

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

Ennio Nimis

CONTENUTO

<i>Contenuto</i>	<i>ii</i>
<i>Sinossi</i>	<i>iii</i>
PARTE I	
LA MIA RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE	
1. Yoga da autodidatta	6
2. Kriya Yoga appreso dalle organizzazioni	21
3. Il valore inestimabile del Japa	39
4. Incontro con alcuni insegnanti al di fuori dell'organizzazione	55
5. Una decisione sofferta	73
PARTE II	
DEFINIZIONE DELLE TECNICHE DEL KRIYA YOGA	
6. Tecniche base del Kriya Yoga	84
7. Tecniche dei Kriya Superiori	100
8. Visione teorica del Kriya Yoga. Introduzione alle sue principali varianti	124
PARTE III	
KRIYA YOGA IN PRATICA	
9. Come guidare una persona a porre salde basi per la pratica del Kriya Yoga	153
10. Preghiera [Japa]: lo strumento più importante per realizzare lo stato di assenza di respiro	166
11. Come raggiungere lo stato di assenza di respiro	186
12. Due modi di concepire la perfezione del sentiero Kriya	194
<i>Appendice 1: Esiste il risveglio prematuro di Kundalini?</i>	204
<i>Appendice 2: Il Kriya Yoga non va mescolato con pratiche esoterico magiche</i>	216
<i>Appendice 3: Importanza di studiare il movimento Radhasoami</i>	222
<i>Appendice 4: Ricchezze nascoste nel Kriya Yoga di P.Y.</i>	230
<i>Appendice 5: Istruzione pratica su come avvicinarsi alla Preghiera del cuore</i>	242
<i>Glossario</i>	245

PARTE I: LA 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 abbastanza presto. 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 di intensificare la mia disciplina attraverso l'arte del Pranayama. 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 spirituale basato su una forma particolare di Pranayama da approfondirsi in quattro fasi. Tale disciplina fu 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. Tutto pareva perfetto ma non mi riusciva di organizzare una efficace routine – quella che seguivo non era infatti né funzionale né razionale.

Capitolo 3 Il valore inestimabile 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 Incontro con alcuni insegnanti al di fuori dell'organizzazione

Afferrato dalla smania di apprendere il cosiddetto "Kriya originale", feci il grave errore di abbandonare la mia routine basata sull'unione tra Japa e Kriya. 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 porta al raggiungimento del Kechari Mudra; 3. Il concetto di Routine a incremento progressivo.

Capitolo 5 Una decisione sofferta

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. La chiarezza mentale e la capacità di sopportazione prodotte dalle routine a incremento progressivo 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.

Capitolo 7 Tecniche dei Kriya Superiori

I Kriya superiori vengono qui presentati come un sistema in sei passi.

Capitolo 8 Visione teorica del Kriya Yoga. Introduzione alle sue principali varianti

Dopo una digressione teorica sui quattro livelli del Kriya, ciascuno legato al sciogliere un particolare "nodo" (ostacolo) che impedisce l'esperienza spirituale, presento alcune varianti delle tecniche Kriya.

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 Come guidare una persona a porre solide basi per la pratica del Kriya Yoga

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 ad incremento progressivo.

Capitolo 10 Preghiera [Japa]: lo strumento più importante per realizzare lo stato di assenza di respiro

Parlo della Preghiera [Japa] e dei diversi livelli di interiorizzazione da essa prodotta. Mi baso su una buona letteratura che deriva da diversi sentieri mistici fioriti attorno alle grandi Religioni.

Capitolo 11 Come raggiungere lo stato di assenza di respiro

Lo stato di assenza di respiro è un risultato decisivo che segna una svolta nella vita di una persona: è la vera Iniziazione. Aggiungendo ad una routine Kriya la pratica del Japa

durante il giorno, tale stato si può facilmente ottenere.

Capitolo 12 Due modi di concepire la perfezione del sentiero Kriya

Si discute quello che potrebbe essere considerato il perfezionamento finale del Kriya Pranayama. Si può perfezionare fino all'estremo la sua capacità di immergerti nella Realtà Omkar, ma anche la sua capacità di scendere fino alla "mente delle cellule" e portarti ad incontrare l'Inconscio Collettivo.

Appendice 1: Esiste il risveglio prematuro di Kundalini?

Molti vedono pericoli anche dove non ce ne sono. Ma qualche volta è bene conoscere alcuni rimedi onde evitare forti oscillazioni nello stato d'animo con la pratica del Kriya.

