione, si donò completamente a noi affinché potessimo intuire il profumo di quella esperienza.

L'iniziazione al *Primo Kriya* mi entusiasmò e mi deluse allo stesso tempo: i piegamenti che precedevano il *Maha Mudra* erano realmente preziosi e così fu anche la meditazione finale, chiamata impropriamente *Paravastha*, ma il *Kriya Pranayama* sembrava sparito e ridotto ad un brevissimo processo puramente mentale. Anche quello *Swami*, durante il corso degli anni, aveva purtroppo semplificato la tecnica originale. Non insegnava più il *Kriya Pranayama* vero e proprio (con una lunga e profonda inspirazione ed espirazione.) Tra le persone che frequentavano i suoi seminari da anni, non erano un mistero i vari cambiamenti dei dettagli delle tecniche del *Kriya Yoga* che continuava a fare, anno dopo anno. Uno dei suoi discepoli intimi mi confermò che in passato questo *Swami* aveva insegnato il *Kriya Pranayama* vero e proprio arricchito dal canto di *Om* in ciascun *Chakra*. Ritornato a casa, non mi riuscì di fare neanche una seduta di meditazione esattamente come lui diceva. Decisi infatti di aggiungere

¹¹ Era un dato di fatto che lui dava l'iniziazione alla Luce e al Suono, proprio come fanno i gruppi *Radhasoami*. Nel suo libro il *Kriya* era suddiviso in sei livelli che costituivano sei gradini progressivi di sintonia con la dimensione *Omkar* quale Suono, Luce e Sensazione di movimento. Questi gradini progressivi avvenivano divenendo consapevoli di alcuni ulteriori *Chakra* nel cervello. L'apice di questo lavoro era di portare energia e consapevolezza nella ghiandola pineale. Spiegava che la cancellazione dell'ultima traccia del nostro ego sarebbe avvenuta nella cavità del cervello detta "grotta di *Brahma*". Nella parte frontale di questa regione vi è la ghiandola ipofisi e, dietro, la pineale. Fra questi due "poli" si sarebbe prodotta un'emissione di luce, una specie d'arco di voltaico il quale avrebbe "illuminato" la regione. Questo fatto era descritto come un "matrimonio mistico".

La stessa teoria è accennata in qualche particolare letteratura *Radhasoami*. A tutti quei *kriyaban* che continuano a chiedersi quale sia l'origine di certe varianti del *Kriya*, consiglio di studiare il movimento *Radhasoami*. È ragionevole credere che alcuni discepoli di Lahiri Mahasaya appartenessero a un gruppo *Radhasoami* e forse, senza nemmeno esserne completamente consapevoli, aggiunsero al *Kriya* degli elementi di teoria e pratica che appartengono a tale movimento.

alla mia routine (dopo il *Maha Mudra* e prima della sua forma di *Pranayama*) il "mio" *Kriya Pranayama* col respiro lungo.

Era d'inverno e avevo tre settimane di vacanza. Trascorsi tutte le mattine nel caldo della mia casa praticando il più possibile. Siccome nel suo libro era scritto che se volete fare un notevole progresso spirituale, dovrete prendervi l'impegno di essere consapevoli almeno di 1728 respiri al giorno, ebbi l'opportunità di farlo. La cosa migliore era di rimanere consapevole del respiro (un respiro calmo, breve, quasi impercettibile che pare quasi stia per scomparire), ponendo in relazione ciascun respiro con un *Chakra* diverso. Sperimentai un appagamento totale come se il percorso *Kriya* fosse giunto alla fase finale. Durante il giorno tutte le cose sembravano essere circondate da un alone magico che rendeva ogni dissonanza impossibile. Tutto era come trasfigurato; era come vivere in una realtà perfetta, ogni cosa mi sorrideva in estasi; ogni dolore era volato lontano dal mio sguardo. Trascorsi anche alcuni giorni in una bella località di sport invernali, dove ero libero di camminare nella campagna bianca di neve senza una destinazione prefissata. Mentre oziosamente camminavo senza una meta, il tramonto veniva presto e colori meravigliosi tingevano il paesaggio; le luci del piccolo villaggio sprofondato nella neve si accendevano nel buio. Quello rimarrà per sempre lo splendido simbolo del mio contatto con l'esperienza *Omkar*.

Le vacanze invernali finirono e ripresi il lavoro. Nei pochi momenti liberi pensavo alla preziosità del *Kriya* e visualizzai per il mio futuro la possibilità di approfondire, con totale dedizione, anche i *Kriya superiori*. Un giorno, sul luogo di lavoro, mi trovavo in una stanza da cui, attraverso una porta di vetro, potevo vedere da lontano le montagne e contemplare sopra di loro un cielo di un puro celestiale. Ero in estasi! Quel cielo distante era lo specchio dei miei anni futuri dove avrei gioito solamente del mio *Kriya*. Per la prima volta, il progetto di andare in pensione e vivere con un minimo reddito, permanendo in questo stato per il resto dei miei giorni, venne a me.

Egli insegnava anche una forma semplificata di *Secondo Kriya*, che appresi mesi dopo. Per quando riguardava il ricevere la forma completa di esso o altre tecniche evolute, si esprime in modo molto fermo: la richiesta di essere iniziati in esse dimostrava uno scarso impegno nelle tecniche di base. Consapevole che lo spirito del *Kriya* originale fosse stato perso presso le altre scuole, si concentrò solo sul farci toccare il suo nucleo. Le tecniche originali del *Kriya* di Lahiri Mahasaya, lui le aveva provate tutte e aveva concluso che alcune non erano essenziali, che altre erano troppo delicate e difficili da praticare. Il tentativo maldestro di applicarle avrebbero potuto risolversi in un'inutile distrazione per gli studenti e, per lui, insegnante, in una perdita di tempo.

Quanto diceva era vero, eppure finì per isolarlo. Non aveva tenuto conto della realtà della mente umana, della sua curiosità insaziabile, del rifiuto totale di ubbidire a qualunque censura. La sua infausta decisione di non spiegare alcune delle tecniche che Lahiri Mahasaya ci aveva tramandato (non solo parte dei *Kriya superiori* ma anche alcune tecniche base come il *Kechari Mudra* e il *Navi Kriya*) mise in moto un meccanismo inesorabile che allontanò le persone a lui più indispensabili. Letteralmente divorati dalla brama di ricevere gli

insegnamenti completi, cominciarono a volgersi alla ricerca di altri maestri. Deluso dalla loro defezione, si intestardì a focalizzarsi sempre più sull'essenza dell'insegnamento semplificando ulteriormente l'insieme di tecniche del *Primo Kriya*. Coloro che cercarono di fargli capire l'assurdità della situazione e di impedirla, si trovarono davanti ad un muro impossibile da valicare. Aveva tutti i mezzi necessari per attrarre il mondo occidentale. Il libro che aveva scritto era stato una perfetta azione strategica che lo aveva reso popolare in occidente, facendogli ottenere un posto di centrale importanza nel campo del *Kriya*. Inoltre c'era anche la sua figura di saggio indiano che colpiva le persone. C'erano centinaia di ricercatori che erano entusiasti di lui, che erano pronti a sostenere la sua missione, che l'avrebbero sempre trattato come una "divinità" e si sarebbero comportati in maniera altrettanto rispettosa anche con eventuali suoi collaboratori o successori. Tuttavia il terreno che lui aveva dissodato e stava coltivando cominciò a diventare sterile. Ebbi la prova drammatica del suo isolamento quando un giorno, durante una seduta di ripasso del *Kriya*, rivolgendosi al pubblico, affermò che il vero *Pranayama* poteva avvenire solo nello stato di respiro calmo: al contrario, quello contrassegnato da un respiro lungo, profondo (che molti sapevano era la caratteristica del lascito di Lahiri Mahasaya), "andava bene solo per bambini di asilo"! Chiuse le narici con le dita e rimase in quella posizione per un certo tempo. Intendeva in tal modo alludere al fatto che egli aveva padroneggiato lo stato di assenza di respiro; sembrava volesse indicare che il pubblico non era in grado né di capire né di praticare il *Kriya*. Dentro di me pensavo a chissà quante delusioni lo avevano portato a quella singolare dimostrazione. Forse aveva incontrato solo persone che non erano state capaci di adottare la disciplina di una meditazione regolare e quindi non avevano realizzato nulla se non curiosità per chissà quali altri segreti del *Kriya*. Molti recepirono questo come uno sgradevole commento al fatto che lui ci stava dando delle spiegazioni solo per cortesia ma che il pubblico non era in grado di capire veramente il senso profondo di quanto ci stava illustrando. Le persone lo guardavano senza capire; lo ritenevano bizzarro, originale. Il risultato fu che i principianti non percepirono altro che una distanza incolmabile tra loro e il maestro. Coloro che avevano già una buona conoscenza del *Kriya* videro confermato il loro sospetto che quello che lui aveva insegnato fino a quel momento fosse una semplice introduzione al *Kriya* e che non avesse fornito la chiave per ottenere l'esperienza decisiva. È vero che molti si trovavano bene col suo *Kriya*, ma si trattava di persone che tendenzialmente mai si sarebbero date da fare per organizzargli dei seminari. Per dirla franca, la fedeltà di molti non gli bastò ad evitare il peggior esito. Il suo sforzo ammirevole, tutte le meravigliose sottigliezze con cui aveva arricchito il nostro *Kriya*, rendendo questa pratica molto più bella, non fu sufficiente ad impedirgli di incontrare il naufragio di tutta la sua missione, almeno qui in Europa.

Usando gli stessi volantini, solo cambiando foto e nome, molte di quelle persone che si erano date da fare per organizzare i suoi seminari, invitarono un altro insegnante dall'India perché sapevano che costui era favorevole a spiegare il *Kriya* nella sua forma completa. Questo invito era molto strano e fatto forse più per disperazione che per convinzione, in quanto coloro che lo avevano già

incontrato in India sapevano che la sua realizzazione spirituale era quasi inesistente. Ci vollero due anni affinché riuscisse a superare problemi del visto e potesse venire in Europa ma quando arrivò si trovò praticamente tutti i discepoli dell'insegnante descritto sopra pronti ad accoglierlo come un messaggero mandato da Dio.

Secondo insegnante al di fuori dell'organizzazione

Durante un viaggio in Francia, trovai uno strano libro sul *Kriya Yoga di Babaji*. Conobbi una scuola *Kriya* che era situata in una zona idealmente diversa da tutte le altre scuole. Essa era nata dalle esperienze e insegnamenti di un personaggio indiano che proclamava di essere discepolo diretto di *Babaji*. In questa scuola la tecnica principale era denominata *Kriya Kundalini Pranayama*. *Kriya Hatha Yoga*, *Kriya Dhyana Kriya*, *Kriya Mantra Yoga* vi ruotavano attorno quella tecnica di respirazione, estendendo la sua sfera di azione su tutti gli aspetti della vita umana. L'idea di avere scoperto una fonte da cui apprendere tutto sul *Kriya*, mi eccitò parecchio. Anche se delle illustrazioni nel libro mi diedero l'impressione di leggere un libro di favole per bambini, ero fiducioso. Non mi accorsi che non c'era alcun cenno alle tecniche *Talabya Kriya*, *Kechari Mudra*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar*... Questa scuola presentava tre livelli di *Kriya* che si potevano ricevere nel giro di tre anni purché si desse prova di un serio impegno.

Il primo livello non mi deluse, tuttavia mi lasciò un poco perplesso. L'insegnante era ossessionato dal precetto di non trattenere mai il respiro: in tal modo veniva subito accantonata la tecnica dello *Yoni Mudra*. Pur essendo essa fondamentale per Lahiri essa era considerata pericolosa e quindi vietata. Il *Kriya Kundalini Pranayama* sembrava però una bella tecnica. La cosa più fastidiosa era che una volta fatti 16 respiri, il processo messo in moto veniva abbandonato del tutto e si praticava il *Dhyana Kriya*, una pratica meditativa che nulla centrava con la spina dorsale, i *Chakra* ecc. Prima di ricevere istruzioni da questa scuola, mescolando quello che avevo imparato dall'organizzazione con l'insegnamento di S.H., mi ero creato una routine molto dolce, la cui parte finale (concentrazione sui *Chakra*), era una vera delizia. Praticando questa nuova routine si creò in me una grande nostalgia per quanto avevo abbandonato. Cambiando poi, ogni giorno la tecnica di meditazione (c'erano sette tecniche diverse per ogni giorno della settimana) avevo la sensazione di vivere un periodo caotico della mia vita, senza dare origine a nulla di sostanziale.

Il punto centrale del suo *Secondo Livello* era l'iniziazione ai *Mantra*. Questo argomento mi era più congeniale che la strana forma di *Dhyana Kriya*. I *Bija Mantra* dei *Chakra* erano simili ma non esattamente identici ai classici: *Lam*, *Vam*, *Ram*... Purtroppo avremmo dovuto ripetere questo corso due o tre altre volte per ricevere la serie completa di *Mantra* dei *Chakra*. La cosa strana è che l'insegnante sembrava perso nella dimensione New Age e non si rendeva conto di quanto mal organizzato fosse il suo insegnamento. Diede a sua moglie il ruolo di pontificare su molti temi (macrobiotica, come vedere l'aura, come fare diagnosi di Ayurveda e altre amenità). Si rese ridicolo spiegandoci la tecnica del

"disperdere le nubi": fissare una nube in cielo con lo scopo di dissolverla!

Sopportavo ogni cosa in quanto ponevo tutta la mia speranza nel terzo livello. Questo fu una delusione terrificante, al di là delle mie peggiori aspettative. Non c'erano *Kriya superiori* ma *Yoga* comune, di quello che si trova su tutti i libri -- anzi la spiegazione che si trova sui libri è impostata in modo molto più soddisfacente. Le tecniche di *Samadhi*, date come conclusione di un corso snervante e noioso, erano una rilettura della tecnica *Hong So*,¹² tre tecniche di visualizzazione abbastanza comuni, la classica istruzione di consapevolezza continua durante il giorno ed una variante della tecnica *Om* che avevo un tempo appreso dalla organizzazione. Per molti di noi che avevamo l'esperienza di una vita con le tecniche preliminari al *Kriya* offerte dalla organizzazione e che avevamo investito tempo, emozioni e denaro in questo corso, ricevere di nuovo le tecniche che già conoscevamo, in qualche modo camuffate e spacciate per tecniche di *Samadhi*, fu veramente una doccia fredda.