Appendice 2: Il Kriya Yoga non va mescolato con pratiche esoterico magiche

Il Kriya Yoga è solo un sentiero spirituale ma sono in molti che lo considerano altro: in tal caso il fallimento è certo.

Appendice 3: Importanza di studiare il movimento Radhasoami

Partendo dalla considerazione su quanto sia importante ascoltare i suoni interiori, ci si sofferma sul movimento spirituale indiano Radhasoami considerato come la vera base del Kriya Yoga quale diffuso oggi dalle organizzazioni.

Appendice 4: Ricchezze nascoste nel Kriya Yoga di P.Y.

La meta del Kriya può essere certamente conseguita seguendo gli insegnamenti diffusi dalle organizzazioni. Però è bene sapere che ci sono dei piccoli accorgimenti che rendono tale percorso ancora più efficace.

Appendice 5: Istruzione pratica su come avvicinarsi alla Preghiera del cuore

Una meravigliosa procedura per avvicinarsi alla "*Preghiera del cuore*" è qui descritta.

PARTE I: LA 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. L'interesse per lo *Yoga* era stato nutrito da una certa aspettativa per quel che riguardava l'efficacia 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. 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 e mi piacevano tantissimo. Ricordo che il primo libro che lessi dall'inizio alla fine riguardava l'occultismo. Essendo consapevole che esso non era adatto alla mia età, ero orgoglioso comunque di poterlo leggere e capire. Non diedi ascolto ad alcun consiglio pressante di dedicarmi ad altre letture più formative. Continuai con 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 concepiti essenzialmente per sbalordire il lettore, 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, 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: un amico mi disse di possedere un testo dove erano spiegate varie tecniche di *Pranayama*, aggiungendo: "Questi esercizi sono usati per ottenere una trasformazione interiore...".

Rimasi profondamente affascinato dalle sue parole: a quali cambiamenti interiori si riferiva? Non poteva certo intendere il conseguimento di particolari condizioni di rilassamento o di concentrazione o come integrare la visione orientale dell'esistenza col nostro stile di vita. Di certo si riferiva all'opportunità di ottenere una qualche esperienza interiore che lasciasse un segno profondo sulla personalità. Il *Pranayama* era un qualcosa che dovevo imparare il più presto possibile.

Ma l'amico non si decideva a prestarmi il libro. Alcuni giorni dopo, un semplice manuale di *Hatha Yoga*, esposto presso l'edicola della stazione

ferroviaria, attirò la mia attenzione, lo acquistai senza ulteriore indugio e lo lessi nella sua interezza. La mia ricerca spirituale era incominciata ma non ne ero consapevole. Allora mi pareva soltanto un esercizio di controllo fisico e mentale.

Purtroppo, l'introduzione filosofica non riusciva a stimolare nulla che potesse definirsi spirituale. Non creava in me alcuna partecipazione emotiva, né incarnava elementi che stimolassero la riflessione (Jiva, Prakriti; Purusha...) 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. Appariva chiaro 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 doveva servire ad agire sull'energia presente nel nostro sistema psicofisico. Era chiaro altresì che lo stato disarmonico di tale energia poteva essere direttamente collegato a conflitti e disarmonie nella nostra disposizione d'animo. Ero deluso dalla scarsità di informazioni tecniche sul *Pranayama*. L'autore concludeva dicendo che il *Pranayama* va appreso da un maestro, ma invece di aggiungere una indicazione precisa (il titolo di un libro, il nome di una scuola...), ti lasciava nel vago, sostenendo che il Maestro lo troveremo quando saremo pronti.

Cominciai a provare qualche posizione (*Asana*) in un angolo della palestra della scuola, durante le lezioni di Educazione Fisica. Non ero portato per l'attività sportiva, anche se avevo un buon fisico plasmato 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.

Dopo gli esercizi preliminari di riscaldamento, quando l'insegnante mi dava il permesso di lavorare per conto mio, mi dedicavo a padroneggiare le posizioni *Yoga* o a muovere i muscoli addominali per mezzo della tecnica *Nauli*. Un giorno l'insegnante, che erroneamente ero convinto avesse una considerazione di me pari a zero, con mio grande stupore, si avvicinò, e volle sapere il segreto per riuscire a muovere i muscoli addominali in tale curioso modo.

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 per praticarla e spiegava come ciascun esercizio stimolava certe 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 onde aumentarne la vitalità. Il senso di soddisfazione, percepito alla fine della sessione parlava in favore della loro efficacia.

C'era un capitolo intero dedicato alla "Posizione del cadavere", *Savasana*, da praticarsi come ultima durante la seduta quotidiana 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. 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, tutti quanti, 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 sempre la consapevolezza nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*) che sembra un piccolo lago di pace, impara a riposare. L'abilità di allontanare continuamente ogni pensiero che bussava alla porta della tua attenzione diventerà quasi automatica.

Se in certe occasioni – come il praticare subito dopo un forte disturbo emotivo – ti accorgi che il meccanismo non funziona, trasforma la tua concentrazione in un piccolo *ago* che tocca continuamente la zona tra le sopracciglia – solo toccare, senza preoccuparti di allontanare i pensieri. Ad un certo punto ti accorgerai che non c'è più sforzo e qualsiasi emozione irrequieta si placcherà. I semi dei nuovi pensieri che si manifestano come indefinite immagini vibranti alla periferia della consapevolezza non riusciranno 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 in un perfetto silenzio, uno stato di perfetta consapevolezza senza alcun contenuto sorge. Come un punto luminoso che si duplica un numero illimitato di volte, esso rimane immutato per alcuni minuti. Tu sai di esistere e che la tua esistenza è indistruttibile – questo avviene

senza pensieri. Hai l'esperienza incontestabile che i pensieri sono 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 dei pensieri, 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 nella Natura.

Questo interesse 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. Leggendole frequentemente, ben presto le imparai a memoria. Richiamandole in mente mentre contemplavo il paesaggio collinare che circondava il paese in cui abitavo, riuscivo a intensificare le mie emozioni. Gli anni del liceo stavano volgendo alla fine quando sviluppai una passione per la musica classica e 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? Egli trasse dalle profondità del suo essere una musica incomparabile che offrì 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 – l'immersione nella Bellezza Assoluta.

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 la mia relazione sentimentale 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 scelsi Matematica. Frequentando i primi corsi, compresi che un felice capitolo della mia vita era concluso e non ci sarebbe stato tempo per distrazioni – come concedermi la lettura di pezzi di letteratura classica.

Tutta l'attenzione era volta a trovare un efficace metodo di studio e un modo di evitare di sprecare le mie energie. Questo significava progettare di pensare in un modo disciplinato sia durante lo studio che durante i momenti liberi. Per questo scopo decisi di usare la dinamica della tecnica del vuoto mentale.

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 costituisce solo uno spreco di energia ma è la causa principale di quasi tutti i fallimenti nella nostra vita. 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.

Mi convinsi che un pensiero disciplinato era la cosa più preziosa che potevo sviluppare, la quale avrebbe aperto le porte verso fruttuosi raggiungimenti. La decisione mi riempì di un entusiasmo. Ma dopo aver respirato per alcune ore una limpida, scintillante, celestiale pace mentale, incontrai una significativa resistenza. 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 venuto il momento di rinunciare ad essa. 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. Quel periodo era per me come scendere in una notte gelida; sapevo che per poter forgiare il mio futuro dovevo accettare quel pesante sacrificio. 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 simile all'abbandonarsi ad un pacifico sonno. Le parole messe in bocca al contralto, una voce che esprimeva il suo lamento con infinita dignità, mi comunicarono una infantile innocente visione:

*O Röschen roth!
Der Mensch liegt in größter Noth!
Der Mensch liegt in größter Pein!
Je lieber möcht 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 pioggia leggera. Ma era primavera e un raggio di sole perforava le nubi. Tra la vegetazione c'era una bella rosa rossa. Quella semplice visione portò sollievo all'intimo dolore del mio cuore e mi riscaldò con un lampo di entusiasmo: quella Bellezza sarebbe stata con me per sempre, in tutti i luoghi dei miei solitari vagabondaggi.

Poi il coro intonava i versi 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*

Con le ali che mi sono conquistato,
in uno slancio caldo d'amore,
volerò in alto

*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!*

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 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 anni, dove sapevo risiedere il mio Bene Supremo?

Non v'era dubbio che avrei perfezionato fino all'estremo la disciplina che mi ero imposto: non ero affatto intenzionato a passare tutta la vita a guardare il muro della mia mente, quando era posta a silenzio, senza spingere per ottenere qualcosa di superiore. "Voglio afferrare il destino per la gola", disse Beethoven: similmente ero pronto ad agire in modo forte e decisivo.