Qualcuno di noi osò chiedere l'opinione dell'insegnante sul *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Sulle prime, sembrava reticente e non pareva contento del nostro interesse per l'argomento, poi prese coraggio e ci spiegò il suo punto di vista. Credeva che Lahiri Mahasaya non avesse praticato con totale dedizione tutti gli insegnamenti ricevuti da Babaji, per questo ... morì. Scioccati, comprendemmo che siccome Lahiri Mahasaya non aveva ottenuto l'immortalità (come, secondo lui, dovrebbe accadere a chi si dedica totalmente ad applicare il *Kriya* integralmente) il nostro insegnante non gli attribuiva una grande considerazione. Penso che il lettore non abbia bisogno di altri dati per capire come, entro poco tempo, abbandonai questo maestro.

Intermezzo: Kriya Yoga inquinato dal New Age

La mentalità sviluppata seguendo tale scuola mi portò ad incontrare persone e gruppi dove il *Kriya Yoga* era inquinato da temi "New-Age". Questo periodo mi ritorna in mente quando ascolto le registrazioni di alcuni canti devozionali che acquistai allora. In quel periodo ero molto felice: mi innamoravo di un *bhajan* indiano e lo cantavo entro di me tutto il santo giorno. Per me aveva la consistenza del cibo; anzi avevo proprio l'impressione di mangiare quella musica in quanto dopo alcuni giorni di canto realizzavo di averla esaurita e cercavo un altro canto per tuffarmi in esso come se fosse l'unico degno di essere cantato.

L'incontrare diversi gruppi di persone che praticavano il *Kriya* fu come incontrare la mia più vasta famiglia. Nuotando nel mio stato di esaltazione, non capivo nulla delle altre persone e mi sembrava che vivevano una vita bellissima, facevano lavori bellissimi e io sognavo di vivere sempre come loro. Legati ad uno stile di vita orientaleggiante, amavano particolarmente un'atmosfera, un modo di atteggiarsi caratterizzato da specifiche sensazioni che cercavano di

¹² In realtà più idiota della tecnica *Hong So* poiché, mentre *Hong So* è un *Mantra* universale le cui sillabe sono state scelte in modo specifico per il loro potere di calmare il respiro, col quale hanno un collegamento vibrazionale, noi usavamo il *Mantra* "*Om Babaji*".

coltivare con piccole attenzioni e, soprattutto, innocenti manie. Imparai ad associarmi con ognuno - per esempio quelli che mi ospitarono quando frequentai seminari in città distanti - come un esploratore affronta degli animali ignoti, preparandomi a qualsivoglia eccentrica rivelazione. A volte reagivo alle loro stranezze con un po' d'ironia, che sgorgava da me spontanea, intrattenibile.

Per quando riguarda il *Kriya* vero e proprio, ricevetti varie iniziazioni da parte di diversi insegnanti. Esplosero conflitti e polemiche se qualche insegnante che un tempo era stato il braccio destro di qualche *Guru* famoso, si era reso poi indipendente per propria scelta o perché erano stato ripudiati da questi. Sebbene sentissi che quella atmosfera mi era estranea, la accettai come un inevitabile inconveniente per riuscire ad ottenere le informazioni che cercavo con tanta passione. Era prescritto di portare dei fiori, qualche frutto e un'offerta in denaro -- di solito veniva stabilita una precisa somma di denaro. In linea di massima, dopo diversi rituali, la spiegazione era sempre rapida e superficiale; spesso c'era anche una polemica spietatamente distruttiva nei confronti delle informazioni ricevute da altre fonti. Uscivo da quelle "iniziazioni" ripetendomi quanto fossi soddisfatto, proponendomi da allora in poi di abbandonare altre pratiche e dedicarmi con gran serietà solamente a quelle appena ricevute. Rifuggivo dalla consapevolezza che la nuova iniziazione aveva solo aggiunto qualcosa di insignificante rispetto a quello che già conoscevo, che restringermi solo ad esso sarebbe presto divenuto una "gabbia" che prima o poi avrei trovato troppo stretta e da cui mi sarei allontanato.

Per molti tra di noi, quelle iniziazioni erano come un vizio. Avevamo la tendenza ad accumulare tecniche come per prepararci ad una carestia. Questa abitudine creò dei conflitti in noi. Tanto per fare un esempio, in quasi tutti questi seminari d'iniziazione un impegno solenne di segretezza era la parola d'ordine per essere accettati. Tutti devotamente facevano questa promessa e, appena la riunione era finita, condividevano al cellulare le informazioni ottenute coi loro amici, i quali, in cambio, avrebbero preso parte ad altre iniziazioni e restituito il favore.

Nel gruppo legato con la prima organizzazione, incontrai persone il cui entusiasmo verso il *Kriya* era molto tiepido, e sembrava praticassero le poche tecniche che conoscevano come se stessero compiendo un sacrificio per espiare la "colpa" di esistere. In questo nuovo ambiente, conobbi molte persone che, invece, erano persino "troppo entusiaste" del *Kriya* e di qualunque cosa avesse a che fare con lo sviluppo della personalità. Sottolineando il potere catartico delle pratiche meditative orientali, molti focalizzavano la loro attenzione solo su aspetti secondari del sentiero mistico e avevano perso di vista la meta. Nella loro stanza di meditazione, colma di poster e cuscini dai mille colori, decorazioni, cristalli e altri oggetti, erano soddisfatti dalla bella atmosfera creata. Non esisteva altra realtà da essere ricercata. Ricerche su medicine alternative, terapie di gruppo dirette da bizzarri personaggi privi di formazione accademica, erano distrazioni costose da abbinarsi al *Kriya*.

Fui colpito dalla tendenza a spendere molti soldi in seminari dedicati a strani metodi terapeutici come aroma terapia, terapia coi cristalli, terapia coi colori... Queste innocue distrazioni suscitavano grande entusiasmo, sembravano

intensificare la loro esperienza del *Kriya*: funzionavano per un certo tempo, dopo di che venivano abbandonate.

Per pulire i propri conflitti interiori, un gruppo *kriyaban* era sotto l'influenza di un individuo astuto il quale, a seconda delle necessità, assumeva il ruolo di psicoterapeuta, di insegnante spirituale, di medico alternativo e -- con il pendolo in mano -- pretendeva di diagnosticare tutto, dalle più lievi indisposizioni alle malattie più serie, così come di suggerire rimedi. I suoi metodi davano grande importanza a riferire in pubblico i propri traumi infantili. Seduti in circolo sul pavimento, formavano gruppi di lavoro e, vincendo delle resistenze interiori, condividevano, talvolta con acuta sofferenza, esperienze che non avevano mai detto prima. Dal punto di vista legale, questa psicoterapia alternativa doveva essere camuffata da attività culturali o religiose.

Alcuni furono irretiti dalla affermazione secondo cui le pratiche meditative classiche - i metodi sobri adottati da sempre dai mistici delle varie religioni - non sono più validi per il nostro tempo. Andavano bene 50 anni fa, ma con la *nuova era* l'uomo si è evoluto ed è pronto a impiegare mezzi più veloci. Furono sedotti dalla tentazione di applicare mezzi più veloci. Coloro che partecipavano al gruppo divennero entusiasti di "tecniche costose" condivise nei fine settimana, le quali in 20 minuti al giorno avrebbero prodotto una rigenerazione del DNA, una espansione di coscienza mai ottenuta con altri mezzi, la liberazione finale ecc.

C'erano anche quelli che cercavano di ritrovare, attraverso la regressione ipnotica le proprie vite passate per far rivivere e quindi comprendere i traumi più profondi... Sembrava - e l'idea non era affatto malvagia - che questo processo di rimozione dei blocchi interiori potesse aiutare l'energia a fluire meglio nel corpo durante il *Kriya*. Questo processo, a sua volta, divenendo più intenso poteva dare l'aiuto decisivo nelle fasi più delicate del processo di pulizia globale. L'idea di porre in moto questo circolo virtuoso li affascinava oltre ogni limite, purtroppo alcuni si allontanarono molto dal *Kriya* fino a perderlo del tutto.

Quanto a me, cominciai a comprendere che stavo andando alla deriva perdendo delle acquisizioni fondamentali come lo stato di assenza di respiro, l'ascolto del suono di *Om*... Avevo dimenticato tutto, ero come ipnotizzato. Questa colossale perdita di tempo era stata come preparare la propria casa per un ospite distinto, continuando a pulirla e decorarla, estasiati dalle varie comodità che la loro casa offre -- mentre l'ospite, dopo aver suonato varie volte il campanello, sedeva, trascurato, sullo stuoino davanti alla porta...

Mi resi conto anche -- e forse questa è la cosa più importante -- che il mio criterio per giudicare la bontà di una nuova tecnica di meditazione (o di qualche confusa mescolanza di metodi catartici di auto guarigione) dal vago senso di benessere percepito durante la pratica stessa, significava aver fatto del mio ego la bussola del mio viaggio spirituale.

Non mi entrò mai in mente la mania pericolosa e potenzialmente distruttiva di cercare senza sosta di esplorare i misteri inerenti al "potenziale umano". Alcuni furono convinti ad investire in costosi seminari dove i loro canali energetici sarebbero stati aperti ed essi avrebbero appreso il segreto di come

usare l'*Energia Universale*. Tutto questo veniva a costare parecchio, anche perché i seminari non erano tenuti nelle vicinanze ma all'estero, presso costose residenze.

Quando osai porre in dubbio la validità dell'intera cosa, una signora, infastidita, mi disse che non c'era alcuna ragione di essere perplessi riguardo a tali pratiche senza averle provate: "È il nostro *Karma* che ci sta dando la migliore opportunità di crescere su tutti i piani." "Ci si aspetta che noi rispondiamo in modo positivo. Non dobbiamo opporci a questa benefica corrente altrimenti potrebbe rendersi necessario ... morire e rinascere di nuovo solo per vivere quelle esperienze che ora stiamo rifiutando!" "La tecnica *Kriya* -- aggiunse -- si pratica con l'energia presente nel corpo. Quindi se questa energia è ricaricata dal flusso dell'*energia universale*, quello che si presenta come un lungo cammino diventa una passeggiata".

In seguito ebbi diverse occasioni di incontrare e avvicinarmi più intimamente a coloro che organizzavano i seminari. Essi davano l'impressione di essere ricercatori onesti e anzi davano la rassicurazione che dalla loro bocca non sarebbe mai uscita alcuna sciocchezza. Rimasi stupito quando uno di loro, non per pura e semplice esibizione, citò a memoria alcune righe di uno scritto di P.Y. - proprio quelle stesse frasi sibilline che erano state un tempo la fonte di tante incertezze. Aveva letto e riletto quei testi moltissime volte tentando di decifrarli, chino su di essi, ci aveva "sofferto" veramente. Sentii che simili ricercatori erano la mia vera "famiglia"; imparai ad ascoltarli con rispetto ed in silenzio quando corressero molte mie interpretazioni fantasiose sul *Kriya*. Il nostro rapporto era basato su un reale affetto e non c'era mai disapprovazione, acidità o formalità. Furono sempre generosi verso di me e rispettosi della mia personalità. Mai cercarono di impormi qualche loro convincimento, mentre dividevano tutto quello che conoscevano, anche quanto era costato tempo, sforzo e denaro.

Eravamo concordi che i nostri insegnanti erano principalmente persone mediocri, talvolta sgarbate e immorali. Questo contrastava terribilmente con la personalità che ci si aspettava da persone che si presentavano come "guide spirituali." Sapevano pochissimo del *Kriya Yoga* ed in modo ancora più superficiale lo insegnavano. Erano geniali nell'arte della simulazione e in quella di isolare i loro discepoli da tutti gli altri *kriyaban* al mondo che praticavano una diversa forma di *Kriya*. Ad uno di questi insegnanti fu sottoposto -- non da me -- parte del materiale scritto pubblicato dalla nostra organizzazione relativo ai *Kriya superiori*, in particolare al *Terzo* e *Quarto Kriya*. Affermò di non riuscire a collegarlo con quanto praticava da una vita. Urlò che quanto stava leggendo non aveva nulla a che fare -- con una smorfia di commiserazione sottolineò "nulla" -- con il *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya. Per coloro che erano presenti a tale sceneggiata non v'era altra soluzione che ricominciare tutto daccapo, dall'iniziazione al *Primo Kriya* sotto la stretta guida di questo insegnante. Chiese inoltre di porre fine per sempre a tutti i contatti con altri *kriyaban*. Molti non accettarono di stringere con lui un simile patto di discepolato e così perse *Ipo Facto* due terzi dei suoi studenti. Quelli che accettarono le sue condizioni scomparvero come risucchiati da un buco nero. Nei rari casi in cui riuscimmo a dare una sbirciatina a quello che accadeva in quel gruppo restammo scossi dalla

adorazione che essi attribuivano al loro maestro, quasi fosse Lahiri Mahasaya redivivo.

Come era possibile che tollerassimo questa situazione? Tutto si basava sul fatto che eravamo soggiogati dal mito che il *Kriya* va appreso da un insegnante "autorizzato" e i nostri insegnanti affermavano di esserlo. Anche se nessuno tra loro dimostrava di possedere l'abilità essenziale per portare avanti un tale delicato lavoro pedagogico, noi li trattavamo con un atteggiamento deferente, perdonando tutto, come se fossero stati nominati da Dio a governare le nostre vite spirituali. È strano pensare che questa suggestione, ricevuta dalla scuola di P.Y., era proprio ciò che sosteneva ora la peggiore delle nostre illusioni.

Terzo insegnante al di fuori dell'organizzazione

Alcuni nostri amici, di ritorno dall'India, mostravano l'emozione di avere conosciuto una terra straordinaria e, nello stesso tempo la delusione per tutto quanto non erano riusciti a imparare. Capito spesso che qualcuno avesse incontrato un millantatore il quale li aveva assicurati di conoscere il *Kriya* e di poter dare loro l'iniziazione. Questo a patto che essi mantenessero la più totale segretezza sul fatto, senza stabilire alcun contatto con altri ricercatori. In tal modo questi si sentiva sicuro che per molto tempo i suoi iniziati non si sarebbero resi conto che in realtà quello che avevano ricevuto non aveva nulla a che fare con il *Kriya*. Mi accorsi di ciò solo quando riuscii a vincere le resistenze interiori di qualcuno e mi feci dire la tecnica che avevano appreso; si trattava della semplice ripetizione di un *Mantra*! La cosa che più mi dispiaceva non era tanto la sostanziosa offerta che questi amici avevano fatto a quelle persone (che per un indiano significava una fortuna) ma il fatto che così, pur viaggiando in varie parti dell'India si erano privati della possibilità di apprendere il *Kriya* da altre fonti, in altri posti.