Pensai che ciò che mi mancava fosse 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. Nell'ultima parte di questo libro c'era infatti un ammonimento:

"Il martello pneumatico può spezzare la roccia più dura. Nel *Pranayama* lo *yogi* usa i suoi polmoni come uno strumento pneumatico. Se non è usato propriamente, distrugge sia lo strumento [ovvero polmoni e respiro] sia la persona che lo usa [mettendo a repentaglio anche la sua salute mentale.] 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 un pratica erronea del *Pranayama*".

Questa frase accese la mia volontà di praticarlo intensamente fino a "morirci", metaforicamente. Quello che avrebbe spaventato altri, mi incoraggiava. Se ne fosse venuto un vero terremoto psicologico, ebbene questo era proprio ciò che cercavo. Decisi però che la pratica intensiva doveva essere raggiunta gradualmente in un paio di settimane.

Il *Pranayama* cui il libro si riferiva era il *Nadi Sodhana* e l'*Ujjayi* con *Bandha* e *Kumbhaka*. Giorno dopo giorno avrei potuto verificare la potenzialità del *Pranayama* di agire sulla mia psiche. Ero certo che il mio vecchio compagno di scuola aveva detto il vero – "questi esercizi ti cambiano dentro". Doveva

essere per forza così!

Il *Pranayama* mi appariva come la più perfetta di tutte le arti, anche perché non presentava dei limiti intrinseci. Per dedicarmi a questa arte non mi sarebbe costato nulla. Non sarei stato obbligato a spendere soldi per acquistare uno strumento musicale, tela e colori, o chessoio. Lo strumento era già con me, sempre con me. Mi sembrava assurdo che avessi aspettato tanto a intraprendere seriamente questa pratica.

Iniziare il *Pranayama* fu la "decisione" della mia vita. Praticai mattino e sera in un modo direi "assoluto", con una concentrazione feroce, senza pensare a null'altro, senza preoccuparmi di nulla. 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 sull'applicare correttamente le istruzioni ma con uno spirito creativo. Mi concentravo 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.

Durante il giorno, sentivo che la percezione delle cose era cambiata. Cercavo ovunque dei colori intensi, affascinato da essi come se mi potessero rivelare la realtà 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 fiori che alcune settimane prima erano sbocciati durante i freddi giorni invernali ed ora, incuranti dei giorni più miti, prolungavano la bellezza del loro esistere. Ero profondamente ispirato. Chiudevo gli occhi e mi affidavo ad un'interna radiosità accompagnata da sensazione di pressione a livello del cuore.

A quell'epoca, la mia vita interiore era ancora assorbita da due interessi che percepivo come dimensioni che nulla avevano a comune. Da lato c'era l'interesse verso le materie esoteriche, il quale 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 e ascoltando alcuni brani di 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. Ma non avrei mai potuto immaginare che il *Pranayama* avesse il potere di amplificare l'esperienza del Sublime o persino di

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

farla sorgere dal nulla. Ripetevo entro me e talvolta li citavo agli amici, dei versi 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 ripetevo quei versi, stavo in realtà già assaporando quella Gioia.

Durante un quieto pomeriggio camminai in mezzo agli alberi poco prima del tramonto. Sbirciai ogni tanto un commento ad alcune *Upanishad*, [testi sacri Sanscriti] che portavo con me. Una frase particolare risvegliò una istantanea realizzazione: "Tu sei Quello"!

Chiusi il libro e cominciai a ripetere estasiato quelle parole. La mia ragione afferrava, ma non poteva accettare appieno, l'incommensurabile implicazione di quell'affermazione. Io ero quella luce di un verde delicato che filtrava attraverso le foglie e che incarnava la primavera portatrice di 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 di acquistare anche l'autobiografia di un Santo Indiano, che indicherò con le iniziali P.Y.². Si trattava di un libro che avevo già visto anni prima ma che non avevo acquistato in quanto, sfogliandolo, vidi che non conteneva istruzioni pratiche. La mia speranza ora era di trovarvi degli 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. In certi istanti, ardevo letteralmente di un fuoco interiore. Ciò creò un terreno fertile per l'avverarsi di un evento radicalmente diverso da quello che avevo sperimentato prima. Fu un'esperienza che potrei definire "intima", tuttavia ho deciso di parlarne in quanto ho ascoltato la descrizione di un simile evento dalle labbra di alcuni praticanti di *Yoga*.

² Il lettore comprenderà perché non menziono il nome di P.Y. - non è difficile comunque dedurre 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!

Le premesse a tale esperienza avvennero una notte quando, assorbito nella lettura della autobiografia di P.Y.. Ebbi un brivido, come una corrente elettrica che attraversava il corpo. Un "brivido" non significava nulla, eppure mi spaventò. 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 travolgente al punto 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 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 – come una minaccia alla mia esistenza. Non avevo mai provato qualcosa di simile. In momenti di pericolo, mi era capitato di restare come paralizzato, incapace di pensare. Invece ora i miei pensieri si muovevano freneticamente prefigurando i più terribili esiti: perdita dell'equilibrio psicologo, l'incontro con un'entità malvagia, morte.

Sentii l'urgenza di fare qualcosa, anche se non sapevo cosa. Assunsi la posizione di meditazione ed attesi. L'angoscia cresceva. 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.

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*, ebbe 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 placare in alcun modo. Molti mesi più tardi egli scoprì intuitivamente come controllare il fenomeno, il quale rivelò la sua natura di benefica esperienza spirituale.

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, come accadde a Gopi Krishna, che essa si sarebbe indirizzata verso un esito 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 mi ritrovai 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. 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. Dopo due giorni, la mia mente era logora, la paura diminuita. Però non volevo 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.

Ripresi la pratica del *Pranayama*, intensamente. Alcuni giorni passarono e non percepii alcuna forma di paura; poi provai qualcosa di molto bello.

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 riuscivo 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.

Appendice al capitolo 1: descrizione della routine di Pranayama classico

Qui ci sono le istruzioni pratiche su due forme di *Pranayama* che praticai proprio all'inizio della mia ricerca.

I. 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*.

1. La bocca deve essere chiusa.
2. Chiudi la narice destra col pollice destro e inspira attraverso la narice sinistra lentamente, uniformemente e profondamente per 6-10 secondi.
3. Fermati per un conteggio mentale di tre dopo ciascun'inspirazione.
4. Chiudi la narice sinistra col mignolo ed anulare – sempre della stessa mano.
5. Espira attraverso la narice destra, sempre secondo lo stesso lento, uniforme e profondo ritmo.
6. Poi, le narici si scambiano il ruolo.
7. Mantenendo chiusa la narice sinistra, inspira attraverso la narice destra.
8. Chiudi la narice destra col pollice destro ed espira attraverso la narice sinistra lentamente, uniformemente e profondamente per 6-10 secondi.

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. Non esagerare col numero dei respiri e con la loro durata al punto di provare una situazione di disagio. Le dita possono essere usate in diversi modi per aprire e chiudere le narici, ognuno fa come preferisce.

II. Ujjayi Pranayama. La tecnica consiste nell'inspirare profondamente e poi espirare altrettanto profondamente attraverso entrambe le narici, producendo un suono/rumore nella gola. Durante l'espirazione il suono ha tendenzialmente una nota più acuta di quello dell'inspirazione. Dopo la pratica d'alcuni giorni, la durata di un respiro 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 la concentrazione sul senso di benessere e di calma che l'esercizio induce: questo fa sì che la concentrazione diventi più profonda.

III. 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.

IV. Bandha. Dopo un periodo iniziale di pratica, si aggiungono i *Bandha* preferibilmente durante il *Nadi Sodhana Pranayama*. Definiamo i *Bandha*: quando collo e 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.

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

Alcuni libri citano delle ricerche scientifiche che avvalorano gli effetti benefici di questa tecnica. Si spiega 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 in molte persone della mancanza di armonia tra introversione ed estroversione. Quando *Ida* eccede nel funzionamento abbiamo un eccesso di introversione, quando *Pingala* predomina abbiamo un eccesso di estroversione.

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.

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'EEG 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 il seme di un albero possente nella stagione febbrile della mia gioventù e contemplare la sua sana crescita nelle altre stagioni della mia vita. Il *Pranayama* divenne il mio sicuro rifugio, quando le acute offese della vita complottavano per intaccare quella gioia di base che era la caratteristica naturale della mia personalità.

Raffinando la capacità di godimento estetico, riempi i miei giorni con la fruizione della Bellezza ideale, rafforzandomi nella determinazione di cercare solo entro di essa le tracce dell'ineffabile "*Causa Prima*" di tutte le cose.

Non avevo dubbi che la Realtà verso cui stavo indirizzando la mia vita era il Sé come concepito da C.G. Jung. Ero convinto inoltre che il *Pranayama* operasse un processo di pulizia del subconscio, guidandomi lungo il "*Processo di Individuazione*" come descritto da Jung nei suoi libri. Nel mio cuore di sognatore, immaginavo che avrei fronteggiato gli archetipi dell'Inconscio Collettivo...