Un fatto di diversa natura accadde ad un amico il quale incontrò un discendente di Lahiri Mahasaya, un nipote diretto, un uomo di grande istruzione accademica e anche di profonda conoscenza del *Kriya*, ma non ne ricavò assolutamente nulla. Rimasi allibito quando, ritornato dall'India mi annunciò qualcosa di veramente singolare. Mi disse che a Benares, e probabilmente ovunque in India, il *Kriya* non si praticava più. Mantenni abbastanza controllo da non interromperlo o contestarlo, poi ponendogli delle domande apparentemente marginali, cercai di capire quello che era accaduto. Il mio amico, come era solito fare, aveva aperto la conversazione introducendo argomenti futili come domande sulle abitudini indiane, l'indirizzo di un *Ashram* dove voleva recarsi, poi, verso la fine dell'intervista - quasi ricordando improvvisamente di trovarsi nella casa di Lahiri Mahasaya - aveva chiesto se per caso qualcuno dei discendenti di Lahiri Mahasaya praticasse ancora il *Kriya*. Il suo modo di atteggiarsi deve aver congelato l'illustre ascoltatore perché la risposta, che nascondeva un amaro sarcasmo, fu negativa; in altre parole: "certo che no, qui nessuno lo pratica più. In India non si pratica più. Sei rimasto solo tu a praticarlo!"

Finito il suo racconto l'amico mi guardava con occhi stupiti. Non so

ancora se sperava di convincermi o se, più che altro, era immerso nella sua amarezza e frustrazione. Non dissi nulla. Credo che non si rendesse conto di quanto stupidamente si era comportato con quella nobile persona. La batosta gli arrivò un mese dopo, quando venne a sapere che un suo concittadino aveva ricevuto l'iniziazione al *Kriya* proprio da quella stessa persona da lui intervistata a Benares. Fu molto contrariato, offeso dalla notizia e fece il progetto di ritornare in India e protestare presso quel *Kriya Acharya*. Purtroppo non ci ritornò più, perché una grave malattia ci portò via quest'amico. Nonostante la diversità abissale del nostro carattere, gli sarò sempre grato per tutto quello che del sentiero spirituale in generale volle condividere con me.

Un altro amico si era fermato per alcuni giorni presso un *Ashram* dove sapeva che si poteva ricevere il *Kriya Yoga*. Il monaco che guidava questo *Ashram* non era presente, però l'amico ricevette l'iniziazione al *Kriya* da un suo discepolo. Acquistò un grosso volume dove c'era la descrizione sintetica delle tecniche. Di ritorno dall'India l'amico, visibilmente soddisfatto, mi mostrò questo libro: le tecniche non erano molto diverse da quelle che conoscevo però c'erano tanti altri dettagli in più. Non c'era nulla, in ogni caso, che andasse a chiarire i miei dubbi, non un cenno a come ottenere il *Kechari Mudra*, nulla sul *Thokar*. Ricordo invece una tecnica molto complicata basata sulla visualizzazione dei *Chakra* come sono descritti nei testi tantrici. Ogni tecnica era preceduta da un'introduzione teorica con citazioni da libri antichi e accompagnata da un'illustrazione che eliminava ogni possibile dubbio. Alla fine del libro veniva data una routine graduale molto precisa. C'era naturalmente l'affermazione che tutte queste tecniche costituivano il *Kriya* come spiegato da *Babaji*, il mitico *Guru* di Lahiri Mahasaya. Siccome il materiale era molto interessante, mi sarebbe tanto piaciuto illudermi che la mia ricerca fosse finalmente conclusa e che quegli appunti contenessero quanto cercavo! Bastava solo credere che *Babaji*, per creare il *Kriya Yoga*, non avesse fatto nient'altro che fare una sintesi del comune tantrismo. Ci voleva inoltre l'audacia di pensare che il *Thokar* potesse essere considerato null'altro che una banale variante del *Jalandhara Bandha*! E se non c'erano le istruzioni per il *Kechari Mudra*, pazienza, ciò voleva dire che tale *Mudra* non era importante! Con un po' di buona volontà sarei riuscito a far quadrare il cerchio! Il caso volle che ascoltassi la registrazione di una conferenza dell'autore Swami S. S.. Raccontava di aver trovato tali tecniche in alcuni testi tantrici e di averne fatto una selezione accurata per formare un sistema coerente: quello costituiva il suo sistema *Kriya*! Come poteva spiegarsi allora l'affermazione secondo la quale quegli insegnamenti provenivano da *Babaji*? Semplice! Come molti altri insegnanti indiani, erano stati i suoi discepoli, non lui, a redigere quel materiale; questi ebbero la bella pensata di renderlo più interessante accennando alla derivazione dal mitico *Babaji*. L'insegnante, sempre rispecchiando un tipico costume indiano, non aveva mai controllato quegli appunti - rimase, infatti, sconcertato quando seppe di quell'aggiunta. Difese però l'operato dei suoi discepoli affermando che, in fondo ... "anche il *Kriya* di *Babaji* aveva origini tantriche".

Ora, ritornando al nuovo insegnante che avevamo invitato dall'India, egli

finalmente arrivò in Europa. Quando giunse il momento di incontrarlo, non ero nello stato d'animo ottimale. Da alcuni indizi, sapevo che stavo per fare i conti con un approccio radicalmente nuovo. Temevo che questo potesse scombussolare la semplice e abbastanza remunerativa routine nella quale mi ero stabilito. La magica dimensione di *Omkar*, nella quale l'insegnante precedente mi aveva immerso in un modo così appassionato, non poteva essere messa da parte o dimenticata. Non potevo nemmeno pensare di porre altri principi a fondamento del mio sentiero spirituale. Perciò mi avvicinai al nuovo insegnante, bene deciso a rifiutarlo se lui, in qualche modo, sembrasse portarmi lontano da tale realtà.

Lo incontrai in un Centro *Yoga* dove era stato invitato da alcuni discepoli. La sintesi del suo discorso introduttivo era che il *Kriya* non significava gonfiare mente ed Ego muovendosi verso un'ipotetica mente superiore, ma un viaggio oltre la mente, in un territorio incontaminato. Da certe risposte a domande poste dal pubblico, vidi che conosceva il mio ultimo insegnante ed era consapevole della sua scelta di non insegnare tutte le tecniche del *Kriya*. Ci fece capire in modo chiaro che la ragione del suo viaggio in occidente era ripristinare gli insegnamenti originali. Questo fu sufficiente a vincere le mie resistenze.

Nel seguente seminario d'iniziazione osservai con indulgenza alcuni difetti di comportamento che impressionarono negativamente altre persone. Rivelò, infatti, un temperamento irascibile. Esplodeva quando gli venivano rivolte troppe domande, anche se erano legittime; trovava sempre, al di sotto delle parole una forma velata di opposizione -- un'intenzione nascosta di contestarlo.

Ma io focalizzai tutta la mia attenzione sull'apprendere la sua forma di *Kriya* e non mi curavo delle sue evidenti manchevolezze. La spiegazione delle tecniche era ragionevolmente chiara ma in alcune parti sintetica in modo inusuale. Per esempio le istruzioni sul *Kriya Pranayama* - formalmente corrette - potevano essere capite solamente da chi già praticava da molto tempo il *Kriya Yoga*.

Kechari Mudra

Dopo tre mesi di *Talabya Kriya* raggiunsi il *Kechari*. Un giorno, usando le dita per spingere la base della lingua verso l'interno, la sua punta rimase come "intrappolata" nella faringe nasale. Ebbi qualche disagio a causa di un aumento di salivazione e un senso d'irritazione. Per alcuni giorni provai un senso di "intontimento" e le mie facoltà mentali sembravano ottuse. Poi tutto cessò e il mio *Kriya* prese il volo. Quando uscivo per una passeggiata, se incontravo qualcuno e mi fermavo ad ascoltarlo, non importa quello che dicesse, un'improvvisa gioia scoppiava nel mio petto, saliva fino agli occhi, tanto che era difficile trattenere le lacrime. Guardando le montagne lontane o altre parti del paesaggio, cercavo di indirizzare verso di esse quello che sentivo, onde trasformare la gioia paralizzante in un rapimento estetico: questo tratteneva la gioia che serrava il mio essere, e la nascondeva.

La cosa più bella fu sperimentare un aumento dell'esperienza *Omkar*. Ero

fuori di me dalla gioia perché sentivo che avevo finalmente trovato la completa serie di tecniche del *Primo Kriya*. Come era possibile che la mia prima scuola non insegnasse una tecnica così semplice come il *Talabya Kriya*, preferendo sostenere infinite polemiche e speculazioni che si trascinano fino ai giorni nostri? Scrissi le mie ragioni alla mia organizzazione e ne uscii fuori.

Navi Kriya e Alchimia Interiore

Nel tentativo di comprendere il senso del *Navi Kriya* scoprii l'importanza di studiare l'Alchimia Interiore Taoista. Il mio primo testo di studio fu: *Lo Yoga del Tao* di Charles Luk & Lu Kuan. La mia attenzione era stata notevolmente stimolata; ricordo come fotocopiai molte pagine del libro, ritagliai i pezzi più importanti, li misi in ordine e li incollai su quattro fogli di carta evidenziando le quattro fasi dell'Alchimia Interiore Taoista. La somiglianza col *Kriya Yoga* era veramente impressionante.

La **prima tappa** è la base di tutto il processo. Essa consiste nell'attivare l'*Orbita Microcosmica*. Durante l'inspirazione, la consapevolezza e l'energia (Qi) sono sollevate lungo il canale di *Controllo* dietro la spina dorsale e lasciate fluire in basso lungo il canale di *Funzione* durante l'espirazione. Lo scopo di questa azione è "portare Tre a Due, Due ad Uno". Vediamo cosa significa. I tre sono Jing (energia sessuale), Qi (energia dell'amore) e Shen (energia spirituale). Queste energie sono fuse, mescolate insieme. Esse si originarono da una frattura, una divisione al momento della nascita. Il primo scopo nell'attivare l'*Orbita Microcosmica* è di creare armonia tra di loro e così esercitare una azione di risanamento permanente sulla personalità. Questa procedura è molto simile al *Kriya Pranayama*. Le varie metafore usate per spiegare il suo meccanismo (la zampogna capovolta, il flauto senza fori...) ci riportano alla mente con sorprendente analogia alcune strane spiegazioni relative al *Kriya Pranayama* e al *Kriya* in generale -- che abbiamo ricevuto da varie fonti.

Nella **seconda fase** l'energia accumulata nel cervello è guidata in giù nel *Dantian*, dietro l'ombelico, nel basso addome. Da qui essa ascende spontaneamente nella regione del cuore. La descrizione di questo stadio esemplifica chiaramente il principio del *Navi Kriya*.

Nella **terza tappa**, il *Prana* è aumentato nel *canale di spinta*. Questo canale si estende dal perineo alla Fontanella percorrendo l'asse centrale del corpo davanti alla spina dorsale. Nella **quarta tappa** l'energia raggiunge la regione tra le sopracciglia e accade un fenomeno spontaneo di circolazione di energia nel corpo (l'*Orbita Macrocosmica*.)

Il *Kriya Yoga* si rivela una disciplina che può essere descritta attraverso i simboli di due culture diverse. Nasce il pensiero che il *Kriya Yoga* non sia una tradizione indipendente ma non sia altro che l'Alchimia Interiore Taoista insegnata entro un contesto Indiano. Non è un'idea bizzarra che il mitico *Babajì* fosse/sia uno degli "immortali" della tradizione Taoista. Studiai ogni titolo che mi riuscì di trovare

sul soggetto (Taoismo incluso). La mia risposta entusiasta derivò dall'intuizione che il *Kriya Yoga* e l'*Alchimia Interiore Taoista* condividevano un fondamento comune e, studiando quest'ultima, avrei potuto comprendere più chiaramente il funzionamento di qualche tecnica del *Kriya Yoga*. C'erano due idee chiave che eccitavano in particolare il mio interesse.

a. L'energia sessuale è il combustibile dell'energia spirituale

Molto interessante per comprendere l'azione vitale del *Kriya Pranayama* è quello che l'*Alchimia Interiore* spiega sulle tre energie Jing (energia sessuale), Qi (energia dell'amore) e Shen (energia spirituale). Il *Kriya Pranayama* crea armonia tra di loro e questo non è chiaramente spiegato nei libri di *Kriya Yoga*. Col *Kriya Pranayama* l'energia sessuale si trasforma in amore puro e questo in aspirazione spirituale: questo evento implica un'azione di risanamento permanente sulla personalità. Il *Kriya Pranayama* libera una persona da tutte le schiavitù.

L'energia sessuale non è solo ciò che il nome implica ma è l'agente che ci fa gioire delle percezioni sensoriali e ci dà la forza, la determinazione di combattere la battaglia della vita ed ottenere tutte le cose necessarie ad essa (sfortunatamente noi lottiamo anche per ottenere cose che sono superflue al nostro vivere, ma questo è un altro problema...). L'energia dell'amore è un profondo sentimento verso un'altra persona, creature viventi, la vita in generale e anche la gioia che noi sentiamo di fronte ad un'espressione artistica, il combustibile di azioni giuste e imparziali originatesi da nobili istinti e da leggi etiche. L'energia spirituale vibra durante i momenti più alti della contemplazione estetica, dove le vaste visioni profetiche possono manifestarsi. È stato spiegato che queste energie derivano da un'unica realtà, essendo la loro divisione originata al momento della nostra nascita e rafforzata dalla educazione ricevuta e dalla vita sociale. Sappiamo infatti che molti percorsi religiosi insegnano a mantenere, anzi a coltivare come una virtù la divisione tra materia e spirito, la sessualità è repressa come impura: questa è la causa principale di logoranti conflitti in persone tendenzialmente spirituali. Durante il *Kriya Pranayama*, respiro dopo respiro, i pensieri sessuali (che sembrano essersi rafforzati) si trasformano in pensieri d'amore. L'energia dell'amore acquista forza, determinazione a non soccombere ad alcun ostacolo; essa è poi guidata in testa dove si mescola con l'energia dello Spirito e da qui scende nel corpo. È solo in tal modo che ogni frattura nella nostra personalità scompare e la nostra vita intera incarna la gioia dello Spirito.

Ora, affinché questo avvenga, l'energia deve salire in testa e poi scendere nel corpo intero passando attraverso la lingua. Alcuni *kriyaban*, - specialmente se non praticano il *Kechari Mudra* - durante i profondi respiri iniziali del *Kriya Pranayama* sviluppano pensieri sessuali - talvolta si arriva alla eccitazione sessuale. Questo evento non dovrebbe dare luogo a delusioni e perdita dell'autostima! È confortante essere rassicurati che questo è un normale fenomeno. Essi dovrebbero assumere il *Kechari Mudra*, sia vero e proprio o una forma semplificata di esso, e concentrarsi, durante l'espirazione, sul flusso di *Prana* che scende dalla cima della testa, passando attraverso la punta della lingua

nella gola e nel corpo, ciascuna parte del corpo, come una pioggia beatifica, risanante che riporta la vita nel corpo. Sperimenteranno immediatamente come i pensieri sessuali spariscono e diventano puro amore. Questa grande energia dell'amore si trasformerà gradatamente in pura aspirazione per la meta spirituale.

b. L'Orbita Macrocosmica incarna la perfezione del Kriya Pranayama

Quando le tre energie (sessuale, amore e spirito) sono mescolate armoniosamente, esse creano l'elisir dell'immortalità. Esso cola infondendosi nel corpo e nutre ciascuna cellula. Questo avviene in uno stato detto "respirazione prenatale" che è un movimento di energia interna che dona delle percezioni simili a quelle ottenute con l'*Orbita Microcosmica* ma è ora sperimentato nello stato di assenza di respiro (*Kevala Kumbhaka*). Questa sottile esperienza rende il sentiero spirituale completo: Il Divino è infuso nel nostro corpo. Il sentiero spirituale non termina con un volo fuori dal corpo verso le rarefatte dimensioni dello Spirito. L'*Orbita Macrocosmica* svela degli scenari che non si osavano nemmeno sognare. Appare un'esperienza di perfetta Bellezza.

Quando ebbi abbastanza confidenza per comunicare la mia scoperta al mio terzo insegnante, egli reagì infastidito sostenendo che il *Navi Kriya* era puro *Yoga* ed era citato anche da Patanjali. Patanjali (*Sutra* III/29; in alcune edizioni III/30) semplicemente afferma: "nābhicakre kāyavyūhajñānamḥ" che è tradotto: "concentrandosi sull'ombelico, il ricercatore ottiene conoscenza sui diversi organi del corpo e sulla loro disposizione." Nel mio piccolo vidi che questo *Sutra* non aveva nulla a che fare con lo scopo del *Navi Kriya*.

Ebbi lunghi discorsi appassionati con persone che avevano studiato e seguivano quel percorso da decenni. Fu di grande aiuto leggere alcuni articoli e saggi scritti da **Michael Winn**. Questo ricercatore studiò il *Kundalini Yoga* negli anni '70 e poi il *Kriya Yoga* con un rinomato insegnante. Osservò che mentre attraverso il *Kundalini Yoga* uno sta semplicemente cercando di salire fino alla corona della testa per sperimentarvi l'estasi divina, nella Alchimia Interiore Taoista uno utilizza quello stato per raggiungere il corpo, nutrirlo e trasformarlo. Notò che sebbene il *Kriya Yoga* abbia molti parallelismi con l'Alchimia Interiore Taoista, rimane sostanzialmente un sentiero di "fuoco", un sentiero di "ascesa." Ma ogni movimento energetico verso l'alto deve essere bilanciato da un movimento discendente, fino a quando uno si stabilisce nel quieto punto di non movimento. Nel nostro corpo questo punto è il Dan Tien, la via d'accesso per raggiungere lo stato prenatale di beata assenza di respiro. Michael Winn si dedicò completamente all'Alchimia Interiore e al Qigong (*Chi Kung*). Secondo lui nessuna tradizione rispetta l'intero mistero della natura umana come l'Alchimia Interiore Taoista. Uno che vuole seguire il percorso spirituale potrebbe evitare un'ampia serie di problemi ascoltando la saggezza pratica che essa incarna. Si prese l'impegno vincolante di insegnare solamente ciò che proveniva dalla sua diretta esperienza personale. Secondo lui, gli insegnamenti orali o scritti possono divenire trappole: solamente l'esperienza vivente promuove la vera auto-indagine che conduce alla Auto-realizzazione. Uno dovrebbe prendere in considerazione

gli insegnamenti ricevuti dalla tradizione, provarli con molto rispetto e prendere anche il coraggio di risolvere da solo i problemi che potrebbero sorgere. Riferisce che, nei molti anni della sua propria pratica, cercò sempre di muoversi verso la semplicità -- ha fiducia che qualcuno prenderà in considerazione le sue versioni migliorate e le migliorerà ulteriormente.

Fra le informazioni molto interessanti che trovai nei suoi scritti, fui sorpreso nell'apprendere che il problema fastidioso della segretezza concerneva anche l'Alchimia Interiore Taoista. Come vuole la prassi si diceva che la segretezza era intesa per proteggere la purezza del lignaggio e prevenire la corruzione da parte di persone egoiste che potrebbero abusare del potere spirituale ottenuto... L'autore afferma che questi sono pretesti, non sinceri e su cui non si riflette abbastanza. In realtà un taoista gli disse: "Non sappiamo perché gli antichi tenessero la loro conoscenza così segreta. Noi non facciamo altro che imitarli". La nobile posizione definitiva di Michael Winn è che se uno si sente spiritualmente attirato a qualche particolare insegnamento e si sente degno di riceverlo, allora ha il diritto di impararlo senza mettersi prono ai piedi di alcuno. A nessun essere umano dovrebbe essere negata l'opportunità di raggiungere la vera indipendenza spirituale!

L'insegnamento di Krishnamurti

Siccome le opere di Sri Krishnamurti (Krishnaji per coloro che lo amavano) erano la fonte da cui il mio terzo insegnante attingeva a piene mani per i suoi discorsi sui danni causati dai vizi della mente umana, ci misi anima e cuore in uno studio sistematico di essi.

La prima riga che lessi fu: "... il pensiero è astuto, con infinite possibilità di auto-inganno". Come era vero! La cosa strana era che il pensiero di Krishnaji conteneva la spinta cruciale e conclusiva che mi avrebbe aiutato, dopo molti anni di controverso ma leale discepolato, a spezzare ogni dipendenza nei confronti del mio terzo insegnante. Sul concetto di *Guru*, Krishnaji diceva quello che allora mi era difficile da condividere: "Quale è la necessità di un *Guru*? [...] Devi camminare da solo, devi iniziare il viaggio da solo, ed in quel viaggio devi essere il tuo maestro ed allievo nello stesso tempo." Mentre leggevo queste righe sentivo indubbiamente che esprimevano un verità profonda ma la mia logica subito suggeriva in modo perentorio: "Questo è un sofisma: anche Krishnaji agì da Guru e agisce su di me proprio adesso per mezzo dei suoi scritti". Il tempo non era maturo per vivere pienamente quelle parole: la paura mi frenava. Molti errori dovevano essere ancora concepiti, portati a termine e digeriti.

Per ora, il concetto che entrò nella mia mente fu che il *Kriya Yoga* (Krishnaji parlava in generale di "meditazione") conduce in un terreno che non può essere afferrato dai ragionamenti, dalle molte fantasie della mente umana. Accennava a qualcosa di immenso: una corrente di verità che non ha inizio e non ha fine. Studiai molti libri di questo autore ma fui letteralmente travolto dalla bellezza di *La sola rivoluzione*. Camminavo in campagna cercando di guardare tutte le cose con i miei sensi pienamente svegli, ma senza un solo pensiero in mente. Quanto era difficile! Ma per me non impossibile. Come aveva ragione

Krishnaji quando diceva: "La vita comincia dove il pensiero finisce." Avevo una grande necessità di ricreare silenzio in me, di ritornare alla semplicità, di trovare il tempo per contemplare di nuovo la Bellezza. Camminare con questa attitudine divenne beatitudine pura, costante! Negli ultimi anni la Bellezza era sempre attorno a me, ma io non l'avevo notata perché ero perso nelle mie costruzioni mentali basate su fantasie New Age, o su letteratura pseudo spirituale che era spazzatura. Non ero capace di vedere quella Bellezza perché ero perso -- come Krishnaji direbbe -- nella Bellezza che avevo io stesso creato. Più leggevo Krishnaji e più sentivo di aver, recentemente, attraversato un inferno. L'ossessione di trovare le tecniche del *Kriya* originale non era l'espressione di una forma elevata di spiritualità ma era non dissimile dal desiderio di ottenere qualcosa di materiale. Era infatti con questo brutto atteggiamento che, parzialmente inconsapevole, stavo vivendo la mia ricerca febbrile. Essa non solo mi distraeva impedendomi di gioire di quello che già avevo ma mi impoveriva prosciugando il flusso di una genuina aspirazione verso il Divino.

Lo sforzo di creare il silenzio mentale mi riportò agli inizi del mio sentiero spirituale. Ricordo come decisi di conquistare la tendenza a fantasticare e saltare da un ricordo all'altro durante i miei momenti di inattività. Allora sapevo perfettamente che il pensiero non controllato era una vera dipendenza, un vizio che regalava momenti di piacere ma era la causa primaria di molte miserie. Fu per disciplinarmi che contemplai l'idea di studiare l'arte del *Pranayama* e scoprii il *Kriya Yoga*.

Vidi che era il momento di chiudere per sempre col mondo *New Age*, evitando quelle persone che sembravano irrimediabilmente perse in esso. Una pranoterapista aveva preso l'abitudine di venire, non invitata, nella mia vita a derubarmi del mio tempo e della mia pace -- disse che voleva insegnarmi a "vivere con il cuore". Da anni mi stava stressando con le sue critiche alla mia razionalità ed eccessiva dedizione al *Kriya Yoga*. Indubbiamente pensava che avessi un cuore di ghiaccio. Ma io avevo un cuore pieno di compassione e soffrivo il fatto di perdere il tempo con lei. Fu proprio col cuore che le diedi il diritto di continuare a nuotare nelle sue paludi mentali e mi estraniai per sempre dalla sua presenza.

In quel periodo lessi anche *Puran Purush* di Ashoke Kumar Chatterjee. Sebbene non sembra rispettare alcun ordine logico nella disposizione degli argomenti e contiene un numero infinito di ripetizioni e frasi retoriche, penso che studiarlo possa aiutare molto più di altri libri, a capire la personalità di Lahiri Mahasaya - con ciò, il nucleo del *Kriya* può essere intuito con la rapidità di una freccia. *Puran Purush* è basato sui diari di Lahiri Mahasaya. Uscì in Bengali (poi in Francese e in Inglese) grazie ad uno dei nipoti di Lahiri Mahasaya, Satya Charan Lahiri [1902 - 1978] che possedeva materialmente quei diari. Con l'aiuto del suo principale discepolo Ashoke Kumar Chatterjee, decise di operare una selezione dei principali pensieri che sarebbero potuti tornare utili per coloro che praticavano il *Kriya*. Notevole era la grande importanza che lui dava al *Pranayama*, al *Thokar* e allo *Yoni Mudra*. Colpisce la sua capacità di comunicare concetti astratti quando afferma che tutto il cammino del *Kriya* è una grande

avventura che comincia col *Prana* dinamico e finisce col *Prana* statico. Uno sente un palpito di delizia quando incontra delle frasi che hanno una luce in sé: "*Kutastha* è Dio, Lui è il *Brahma* supremo".

In estate lo portavo con me in campagna; tante volte, dopo averne letto una parte, guardavo le montagne distanti e ripetevo dentro di me "finalmente, finalmente...!". Guardavo la fotografia di Lahiri Mahasaya sulla copertina; chissà in quale stato elevato si trovava quando fu scattata tale foto! Osservai sulla sua fronte delle linee orizzontali, le sopracciglia sollevate come nel *Shambhavi Mudra*, dove la consapevolezza è stabilita in cima alla testa; una leggera tensione del mento sembrava rivelare che stava praticando il *Kechari Mudra*. Durante quei giorni la sua figura, con quel lieve sorriso pieno di beatitudine, era un sole nel mio cuore; era il simbolo della perfezione cui volevo arrivare.

Lessi anche avidamente i commenti alle sacre scritture attribuiti a Lahiri Mahasaya. Egli, infatti, commentò a voce alcuni testi sacri. Le sue interpretazioni furono stampate più tardi dal suo discepolo P. Bhattacharya. Questi libri per molto tempo rimasero poco conosciuti, perché redatti in Bengali. In seguito furono tradotti in Inglese. Molte persone li studiarono con entusiasmo, sperando di trovarvi delle informazioni utili alla comprensione del *Kriya*, eppure ne rimasero delusi.

Esaminandoli, non riusciamo a ricavarne alcunché di utile; non ce la sentiamo di affermare che essi siano adulterati ma riconosciamo obiettivamente che il loro valore, dal punto di vista esegetico, è quasi nullo. Mi sembra quasi impossibile che provengano realmente da lui: non trovo la stessa saggezza pratica e l'enorme realizzazione che egli esprime nei suoi diari. Ci trovo piuttosto una mente con una tendenza quasi maniaca ad interpretare ogni cosa alla luce del *Kriya*, come se secoli fa gli autori di quei lavori spirituali conoscessero esattamente, una per una tutte le tecniche del *Kriya*. Secondo me è possibile ipotizzare che, leggendo i versi di quei testi, Lahiri Mahasaya fosse trasportato dalla forza del suo acume, dimenticasse completamente la scrittura di partenza e, rapito, parlato ampiamente e liberamente sulle sottigliezze del *Kriya*. Molto probabilmente quello che disse in quell'occasione fu preso come un specifico commento a quel testo. Inoltre, è possibile che per pubblicare quelle note difficili da comprendere, l'editore le abbia completate con la propria filosofia.

Kriya superiori e Routine ad incremento progressivo

Fu in quel periodo che mi familiarizzai con il concetto di *Routine ad incremento progressivo* che trovai subito provvidenziale. Quando pensiamo alla pratica del *Kriya*, immaginiamo il classico schema costante, immutato che consiste in una pratica giornaliera dello stesso insieme di tecniche, senza cambiare né il loro ordine di pratica, né il numero delle loro ripetizioni. Una routine ad incremento progressivo è una caratteristica particolare del *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Essa consiste, una volta alla settimana, per un certo numero di settimane (20 - 24 - 36 ...), nel mettere da parte la routine solita e nell'utilizzare una sola tecnica, il cui numero di ripetizioni è gradualmente aumentato fino a raggiungere un determinato numero che la tradizione ha tramandato come ottimale. Questa è la pratica più remunerativa del *Kriya* perché conduce a una grande padronanza (impensabile da ottenere con altri schemi) delle tecniche oggetto di tale

procedura ed ha un positivo effetto sulla personalità, liberandola da molti ostacoli interiori. Questa procedura si può applicare a tutte le tecniche *Kriya*, in particolare al *Navi Kriya*, al *Kriya Pranayama* e a tutti i *Kriya superiori*.

Queste routine rivelarono ben presto il loro grande valore euristico. Il nucleo essenziale di ciascuna tecnica, privata di qualunque abbellimento, apparve come qualcosa di fisso, definitivo, inevitabile, qualcosa che non poteva essere altro che così. Se una certa variante di una tecnica *Kriya* era superflua o inefficace, finiva necessariamente per auto eliminarsi. Quello che rimaneva era null'altro che la più semplice logica realizzazione pratica delle parole di Lahiri Mahasaya.

Durante le lunghe sedute delle routine ad incremento progressivo del *Navi Kriya* e del *Kriya Pranayama*, spesso ogni mio serio sforzo veniva vinto da una sonnolenza invincibile. Sullo schermo interiore della consapevolezza apparivano molte immagini come sogni ad occhi aperti. Non mi fu d'aiuto il mutare la posizione delle gambe, praticare frequentemente il *Maha Mudra* oppure interrompere, per una pausa, la pratica. Molte volte mi chiedevo quale effetto benefico potesse provenire da quello che sembrava essere un viaggio nel mondo inconscio dei sogni. Tuttavia non abbandonai il progetto e continuai ad aumentare la lunghezza della mie sedute. Da un certo momento in poi, specie con l'adozione del *Kechari Mudra*, la sonnolenza si trasformò in uno straordinario stato di rilassamento. Non capivo come ora dimoravo nella più totale tranquillità avendo praticato centinaia e centinaia di tali respiri, mentre un tempo, dopo aver sorpassato le 60 ripetizioni del *Kriya Pranayama*, ottenevo tanto nervosismo da non riuscire nemmeno a rimanere seduto.

Il periodo in cui mi tuffai nella routine ad incremento progressivo della tecnica che lui chiamava *Thokar* (nella seconda parte del libro è descritta come *Quinto Kriya* - terza parte) fu meraviglioso: mentirei se dicessi che non ne ho una nostalgia infinita. Credo di aver realmente esagerato nell'usare anche troppo questo formidabile strumento. Cominciai questa routine all'inizio di Marzo in un giorno che pareva perfetto, quando il cielo libero da nubi e l'aria pungente ma pura m'invitavano a praticare all'aperto. Le sillabe del *Mantra* che ponevo con cura come dei semi in ciascun centro, avevano una radiazione simile al sole che stava riscaldando la natura. Quando nel tardo pomeriggio la pratica si avvicinava alla fine, mi piaceva soffermarmi a percepire la vibrazione di ciascuna sillaba. Creavo una piccolissima pausa tanto per percepire una dolce irradiazione che proveniva da ciascun centro. Questo amplificava l'esperienza della gioia – illimitatamente. Una sera da un distante villaggio venne il suono di campane: fu come una cascata di luce! La sorpresa fu così inaspettata! Una parte di me ripeteva: "Non so se ad un essere umano sia mai stata accordata tanta gioia!"

Tutto procedeva molto bene. Stavo vivendo un periodo magnifico. Un giorno ricevetti la visita della coppia che organizzava i tour del maestro in Germania. Avevo conosciuto quegli amici durante i seminari del mio precedente maestro S.H.. Rincontrandoci di nuovo e considerando la situazione attuale potevamo ben dire di essere contenti. Parlando, evidenziammo la necessità di fare una particolare proposta al nostro insegnante: organizzare, al termine del suo futuri

seminari di iniziazione al *Kriya*, una pratica di gruppo guidata che serviva come ripasso sia per i nuovi iniziati che per coloro che stavano già praticando. Mi occupai di far arrivare al maestro tale richiesta tramite un amico che andava in India. Gli diedi una lettera da consegnare al Maestro con i miei saluti e un caloroso abbraccio. La reazione del maestro fu inspiegabile. Come risposta, mi eliminò dall'elenco dei suoi discepoli. La sua decisione fu trasmessa al coordinatore italiano che nemmeno si degnò di informarmi. Passarono dei mesi e probabilmente la mia avventura con quest'insegnante sarebbe finita lì, se non mi fossi recato a dargli il benvenuto al suo arrivo in Europa. Ci abbracciammo come se nulla fosse accaduto. Probabilmente interpretò la mia presenza come una mossa di pentimento. (Infatti egli aveva interpretato la mia lettera come una forma obliqua di critica.) Quando il suo collaboratore, con un lieve, indecifrabile, cenno di imbarazzo, mi spiegò cosa era avvenuto dietro le quinte, rimasi sgomento e disorientato. Per non disturbare la pace di tutte le persone che erano con me e che si accingevano a ricevere l'iniziazione ai *Kriya superiori*, decisi di fare finta che nulla fosse accaduto, di continuare a collaborare con lui e di lasciar perdere l'argomento trattato nella lettera. Ma deliberatamente cominciai a controllarmi e mi proposi di non dargli mai più in futuro consigli che non fossero richiesti.

Per spiegare la rottura definitiva dei nostri rapporti, è necessario ritornare sulla fretta e superficialità con cui spiegava le tecniche *Kriya*. La conferenza introduttiva al *Kriya* (che veniva di solito tenuta il giorno prima dell'iniziazione) e gran parte del tempo del seminario di iniziazione era dedicato ad un puro discorso filosofico che non concerneva la basi del *Kriya Yoga* ma era un riassunto dei punti fondamentali del pensiero di Krishnamurti, principalmente il discorso della non mente, che lui chiamava impropriamente *Swadhyaya*. Non c'era una sola parola che si potesse criticare, tutto quanto andava dicendo era corretto, ma molti studenti, seduti in modo disagiata sul pavimento, con la schiena e i ginocchi che cominciavano a far male, aspettavano solo la spiegazione delle tecniche sopportando la sua lunghezza come una colossale scocciatura. Le offerte tradizionali (egli richiedeva anche una noce di cocco, che nei nostri luoghi era molto difficile da trovare, costringendo gli studenti a cercarlo disperatamente di negozio in negozio) giacevano ammucchiate disordinatamente davanti ad un altare fatiscente. Poiché egli arrivava con grande ritardo rispetto al tempo concordato, coloro che provenivano da altre città vedevano tutti i loro piani per il viaggio di ritorno andare in fumo ed erano molto agitati.

Quando, giusto in tempo per prendere l'ultimo treno, qualcuno aveva già lasciato la stanza, nonostante fosse tardi e le persone fossero stanche, amava indugiare su *Yama* e *Niyama* di Patanjali, prendendosi tutto il tempo necessario per chiedere agli astanti di fare un voto solenne: che da allora in avanti i suoi studenti maschi guardassero le donne (tranne la propria moglie) come madri e, parimenti, le donne guardassero i maschi (tranne il proprio marito) come padri. Il pubblico ascoltava le sue vane parole con un sospiro di malcelato fastidio. Ognuno assentiva con un cenno del capo, tanto per far cessare i suoi

vaneggiamenti.¹³

Solo allora lui passava ad una spiegazione affrettata delle tecniche base. In un'occasione lo cronometrai e vidi che non aveva dedicato più di due minuti alla spiegazione della tecnica fondamentale del *Pranayama*! Dava dimostrazione del *Kriya Pranayama* facendo un suono esageratamente forte, vibrato. Sapeva che questo suono non era corretto ma continuava ad utilizzarlo allo scopo di essere udito anche dalle persone sedute nelle ultime file, risparmiandosi la fatica di muoversi vicino a loro, come di solito fanno gli insegnanti di *Kriya*. Purtroppo non si prendeva la pena di chiarire che il suono doveva essere pulito e non vibrato. So che molte persone, pensando che esso fosse il "segreto" che lui ci aveva portato dall'India, tentarono, per mesi, di produrre lo stesso rumore. Continuò così per anni, nonostante le gentili rimostanze dei suoi intimi collaboratori.

Per quanto riguarda i suoi *Kriya superiori* la situazione era la stessa. Avvenne che da un anno all'altro mostrò il *Thokar* in un modo visibilmente diverso. Quando uno tra i presenti chiese chiarimenti sul cambiamento, sostenne che non aveva cambiato nulla, che probabilmente, nei seminari precedenti, c'era stato un problema di traduzione. Le persone si ricordavano bene i suoi movimenti della testa avendoli visti con i loro occhi: la sua bugia era fin troppo evidente. Pur passando settimane con lui, non riuscii mai a discutere tale dettaglio tecnico con lui. Mesi dopo, durante un altro tour, quando eravamo soli e lui stava cercando qualcosa in una stanza, trovai il coraggio di fare accenno ad una questione tecnica che contrapponeva una scuola di *Kriya* contro un'altra. Si volse improvvisamente verso di me con gli occhi iniettati di un tale odio che sembrava sul punto di ammazzarmi; mi urlò che la mia pratica non era affare suo. Questo, in base a quanto ricordo, fu l'unico "discorso" tecnico che ebbi con lui nel giro dei miei sei anni con lui.

Considerando altri cambiamenti, avevo l'impressione di essere il collaboratore di un archeologo che intenzionalmente altera alcuni reperti per presentarli al pubblico all'interno del suo abituale quadro di riferimento teorico. Vidi che tante cose non andavano per niente bene. Il mio inconscio faceva sentire la sua voce: ancora è vivo nella mia memoria un sogno nel quale nuotavo nel letame. Sentivo che quest'uomo, cui cercavo di soddisfare ogni pur piccolo capriccio come se stessi compiendo un atto sacro, non amava il *Kriya*. Se ne serviva, invece, soltanto per condurre qui in occidente un vita molto più bella

¹³ Naturalmente rispetto *Yama-Niyama* (le cose che è giusto fare come anche quelle che è giusto evitare) ma, a mio avviso, chiedere alle persone che sono ansiose di imparare le tecniche del *Kriya Yoga* di far voto di rispettarle è solo una farsa e una perdita di tempo. La richiesta del mio insegnante era in particolare impossibile, un impegno che nessuno mai avrebbe rispettato. Perché non affidarsi al potere trasformante del *Kriya*? Perché pensare che senza giuramenti la vita del *kriyaban* sarebbe dissoluta? La necessità di accettare dei precisi schemi di comportamento, è qualcosa che appare spontaneamente dopo aver gustato il miele dell'esperienza spirituale. Forse all'inizio la cosa migliore è non stracciarsi le vesti a causa di un comportamento problematico dello studente. Per dirla in modo semplice, si è visto che delle persone che conducono una vita moralmente discutibile hanno avuto successo con il *Kriya* arrivando spontaneamente alla cosiddetta vita virtuosa, mentre molti "benpensanti" hanno fallito.

rispetto alla vita grama in India come spesso mi aveva descritto. Collaboravo a programmare i suoi viaggi in modo che egli potesse diffondere il *Kriya* nel suo modo affrettato e superficiale: dietro alla mia maschera di finta delizia, la mia anima conosceva un'agonia di aridità. C'erano momenti in cui, pensando ai miei semplici inizi con lo *Yoga*, il mio cuore distillava una nostalgia indefinita per tale periodo che non aspettava altro che coerenza e integrità da parte mia per sorgere di nuovo e fiorire senza impedimenti. Spesso ripeteva come un Mantra questi versi da una poesia (*Fine del viaggio*) di Sri Aurobindo:

*Ora i terreni vaghi, ora il silenzio;
Un muro nero nudo, e dietro il cielo.*

Svolta

Per ragioni che non voglio qui esplorare, un giorno mi chiese di insegnare il *Kriya* a quelle persone che si dimostravano interessate e che non potevano incontrarlo durante i suoi tour. Ero felice di questa opportunità perché sognavo che avrei potuto finalmente spiegare il *Kriya* in un forma completa ed esaustiva. Volevo che nessuno provasse il dolore di vedere una domanda legittima rimanere senza risposta. Dopo alcuni mesi -- circa una dozzina di persone avevano ricevuto il *Kriya* -- sentivo che stavo facendo un lavoro praticamente inutile. Concedevo l'iniziazione al *Kriya* rispettando il protocollo fisso che lui mi aveva intimato di seguire. Dopo avere presentato il tema della non-mente, passavo alla spiegazione delle tecniche di base. Prendevo congedo da quegli studenti, consigliando una routine minima, ben sapendo che avrebbero praticato per settimane, poi la maggior parte avrebbe abbandonato tutto per inseguire altri interessi esoterici. Uno o due tra i più tenaci studenti si inventavano delle domande e mi telefonavano se non altro per avere l'illusione di portare avanti, a distanza, un rapporto con una persona reale. Rispondeva gentilmente ma in modo succinto e li invitavo al prossimo seminario dove il mio insegnante sarebbe presente. Di solito, non "sopravvivevano" a tale incontro. Osservando nel mio insegnante la totale mancanza di umana comprensione entravano in una crisi profonda. Dubitavano che il *Kriya* funzionasse e di aver fatto la giusta scelta nel ricevere iniziazione in esso.

Passò un altro anno. Come risposta alla richiesta di alcuni amici all'estero, andai nel loro gruppo ad insegnare il *Kriya Yoga*, sempre per conto del mio insegnante. In quel gruppo incontrai uno studente molto serio che conosceva bene i modi del mio insegnante e che partecipava alla iniziazione solo come occasione di ripasso. Mi pose delle domande molto pertinenti e trovò sempre precise risposte. Il problema fu proprio quello: "Da chi hai appreso tutti questi particolari?" mi chiese. Egli sapeva bene che il mio insegnante era un disastro totale da un punto di vista didattico. Percepiva che avevo appreso molti dettagli da altre fonti. Come potevo allora dare l'iniziazione al *Kriya* usando una conoscenza che non proveniva dal mio insegnante?

Poteva comprendere il mio imbarazzo ma era perplesso che, proprio per il fatto che questi mi aveva autorizzato ad insegnare il *Kriya*, non avessi mai avuto l'occasione di parlargli apertamente di dettagli tecnici! Era logico, anzi per me

doveroso, risolvere la questione e il più presto possibile. Conoscendo però il temperamento irascibile del mio insegnante, esitai molto, ma non c'era alternativa. Tramite un amico gli spedii un fax dove menzionavo il problema in oggetto e lo pregavo di predisporre il suo tempo in modo che ne potessimo discutere dopo il suo arrivo nel mio gruppo durante il suo prossimo giro. Lui si trovava in Australia ma al massimo entro una settimana avrei avuto la risposta. Il mio inconscio era pronto al cataclisma, in anticipazione di un evento che intuitivamente sapevo che sarebbe avvenuto. Molto probabilmente il mio insegnante si sarebbe molto arrabbiato e avrebbe dato in escandescenze. Se l'intera situazione mi fosse sfuggita di mano e, come risultato della nostra rottura, non fosse venuto più nel nostro gruppo, coloro che gli volevano bene ne avrebbero sofferto. Pochi avrebbero potuto comprendere le ragioni del mio agire. Sarei stato colui che aveva disturbato una situazione non perfetta ma comunque confortevole. Lui piaceva infatti ai miei amici; il fatto che ogni anno visitasse il nostro gruppo era molto stimolante; si preparavano a quelle occasioni con una pratica intensa del *Kriya*.

La risposta da parte del mio insegnante arrivò pochi giorni dopo. In tono sprezzante non si indirizzò direttamente a me ma finse di rispondere alla persona che materialmente gli aveva spedito il fax. Scrisse che il mio eccessivo attaccamento alle tecniche non mi avrebbe mai permesso di uscire fuori dai recinti della mia mente -- ero come San Tommaso, troppo desideroso di toccare con mano e verificare la bontà dei suoi insegnamenti. Aggiunse che avrebbe soddisfatto la mia richiesta ma solo per gratificare il mio ego.

Leggendo il termine "gratificazione" vidi che non aveva capito nulla. Avremmo dovuto parlarci, parlarci tanto tempo prima! Mi chiesi perché non mi aveva mai lasciato esprimermi. Non volevo contestarlo, non volevo distruggerlo, la necessità che mi portò a scrivergli fu per stabilire una volta per sempre cosa avrei dovuto dire e cosa non dire ai *kriyaban* durante l'iniziazione. Perché mi era sempre sfuggito? Decisi di comportarmi limpidamente come se non avessi afferrato il suo tono: volevo proprio vedere cosa avrebbe fatto. Non chiesi scusa e nemmeno risposi in tono risentito. Risposi che un incontro per parlare sulle tecniche *Kriya* era necessario in quanto io insegnavo il *Kriya* a nome suo. Aggiunsi che a tale evento avrebbero potuto prendere parte anche le altre tre persone in Europa similmente autorizzate da lui. Gli feci dunque capire che non avrebbe sprecato il suo tempo e fiato solo per me. Non ebbi, né allora né mai più, alcuna risposta. Settimane dopo mi fecero notare che sul suo sito Internet, il piano della sua visita in Italia era stato cambiato e il nome del mio paese non figurava più: la mia seconda lettera aveva compiuto la rottura definitiva. L'incubo era finito!

Mi presi una giornata di vacanza e feci una lunga passeggiata; camminai molto, nervosamente, immaginando un ipotetico discorrere con lui. A un certo punto mi ritrovai a piangere di gioia. Era troppo bello: ero libero, ero stato troppi anni con lui, ed ora era veramente finita!

CAPITOLO 5
DI NUOVO SOLO SUL SENTIERO SPIRITUALE

Gli anni che seguirono alla rottura dei rapporti col mio ultimo insegnante furono del tutto diversi da quelli precedentemente descritti. Avendo "mandato al diavolo" quel losco individuo, una situazione snervante aveva trovato la parola fine. Non dovevo più andare di qua e di là per organizzare i seminari; non dovevo più indossare una maschera di ipocrisia rispondendo a quanti mi chiedevano informazioni su di lui.

Tale rottura fu percepita con sconcerto dagli amici *kriyaban* che si sentivano discepoli di costui. Quasi tutti compresero, anche se non immediatamente, le ragioni della rottura e mi furono solidali. Come un effetto domino, alcuni coordinatori appartenenti ad altri gruppi qui in Europa, che da tanto tempo mal tolleravano i suoi modi, colsero l'occasione per tagliare definitivamente i legami con lui. Non ne potevano più della pesantezza dei suoi discorsi filosofici seguite da povere spiegazioni tecniche, che non soddisfacevano la loro sete di una completa spiegazione del *Kriya*.

Non avevo la più pallida idea di cosa sarebbe divenuto il nostro gruppo senza un insegnante che fosse venuto a visitarci in futuro. Il senso di tutto il tempo buttato via -- di tutte le cose sciocche che erano state portate avanti senza pensare -- mi opprimeva. La mia prima organizzazione di *Kriya* e i tre maestri che io seguii per tanti anni mi avevano deluso per un unico motivo. Nessuno di essi insegnava il *Kriya* in modo serio. Per meglio dire: quando si trattava di insegnare cose semplici e banali che le capivano anche i bambini di asilo c'era una grande profusione di parole, e le cose venivano ripetute fino alla nausea; quando si arrivava alle cose essenziali e quando tra il pubblico c'era uno che con gentilezza ma con fermezza chiedeva una spiegazione precisa, sembravano uscire da uno stato ipnotico e, visibilmente incavolati, vomitavano addosso al malcapitato insulti per umiliarlo e chiudergli la bocca.

Alcuni mesi dopo sembrò che la ruota della buona sorte riprendesse a girare; c'era la possibilità di invitare un nuovo *Kriya Acharya* in Europa. Poiché si trattava di una persona stimata, accettai la proposta di collaborare con tale progetto impegnandomi a sostenere parte delle spese per il suo viaggio. Un caro amico andò in India per incontrarlo e parlargli personalmente.

Riflessioni sul Rapporto Guru-discepolo

Era Inverno. Un giorno feci una gita presso le montagne vicine con un paio di amici per sciare. Tutto andò splendidamente. Durante una pausa nel pomeriggio, riuscii a restare solo. Mi fermai a guardare le montagne lontane che delimitavano, in tutte le direzioni, l'orizzonte. In meno di mezz'ora il sole le avrebbe dipinte di rosa -- di più quelle ad oriente, di un rosa che sfumava nel blu quelle ad occidente. Immaginali che l'India fosse là dietro, che l'Himalaya fosse il prolungamento di quelle montagne. Il mio pensiero andò a tutti gli appassionati di *Kriya* che, come me, trovavano degli ostacoli insuperabili nella comprensione

della loro amata disciplina. Tutti quegli ostacoli sembravano un'assurdità che vestiva i panni di un incubo -- provai una infinita ribellione.

Visualizzai un libro sul *Kriya* dove ogni tecnica era spiegata nei dettagli. Tante volte mi ero chiesto cosa sarebbe successo se Lahiri Mahasaya o uno dei suoi discepoli lo avesse scritto! La mia immaginazione mi portò a visualizzare il colore della copertina, a dare uno sguardo alle sue scarse pagine – un libro sobrio ma molto ricco in contenuto. Se questo libro esistesse, avremmo avuto un affidabile manuale di *Kriya* che avrebbe limitato le tante piccole o grandi varianti inventate da diversi maestri. Forse alcuni commentatori avrebbero tentato di "forzarne" il significato per adattarlo alle loro teorie. Anzi, sono certo che qualche pseudo-*guru* avrebbe suggerito che le tecniche incluse erano intese per i principianti, che c'erano tecniche più "evolute", che solamente le persone "autorizzate" potevano comunicare a discepoli qualificati. Alcuni avrebbero abboccato, preso contatto con l'autore, pagato cifre enormi per ricevere tecniche che, o con la fantasia o prendendole da qualche libro esoterico, questi aveva messo insieme. Queste son cose che accadono, questa è la natura umana. Ma i veri ricercatori sarebbero sicuramente stati capaci di riconoscere la forza, l'intrinseca evidenza autosufficiente del testo originale senza commento...

Il problema consisteva nel fatto che il mio era solo un sogno! Lasciai che i pensieri si soffermassero liberi su cosa sarebbe successo se avessi scritto io tale libro. Per la prima volta osai contemplare questa possibilità, che da molto tempo indugiava nel mio inconscio. Era difficile, pur tuttavia possibile, sintetizzare la totalità di quello che conoscevo sul *Kriya* in un libro -- armonizzando teoria e tecniche in una visione pulita, razionale. Di sicuro l'intenzione non era quella di celebrare me stesso o porre le fondamenta di una nuova scuola di *Kriya*. Se avessi accennato alle mie esperienze, questo sarebbe stato solamente per essere più chiaro nelle spiegazioni teoriche e tecniche. Non più retoriche affermazioni di legittimazione, non più frasi enigmatiche per far intuire qualche particolare tecnico, creando però più dubbi di prima! Che bello era sognare un libro che provasse la sua validità incarnando il pensiero di Lahiri Mahasaya nel modo più semplice e logico, in un insieme completo, armonioso di tecniche! Mi venne in mente il libro di Theos Bernard *Hatha Yoga resoconto di un'esperienza personale* [1943].¹⁴ Un libro simile dedicato al *Kriya Yoga* sarebbe una vera benedizione per studenti e ricercatori. Il mio libro non poteva essere una minaccia alla attività di nessun onesto insegnante di *Kriya*, soprattutto se questi avesse accettato di comunicare le varie parti del *Kriya*, gradualmente, con la delicatezza e la cura richiese dalla materia, senza tenere alcuna cosa per sé. Buoni insegnanti sono e saranno sempre richiesti, in qualsiasi campo, quando si tratta di trasmettere una particolare abilità. Ma come rassicurarli senza collidere

¹⁴ Questo straordinario manuale riesce più che altri a chiarificare gli insegnamenti contenuti nei tre testi fondamentali del tantrismo: *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita* e *Shiva Samhita*. Nonostante gli anni trascorsi dalla sua pubblicazione ed i numerosi testi di *Hatha Yoga* apparsi recentemente, tale libro rimane ancora uno dei migliori. Delle tecniche polverose divennero attuali più che mai, fattibili, chiare davanti agli occhi dell'intuizione. Ecco perché pensai che un lavoro analogo sul *Kriya* sarebbe stato per molti studenti e ricercatori una vera "manna dal cielo".

con i condizionamenti radicati nella loro stessa "chimica cerebrale"? Di certo, alcuni insegnanti di *Kriya* - quelli che vivono per mezzo delle donazioni ricevute durante le iniziazioni e, grazie al vincolo della segretezza, esercitano il loro potere sulle persone - avrebbero considerato il libro una minaccia al loro lavoro. Forse quello che sembrava virtualmente eterno per alcuni -- vivere come dei pascià, circondati da persone pronte a soddisfare tutti i loro capricci nella speranza di ricevere le briciole di ipotetici "segreti" -- avrebbe potuto cambiare, e lo avrebbero temuto come la peggior peste. Essi avrebbero tentato di distruggerne l'affidabilità con una censura impietosa. Già sentivo i loro commenti sprezzanti mentre lo sfogliavano velocemente: "Contiene solo fantasie che nulla hanno a che vedere con l'insegnamento di Babaji e Lahiri Mahasaya. Diffonde un insegnamento falso!" Altre persone per ragioni diverse potrebbero non gradire il libro, sia perché sono sconcertati dalla sobrietà di una esposizione priva di fronzoli, che urta le loro convinzioni, sia perché la loro affinata sensibilità non riesce a percepire quella *vibrazione* che dovrebbe caratterizzare la genuinità dell'esperienza dell'autore. Solo quelli che amano il *Kriya* più dei loro capricci avrebbero provato un immenso sollievo a scoprirlo in un libreria esoterica. Io già vivevo nella loro felicità. Grazie a loro, il libro avrebbe continuato a circolare, e chissà quante volte sarebbe ritornato davanti agli occhi di quegli insegnanti che ne aveva decretato la condanna. Talvolta questi avrebbero dovuto far finta di non vedere che, durante i loro seminari, alcuni se lo stavano passando, sfogliandolo, perdendo con ciò parte della conferenza...

Immergendo lo sguardo nel blu del cielo sopra le cime dorate dei monti, vidi quella strana situazione come fortemente reale. Ciascuna parte di questo sogno si sviluppò nello spazio di alcuni secondi, invase la mia coscienza come un torrente in piena, come se ogni parte di esso fosse già stata provata ed accarezzata infinite volte.

Ma quando ritornai alla mia vita, ero assillato da molti dubbi. Come avrei potuto trovare il coraggio di violare il dogma delle segretezza, sfidando rudemente la sacralità del rapporto *Guru-discepolo* quale unico modo per essere iniziato al *Kriya*? Certo, tante volte avevo pensato: "Tale regola è la causa di disastrosi effetti, di strazianti conflitti e sofferenze; dicono che sia una regola sacra, ma non può esserlo: è umana, frutto di meschini calcoli".

In base alla mia esperienza, la segretezza era un dogma cieco, insensibile alla sofferenza di molti ricercatori. Mi ricordai di quanto accadde tante, tante volte quando alcuni miei amici che non comprendevano l'Inglese, mi chiesero di ricevere l'iniziazione ai *Kriya superiori* -- tale istruzione veniva data solo in forma scritta a coloro che avevano completato lo studio del corso completo di lezioni che esistevano solo in Inglese, Tedesco e Spagnolo. La risposta era sempre un no irremovibile. Percepìi questo come una forma crudele di discriminazione.

Mi ricordai che in un paio di casi la rigida ingiunzione era stata ignorata dal buon senso. Un paio di persone che erano altrimenti fedeli all'organizzazione avevano, in condizioni eccezionali, infranto questa regola. Un *kriyaban* spiegò la dinamica del *Kriya Pranayama* a sua madre invalida ma desiderosa e in grado di

praticare. In un altro caso che mi turbò particolarmente, un sacerdote cattolico voleva sinceramente apprendere il *Kriya* ma non poté riceverlo attraverso i canali corretti per un problema di coscienza nell'atto di firmare il modulo di richiesta delle lezioni; trovò comunque un *kriyaban* che gli spiegò la tecnica e condivise con lui le sue lezioni -- la qual cosa egli era strettamente proibito di fare.

Comunque, era chiaro che scrivere un libro era tutta un'altra cosa: la stessa idea ora mi creava una stretta dolorosa nel petto accompagnato da un senso generale di disagio ed irrealtà. Compresi che per essere in pace con la mia coscienza, dovevo prima aver sviscerato il concetto *Guru*. Se il rapporto *Guru-discepolo* è un'illusione che un giorno si dissolve, come va considerata, come ci si deve relazionare ad essa, durante quella lunga fase del percorso in cui l'illusione ci appare a tutti gli effetti come realtà?

Di certo il *Guru* non può essere considerato identico a Dio. Lahiri Mahasaya rifiutò di essere adorato come un Dio. Questo è un fatto che alcuni tra i Suoi seguaci sembrano aver dimenticato. Disse infatti: "Non mantengo una barriera tra il vero *Guru* (il Divino) ed il discepolo". Aggiunse che voleva essere considerato a guisa di "specchio". In altre parole, ciascun *kriyaban* avrebbe dovuto guardare a Lui non come ad un ideale irraggiungibile, ma come alla personificazione di tutta la saggezza e realizzazione spirituale che, a suo tempo, la pratica del *Kriya* sarebbe riuscita a far emergere. Quando il *kriyaban* realizzerà che il suo *Guru* è la personificazione di quello che risiede potenzialmente in lui, di quello che un giorno lui stesso diventerà, allora quello specchio deve essere "gettato via".¹⁵

Alcuni anni prima, ero rimasto perplesso quando dei rappresentanti della mia prima organizzazione cercarono di farmi capire che Dio e il Guru erano una sola realtà. Un capo del più importante gruppo italiano della mia scuola mi aveva a suo tempo istruito: "Non capisci che P.Y. è la Madre Divina Stessa"? Solo ora riuscivo a vedere quanto estraneo fosse questo insegnamento dalla mia sensibilità. Dall'idea che il *Guru* e Dio fossero la stessa realtà, viene l'idea che l'organizzazione è la materializzazione della volontà di Dio. Ora, se non ci fosse la richiesta di segretezza, il *Guru-Dio* apparterebbe a tutti, diventerebbe inevitabilmente più "umano". L'organizzazione diventerebbe nulla più che una istituzione dedicata a pubblicare le opere del Maestro. Solo tramite il dogma della segretezza possono sperare di affermare che un *kriyaban* non può avvicinarsi a Dio, se non attraverso quel *Guru* e quella organizzazione. Il mito della segretezza permette di tenere in vita il mito del ruolo insostituibile dell'organizzazione.

Altre giustificazioni a questo mito sembrano fragili. Spesso si dice che la segretezza aiuta "a mantenere gli insegnamenti puri". Conoscendo alcune

¹⁵ Sì, piaccia o non piaccia, dice proprio così: *gettato via*. Le persone che sono state istruite con i soliti dogmi sul rapporto *Guru-discepolo* non possono capire appieno l'impatto di queste parole, se lo capissero incontrerebbero una intima contraddizione. Per incontrare la verità, ci vuole coraggio unito ad un approccio intelligente, discriminante che aiuti ad abbandonare le proprie illusioni, specie quelle che sono gradevoli e fanno comodo. Oltre al coraggio ci vuole anche un buon cervello che vinca la tendenza alla suggestionabilità.

modifiche minori ma comunque importanti alla pratica del *Kriya* portate avanti dalle organizzazioni, si farebbe meglio a dire: "per mantener la purezza delle modifiche!" Forse sbaglio, ma sento che l'unico beneficio della segretezza per un individuo è di far sì che il suo piacere di possedere qualcosa di esclusivo aumenti al parossismo.¹⁶ So bene che costui può assicurarmi che le vibrazioni spirituali ricevute per mezzo dell'Iniziazione formale portarono la sua pratica ad una "ottava superiore". Non oserei contraddirlo. Ma se un giorno egli abbandonerà la pratica, rifiutando tutta la questione *Kriya* come una ossessione superata, nessuno mi toglierà il piacere di chiedergli dove sono andate tutte quelle buone vibrazioni... e a quale "ottava" si è accordato oggi.

Ma di nuovo il mio pensiero si era perso in un fatto secondario. La cosa strana era che il termine *Guru* era attribuito ad una persona che i discepoli non avevano conosciuto direttamente. Gli studenti dovevano giurare la loro eterna devozione non solo ad una persona ma anche ad una catena di Maestri, anche se solamente uno di loro doveva essere considerato il *Guru*-precettore. È il *Guru*-precettore che ti presenta a Dio. Non c'è altro modo di raggiungere l'Auto realizzazione. Essendo stati iniziati in una disciplina spirituale dai canali legittimi (discepoli autorizzati), si affermava che il *Guru*, anche se non più su questa terra, sarebbe stato una presenza reale nella loro vita. Gli si spiegava che il *Guru* avrebbe bruciato in qualche modo parte del loro *Karma* e li avrebbe sempre protetti; egli era uno speciale aiuto scelto da Dio Stesso già prima che loro avessero iniziato a cercare il percorso spirituale. Cercare un diverso percorso spirituale equivaleva ad "un odioso rifiuto della mano Divina, protesa in benedizione". Un ricercatore spirituale che abbia un approccio ben equilibrato tra il razionale e il devoto, ha buone ragioni per rimanere perplesso da tutto questo.

I miei pensieri cominciarono a ruotare di nuovo attorno alla situazione della diffusione del *Kriya*. Mi era molto difficile porre tutti i punti essenziali in un ordine logico. Cercai di pensare in logica sequenza ma, sia perché la fatica mentale e fisica stava indebolendo la mia capacità di ragionare, oppure perché vari condizionamenti incisi nel mio cervello agivano come entità che avevano una vita propria, ogni volta che cercavo di organizzare la mia visione in un tutto ben integrato e coerente, questo, per una ragione o per l'altra, mi appariva come una mostruosità.

Una sera mentre praticavo il *Kriya Pranayama* con la coscienza totalmente centrata nel *Sahasrara* e la lingua in *Kechari Mudra* ebbi la visione interiore di tre montagne bellissime. Quella centrale, la più alta, era nera e aveva la forma della punta di una freccia fatta di ossidiana. Il mio cuore esultava, ero pazzamente innamorato di quella immagine; mi ritrovai a piangere di gioia. Rimasi il più calmo possibile, abbandonando l'assillo di completare il numero di

¹⁶ È strano notare che solo nel mondo della *magia iniziatica* un metodo è privo del suo valore se è appreso attraverso modi non-convenzionali. La minaccia di eventuali sciagure che capiterebbero a chi la viola il dogma della segretezza stona con tutto quello che leggiamo nelle biografie dei santi; s'addice perfettamente invece con la dimensione esoterico-magica di certe società – anzi, la segretezza è indispensabile alla loro esistenza.

respiri che mi ero proposto, e mi abbandonai a quella particolare forza e pressione che aumentava e mi serrava l'intera zona del torace con una stretta di beatitudine. Quell'immagine era forte, tremendamente forte davanti a me. Non c'era nulla di più bello che mi facesse maggiormente vibrare d'amore. Sentivo di aver gettato uno sguardo alle indistinte sorgenti da cui si originava il mio presente corso di vita. Era come se un filo interiore legasse tutte le mie azioni passate a quella immagine, ricevendo senso e significato da essa.

Quella montagna era il simbolo del sentiero mistico universale. Essa parlava alla mia intuizione: "Un *Guru* può essere importante per il tuo sviluppo spirituale, ma il tuo sforzo personale quando resti solo è molto più importante. In ogni rapporto *Guru*-discepolo viene un momento in cui rimani solo e ti risvegli alla realizzazione che il tuo percorso è un solitario volo tra te e il tuo Sè interiore. Il rapporto *Guru*-discepolo è un'illusione -- utile e confortevole -- che appare come reale fintantoché non vieni travolto da ciò che travalica la tua mente."

Quella abbagliante intuizione scomparve dopo alcuni giorni. Una sera, dopo una lunga passeggiata, spento da un'improvvisa stanchezza, mi trascinai a casa. Logorato dai miei pensieri, il problema del rapporto *Guru*-discepolo cominciò ad emergere oscuramente, più come una ferita che come una teoria che dispiega i suoi miti. Regolai il lettore CD con la funzione "repeat" sul secondo movimento del *Concerto Imperatore* di Beethoven... Era mai successo che qualcuno, carico delle benedizioni del *Guru* ricevute dal frequentare tutte le possibili cerimonie di iniziazione tenute da canali legittimi, avesse mai praticato il *Kriya* con quella dignità e coraggio con cui Beethoven aveva sfidato il suo destino?

Spensi la luce e contemplai il sole che scendeva in lontananza dietro gli alberi in cima ad una collina. La silhouette di un cipresso eclissava in parte il grosso disco del sole, rosso come il sangue. Quella era la bellezza eterna! Quella era la norma a cui ispirarsi. Mi sedetti un po' assonnato; una strana immagine afferrò la mia attenzione: quello della "investitura" di Vivekananda da parte del suo *Guru* Ramakrishna. Avevo letto che un giorno, verso la fine della sua esistenza terrena, Ramakrishna entrò in *Samadhi* mentre il suo discepolo Vivekananda (Naren) gli era vicino. Quest'ultimo cominciò a sentire una forte corrente, poi perse conoscenza. Quando ritornò in sé, il suo *Guru*, piangendo, gli sussurrò: "O mio Naren, oggi ti ho dato tutto, ora sono divenuto un povero fachiro, non possiedo nulla; con questo potere farai un immenso bene al mondo". In seguito Ramakrishna spiegò che i poteri che aveva passato a Vivekananda non potevano essere utilizzati dal suo discepolo per accelerare la propria realizzazione spirituale - perché ognuno deve sostenere da solo tale fatica - ma lo avrebbero aiutato nella sua missione futura quale insegnante spirituale. Il mio inconscio si manifestò con quest'immagine come per ammonirmi a non cedere alla tentazione di gettare via qualcosa di valido e prezioso. Ora, se affermavo che Ramakrishna era il *Guru* di Vivekananda era chiaro che mi riferivo ad *un fatto autentico e di profondità insondabile*.

Mi venne spontaneo rileggere l'indimenticabile, straordinario discorso di Dostoevskij sul ruolo dei padri anziani - Starec - nei monasteri Russi (*I fratelli Karamazov*).

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

Compresi finalmente che la storia di Vivekananda e l'estratto di Dostoevskij rappresentavano situazioni che erano intrinsecamente, molto diverse dalla mia. L'organizzazione mi aveva fatto credere che avevo un *Guru* -- mentre infatti ero distante anni luce dall'averne uno. Mentre i grandi esempi di relazione *Guru*-discepolo erano basati su un vero incontro fisico tra due persone, il mio rapporto era puramente ideale. Non c'era altro *Guru* in cui mi potessi specchiare se non il fuoco mistico che bruciava nel mio cuore.

Dovevo accettare l'idea di una netta separazione dei ricercatori spirituali in due classi distinte? Da un lato ci sono coloro che hanno un *Guru* e lo seguono umilmente; dall'altro lato ci sono quelli senza un *Guru* che possono seguire solo la loro intuizione e ragionamenti. Quante volte ho sentito l'acida considerazione secondo cui coloro che non hanno un *Guru*, hanno il loro Ego come *Guru*! Le organizzazioni in particolare sottolineano questo. Sentii che non c'è tale netta divisione, che la situazione è semplice. Visualizziamo una rete: ciascun individuo è un nodo dal quale partono diversi collegamenti, come quelli fra i neuroni del cervello. Quando il singolo individuo fa una azione -- intendo un movimento significativo, come intraprendere il sentiero mistico e farvi buoni progressi -- egli tocca i fili della rete nelle immediate prossimità. Chi pratica seriamente non è mai isolato: egli sarà aiutato dalla risposta positiva di altre persone e sarà rallentato dalla loro indolenza e apatia. A mio avviso, tutte le persone fanno parte di una rete: non c'è divisione. Chi segue il sentiero spirituale trascina in avanti l'evoluzione di tante altre persone. Questa rete che ci collega tutti è l'*Inconscio Collettivo*.¹⁷ Le mie riflessioni arrivarono fino a questo punto e qui si fermarono -- per mesi.

¹⁷ Per Freud l'*Inconscio* era simile ad un deposito pieno di vecchie cose "rimosse" - rifiutate da un atto quasi automatico della volontà - un ammasso che oggi non riusciamo più a richiamare alla coscienza. Jung scoprì un livello più profondo di esso: l'*Inconscio Collettivo* che lega insieme tutti gli esseri umani attraverso gli strati più profondi della loro psiche. L'*Inconscio Collettivo* è "ereditato con la nostra struttura cerebrale" e consiste dei "modi umani tipici di risposta" alle situazioni più intense che possono accadere nella vita: nascita di un bambino, matrimonio, morte di una persona amata, malattia seria, crisi familiare, amore vero, calamità naturali, terremoto, inondazioni, guerra....

Quell'amico *kriyaban* che andò in India per una lunga vacanza a incontrare quell'insegnante che stavamo progettando di invitare in Europa mi telefonò: aveva avuto l'opportunità di avere un'intervista privata con lui e aveva buone notizie. Alcune ore dopo, eravamo seduti nella mia stanza. Ero tutt'orecchi. Lui era entusiasta. Avevano parlato della deplorabile situazione della diffusione del *Kriya* qui in occidente: questi si dimostrò addolorato e disse di essere disposto ad aiutarci. L'amico si era fatto controllare il *Kriya Pranayama*. Mi chiese quindi di praticare il *Kriya Pranayama*, come lo avevo appreso, davanti a lui. Affermò che riscontrava un errore nella mia pratica. Gli chiesi di cosa si trattasse, la sua risposta mi gelò: disse, infatti, che non poteva dirlo perché aveva promesso solennemente all'insegnante di non rivelare nulla.¹⁸ Precisò che, in riferimento al nostro gruppo, aveva chiesto all'insegnante il permesso di correggere i principali errori derivati dalle affrettate spiegazioni del nostro ultimo insegnante: la risposta era stata negativa anzi il maestro aveva preteso un vero e proprio giuramento di non rivelare nulla. Quest'insegnante - che aveva manifestato l'intenzione di aiutarci - aveva forse paura che, una volta chiarito l'errore, non lo avremmo più invitato da noi, o non ci saremmo più recato da lui? Era veramente così meschino e scortese? Non pretendevo certo che il mio amico mi raccontasse per filo e per segno tutte le cose che si erano dette lui e l'insegnante; non potevo e non volevo entrare nell'intimità di quell'esperienza, ma come poteva lasciarci portare avanti quello che lui riteneva un errore? Il fatto che mi sconvolgeva era vedere un amico col quale avevo condiviso ogni cosa del percorso spirituale, che mi aveva accompagnato in tutte le vicissitudini relative ad entrambi gli insegnanti precedenti e sofferto sulla sua pelle per gli stessi motivi, soddisfatto quasi nell'aver constatato il nostro errore, come se ciò giustificasse il suo viaggio in India, i soldi e il tempo che ci aveva speso. Non mi misi a litigare, ma reagii molto male e mi rifiutai di vedere e di parlare d'ora in avanti con quell'amico.

Alcuni giorni più tardi, contattato dalla segretaria di tale maestro, lei trattò il lato finanziario del viaggio in modo che mi sembrò rozzo, aggiungendo delle condizioni che mi parvero inaccettabili. Declinai l'offerta. In realtà non me la sentivo di intraprendere daccapo un enorme lavoro di organizzazione. In quanto ad andare io da lui non ci pensavo dato che ero certo che la prima cosa che mi avrebbe richiesto sarebbe stato il classico giuramento di non dire nulla. Eravamo arrivati a questa situazione assurda: se le persone, gli amici del mio gruppo avessero voluti ricevere una briciola in più di informazione sul *Kriya*, essi dovevano essere posti su un aereo e spediti in India. Altrimenti sarebbero vissuti senza questa informazione. Ciascun anno, una serie innumerabile di voli charter avrebbero dovuto trasportare tutti quegli interessati al *Kriya* - non importa se vecchi o malati - ad un distante città indiana, come un pellegrinaggio a Lourdes o

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

Fatima! Questa farsa non era neanche degna di essere presa in considerazione.

Con le facoltà mentali quasi paralizzate da questo improvviso volgersi degli eventi, migliorai la stesura dei miei appunti sulle diverse tecniche *Kriya* che avevo scritto durante vari seminari e li diedi a coloro che avevano già ricevuto l'iniziazione ma non a tutti i livelli del *Kriya*.

Insegnai il *Kriya* a due persone molto serie che non avrebbero potuto ricevere il *Kriya* a causa di questo cambiamento di piani. Mi assunsi la responsabilità di scegliere un piano didattico: per concepirlo, presi come punto di partenza le mie esperienze passate. Ero sicuro che le tecniche *Kriya* funzionano al di fuori del rapporto *Guru*-discepolo. Seguii il loro progresso: mi fornirono la prova che stavano migliorando in un modo degno di ammirazione. Alcuni mesi prima avrei giurato che fosse impossibile praticare il *Kriya* senza averlo elemosinato e ottenuto da un'organizzazione o da un *Guru* vivente. Una delle prime cose che mi erano state insegnate era che se il *Kriya* non è ricevuto dal canale corretto non aveva valore; era inefficace. Ebbene ora avevo la prova del contrario.

Io credo che il futuro della diffusione del *Kriya* appartenga anche a quei ricercatori la cui serietà è così grande che essi sono capace di trasformare le istruzioni, non importa come ricevute, in "oro." Ho fiducia in coloro che pensano: "Al di là di tutte le aspettative, ragionevoli o improbabili, di trovare un esperto di *Kriya* a mia disposizione, mi rimbocco le maniche e vado avanti!"

La prima Stesura del Libro

Acquistai un computer e, da prigioniero volontario, ridussi al minimo la vita sociale per dedicare tutto me stesso a scrivere il libro. Non era facile estrarre dai miei consistenti fascicoli di appunti, raccolti in tanti anni presso insegnanti diversi, il nucleo essenziale del *Kriya Yoga*. Avevo l'impressione di trovarmi a ricomporre un ampio puzzle, senza avere qualsiasi anteprima di quello che sarebbe apparso alla fine. Non sapevo se il quadro finale prevedesse quattro, sei o più livelli di *Kriya*. Invero, non ero del tutto sicuro su come definire questi livelli. Mi chiedevo se questi dovessero essere posti in una qualche corrispondenza biunivoca col processo di sciogliere i nodi interiori di cui parla la tradizione *Yoga* (*Brahma*, *Vishnu* e *Shiva* situati nel primo, quarto e sesto *Chakra* rispettivamente) ai quali altri due secondari (lingua e ombelico) furono aggiunti da Lahiri Mahasaya.

Dopo aver superato le incertezze e difficoltà di scegliere uno schema ben preciso, decisi di descrivere il sistema del *Kriya* come composto dal *Primo Kriya* con otto tecniche seguito dai sei passi dei *Kriya superiori* -- detti *Omkar Kriya* o *Kriya* del *Prana* statico (*Sthir*). In alcuni libri affidabili c'erano accenni ad un ulteriore *Settimo Kriya*. Dopo aver ricevuto delle informazioni precise su una tecnica molto evoluta, che sembrava corrispondere perfettamente alle scarse descrizioni di quel *Settimo Kriya*, aggiunsi la sua descrizione all'elenco delle tecniche -- avvisando il lettore che la mia era solo una ipotetica ricostruzione.

Scrissi tutto quello che conoscevo sulle tecniche *Kriya*. Mi restano alcune

varianti nei blocchi di appunti stenografati, pronte ad essere aggiunte al libro, ma solo nel caso in cui ricevessi altre informazioni che andranno ad avvalorarle mostrandone l'intrinseco valore alla luce del pensiero di Lahiri Mahasaya.

Allo stesso tempo decisi di riprendere col massimo della serietà la pratica delle cosiddette *Routine ad incremento progressivo*.¹⁹ Fu forse perché le vissi all'aria aperta e più in Estate che in altre stagioni che le associo a lunghi tramonti, a serate che sembravano non avere fine. Era necessario fare le cose per bene e dedicare attenzione a quello che, anni prima, era stato affrontato in modo superficiale. Ora potevo far risorgere l'entusiasmo iniziale e ridare nuova vita al mio sentiero *Kriya*. Purtroppo in passato, la forza trainante che mi spingeva a completare al più presto possibile il numero di ripetizioni prescritte per ciascun *Kriya superiore* fu anche l'ansietà di ottenere dal mio insegnante l'iniziazione successiva. Il desiderio ardente di "spremere" qualunque cosa potesse insegnarmi, era nutrito da uno strano timore: come se, per qualche insondabile ragione, temessi di non poterlo incontrare più in futuro. Praticai di nuovo le tre parti della tecnica evoluta che avevo ricevuto dal mio terzo insegnante (descritta nella seconda parte di questo libro come *Quinto Kriya*) che corressi e perfezionai servendomi di preziose informazioni ricevute da altre fonti. Il periodo in cui mi tuffai a capofitto nelle sue tre routine incrementali fu veramente magico. Non potei evitare che questa procedura portasse alla superficie vecchie ferite profondamente radicate. Lahiri Mahasaya scrisse che un *kriyaban* è trasformato profondamente da esso ed impara a vedere "quello che altri non possono o non vogliono davvero vedere".

Partecipai ad un pellegrinaggio con un gruppo di persone camminando tutta la notte poiché l'arrivo ad un bel santuario era previsto per la mattina seguente. Mi muovevo intorno sentendo nel cuore un braciere ardente. Percepivo che il centro della mia personalità non era nel cervello ma nel cuore. Camminando, sussurravo a bassa voce le sillabe *Om Na Mo...* (tipiche della tecnica *Thokar*), immaginando di porle ciascuna nel rispettivo centro. Sapevo perfettamente che questo non era il modo canonico di praticare ma non potevo resistere a ciò.

Qualche cosa nel mio cuore, come una tensione di tenerezza, cominciò quasi immediatamente ad essere percepita, poi venne la realizzazione che l'esistenza dei miei compagni di viaggio era immersa nell'amore. Vidi che la realtà dell'amore era la forza più intensa della vita, corrotta solo dall'inquinamento della mente. Pensando all'umanità come ad un tutt'uno, sentii che l'uomo non può, a causa dell'istinto, evitare la condizione d'amare qualcuno - i suoi figli per esempio - e di prendersi cura di qualcuno e, di conseguenza, di essere costretto a vivere anche esperienze dolorose. Sentii intensamente che anche la persona più egoistica è capace di donare la sua vita per i propri figli e può trovare in se stesso la forza per grandi, incredibili azioni. Ma la stessa persona che tu ammiri come nobile e coraggiosa, non è capace di mantenere tale attitudine per ciò che concerne la Religione. Notando quante illusioni sono

¹⁹ I dettagli precisi di come varie routine ad incremento progressivo sono strutturate si trovano nella terza parte del libro.

propagate dalle religioni e dalle sette, mi sentivo triste per quelle persone che - nell'abisso della loro tragedia – non erano capaci di dar voce al loro profondo grido di dolore rivolgendosi a Dio in un atto di protesta ma continuavano ad implorarLo non in uno spirito di devozione e resa ma con un atteggiamento talmente prostrato di supplica, come se temessero ancor peggiori calamità. Il sentimento di questa realtà ineluttabile fu sperimentato come una stretta dolorosa che mi lacerava il petto. Quando il sole sorse sul nostro sentiero e il santuario apparve sopra un'altura, qualcosa si sciolse e ne venne una tale intensità di amore che la stessa esperienza si trasformò in un dolore "pieno di beatitudine".

Durante questa Routine Incrementale, di quando in quando consultavo un paio di Forum sul *Kriya*. Il mio desiderio era vedere se altri *kriyaban* avevano avuto i miei stessi problemi. Molte persone cercavano informazioni sul *Kechari Mudra*. Se avessi avuto la loro email gli avrei mandato le istruzioni in forma anonima.

Mi colpì il tono saccente di alcuni che abusavano della genuina e onesta curiosità di altri. Con una tenerezza faziosa, tradendo la forma più bassa di considerazione, continuavano ad identificare il desiderio dei ricercatori di approfondire la pratica *Kriya* come una "pericolosa mania." Avevano l'audacia di mettere a tacere l'umile studente consigliandogli di migliorare quello che già avevano. Parlavano con lo stesso tono usato dai miei vecchi "ministri", cariatidi, testimoni di un passato che credevo molto più distante di quanto fosse in realtà. Mi chiedevo come osassero entrare (non invitati) nella vita di una persona, nel suo spazio personale, di cui nulla sapevano, trattando quella persona come un principiante incompetente e superficiale! Era proprio così difficile rispondere con sincerità: "Non ho quelle informazioni?"

Ricordo una discussione in cui uno affermava di avere avuto accesso al *Kriya* originale. Purtroppo, quella persona era talmente segreta ed esclusiva. Disse che oggi esistevano ancora alcuni buoni insegnanti, non era disposto a condividere nomi e indirizzi. Trovai questo molto stupido. Colmo di rabbia, immaginai che l'idea meschina di possedere una conoscenza segreta, non cedibile agli altri, era l'unica cosa che teneva insieme i pezzi della sua mente sparpagliata, camuffando con un'aria di avanzamento spirituale quel nulla che lui era da un punto di vista umano. Perché il *Kriya* doveva appartenergli? Il *Kriya* era un insieme di strumenti di introspezione presi da tradizioni diverse. Era assurdo affermare che appartenevano ad una persona, in particolare ad una così sgradevole.

Fu una fortuna che il momento della pensione venne presto nella mia vita. Dopo alcuni mesi di libertà, ricevetti la proposta di cominciare un altro lavoro che era più vincolante del precedente. Avevo aspettato molti anni e desiderato all'apice delle mie forze di affrontare le dosi "impossibili" della routine ad incremento progressivo del micro movimento *Tribhangamurari* (nella seconda parte di questo libro tale procedura è descritta come *Sesto Omkar Kriya*); non c'era altra occupazione per me! Ho sempre amato quella tecnica: anche una piccola pratica fu sempre un miracolo di dolcezza.

Il periodo in cui fui assorbito in questo processo appare alla mia memoria

circondato da un'aura di sogno; trovo difficile riferire dettagli specifici ascrivibili ad esso. Passai molto tempo all'aperto. Portavo con me un sedile fatto da uno strato di plastica ed uno di lana, qualche cosa da bere ed un piccolo rosario di trentasei grani. Mi sedevo, respiravo profondamente e poi procedevo col *Mantra* e col conseguente micromovimento. Alla fine d'ogni ciclo, spostavo un oggetto, un sassolino da un lato del corpo all'altro per contare il numero complessivo dei cicli di trentasei. Tante volte sperimentai una grande, irresistibile, sonnolenza. Alcune volte proprio non riuscii a resistere alla tentazione di interrompere la pratica e riposarmi per un po'. Naturalmente quest'azione non risolvette il problema poiché la sonnolenza riappariva immediatamente non appena riprendevo la pratica. Non ci fu modo (caffè, molto sonno...) di salvarmi da tale situazione; imparai ad accettare la situazione e il più delle volte mi trovai a praticare con la schiena leggermente piegata in avanti; anzi dovetti imparare a non raddrizzarla di scatto perché questo interrompeva la condizione di assorbimento e di quiete. Dopo molte ore di pratica, vicino alla fine del giorno, talvolta fui afferrato da tale euforia che sentii l'istinto irresistibile di oscillare il corpo. Fu come una danza da seduto accompagnata da una forma sottile di *Thokar*. Quando pronunciavo la settima sillaba, il tronco si muoveva leggermente a sinistra, poi pensando la seguente, si muoveva a destra, poi di nuovo a sinistra. Quando pensavo l'ultima sillaba, c'era un piccolo sussulto del tronco accompagnato da una tale profusione di beatitudine!

Imparai a praticare senza essere disturbato da nulla: in questo modo la tecnica sbarcò nella mia vita e si mescolò con essa. Un giorno mi trovavo in un luogo roccioso vicino ad una spiaggia frequentata da un numero modesto di persone che ci passavano per una passeggiata e, qualche volta, si fermavano nei pressi. Nascondo dietro degli alberi, durante il giorno mi riparai dal sole; al tramonto mi avvicinai alla spiaggia, appoggiai la schiena ad una roccia e rimasi lì fingendo di guardare un oggetto distante. Praticai con gli occhi aperti: il cielo era un cristallo indistruttibile d'infinita trasparenza; le onde cambiavano continuamente il loro colore dal fascino quasi insostenibile. Cercavo di nascondere le mie lacrime dietro le scure lenti dei miei occhiali da sole. Non riesco a descrivere quello che sentivo se non in forma poetica.

C'è un canto indiano (nella parte finale del film *Mahabharata*) le cui parole sono prese dalla *Svetasvatara Upanishad*: "Conosco questo Grande Spirito, raggianti come il sole, trascendente ogni concezione materiale di oscurità. Solo chi Lo conosce può trascendere i limiti della nascita e della morte. Non c'è altra strada per raggiungere la liberazione che conoscere questo Grande Spirito". Quando ascoltai la bella voce della cantante Indiana ripetere "Non c'è altra strada", il mio cuore si infiammò. Nulla avrà il potere di tenermi lontano da questo stato e da questa pratica fantasticamente bella che mi accompagnerà fino alla fine dei miei giorni.

Per quel che riguarda gli effetti, qualcosa avvenne. Molti ceppi psicologici – condizionamenti che sembravano inalterabili – cominciarono a frantumarsi. C'era la tendenza di andare in profondità, inesorabilmente, fino a toccare la verità non inquinata. Il mio pensare divenne compatto, di una solidità che le suggestioni da parte di altre persone non riuscivano a intaccare. Non

riuscivo a tollerare la più lieve deformazione della verità. Cercavo di entrare inesorabilmente, di andare in profondità in qualunque problema, fino a trovare la verità. Ma la verità è verità totale: toccai la realtà della vita e annullai la mia maschera diplomatica. Purtroppo la difficoltà di sostenere il comportamento superficiale altrui fu la causa di alcune rotture. La natura odia il vuoto, così altre persone entrarono nella mia vita a tenere viva la fiamma dell'amicizia.

Ero scomparso dal mondo, ma non avevo dimenticato il progetto del libro. Il tempo impiegato in questa attività divenne molto più lungo del previsto. I miei amici dicevano che non avrei mai posto la parola fine all'impresa. Eppure io non sentivo nessuna urgenza, volevo vivere quel periodo tranquillo della mia vita, apprezzando il senso di appagamento che viene a coloro che dedicano tutti i propri sforzi ad un unico scopo. Alla fine, un giorno il libro fu pronto e lo misi in rete.

Dopo un paio di mesi arrivò la reazione di colui che era stato il mio terzo insegnante. Durante un seminario aveva motivato le mie azioni come quelle di uno che vuole fare affari col *Kriya*. Mi definì una "prostituta intellettuale." La mia reazione fu strana: ero divertito e soddisfatto. Ma quella notte non mi riuscì di prendere sonno. Solo allora cominciai a rendermi conto che il mio proposito era stato portato a termine e il libro era accessibile a tutti.

Was entstanden ist, das muß vergehen! *Ciò che è sorto deve svanire!*

Was vergangen, auferstehen!

Ciò che è passato, deve risorgere!

Hör auf zu beben!

Smetti di tremare!

Bereite dich zu leben!

Preparati a vivere!

Gustav Mahler (1860-1911)