Sapevo 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*. Per quanto concerneva il mio futuro, un'altra cosa era categoricamente chiara: dovevo scegliere una professione che non mi avesse occupato tutta la giornata e tutte le energie. Dovevo vivere una vita senza mai tradire il mio Sé interiore!

L'esperienza di *Kundalini* si ripeté ancora, ma non divenne mai un fenomeno di routine. 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 una Realtà eterna ed illimitata, situata in una dimensione ben oltre la mia abilità di comprensione e di visualizzazione.

Credevo che il *Pranayama* potesse aiutare chiunque a vivere meglio. Nella mia sfrontatezza di principiante, non riuscivo a trattenermi dal cercare di convincere le persone ad utilizzarlo. Siccome gli amici rispondevano con gentilezza ma senza condividere il mio entusiasmo, cercai di convincerli sottolineando con parole inoffensive ma sicuramente fastidiose alcuni aspetti del loro comportamento che pensavo fossero suscettibili di miglioramento. Mi sembravano ossessionati dallo 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 tollerare la presenza di alcuna persona.

Osai parlare in modo franco poiché ultimamente, mi avevano descritto come asociale. In breve, risposi loro che la loro vita sociale era una farsa. Affermai che il *Pranayama* avrebbe incanalato le loro energie verso una condizione di equilibrio. Questo generò una reazione violenta. Risposero che le

mie parole erano prive di un senso genuino di rispetto e amore e che ero incapace di mostrare disponibilità umana verso gli altri. L'essenza di quanto avevo trovato nel *Pranayama*, che continuavo a lodare incessantemente, appariva loro come l'apoteosi dell'egoismo, un qualcosa che portava all'isolamento e a un insano distacco dalla realtà.

Con un forte senso di colpa, vidi che avevo provocato solo amarezza. Inoltre ero stato terribilmente disonesto avendo sfruttato, per la mia disquisizione, vecchie confidenze e ammissioni dei miei amici.

Solo un amico "Hippy" comprese perfettamente quanto affermavo e mi dimostrò una qualche empatia; censurò però il mio eccessivo entusiasmo per gli 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 portava in se stessa, se ben praticata, la sua propria ricompensa, ma era un "amplificatore" di quello che tu ci metti dentro, un qualcosa che favorisce ed esalta quello che già hai raggiunto. Il *Pranayama*, secondo lui, non aveva il potere di creare nulla di nuovo. Fino ad allora io concordavo sul fatto che il *Pranayama* potesse anche essere considerato un processo di pulizia interiore ma insistevo che esso consisteva essenzialmente in un'azione di "salire" verso un elevato stato di coscienza dove tu raggiungi qualcosa di radicalmente nuovo. Allora ero disorientato; non ero capace di vedere che le due visioni potevano coesistere – ero giovane e dividevo tutto in "*o bianco o nero*".

Il problema immediato consisteva nel reperire altri testi, anzi tutti i testi esistenti sul *Pranayama*. Nella sua autobiografia, P.Y. accenna al *Kriya Yoga*, un particolare tipo di *Pranayama* che fu anzitutto insegnato da Lahiri Mahasaya. Questa tecnica veniva padroneggiata in *quattro tappe*. 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 diversi gradini 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.

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 fantasticare sulla bellezza del *Kriya Yoga*. 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

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 egli aveva scritto un intero corso di lezioni sul *Kriya*, e che queste si potevano ricevere per corrispondenza. Mi iscrissi velocemente 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

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 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.

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 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 di cui lui comprese che non ero soddisfatto. 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 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, 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

⁵ Sorrido quando sento persone affermare di essere appassionate 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*!

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*.

Incontro altri kriyaban

Una lettera dell'organizzazione mi informò dell'esistenza di persone che vivevano nei pressi della mia città e che praticavano il *Kriya Yoga*. Essi avevano formato un gruppo per praticare insieme tale disciplina. Ne fui entusiasta; fremevo dell'anticipazione gioiosa di incontrarli. Quella sera riuscii a stento a prendere sonno.

"Troppo brillanti erano i nostri cieli, troppo distante, troppo fragile la loro eterea sostanza", scrisse *Sri Aurobindo*: non avrei mai pensato che tali parole si sarebbero potute applicare alle conseguenze del nostro incontro! Con amara ironia, oserei dire che quella fase della mia esistenza caratterizzata da un estremo entusiasmo per il *Pranayama* era troppo felice per durare così a lungo. Era arrivato il momento di toccare con mano i problemi, le limitazioni e deformazioni causate dalla mente umana quando ha perso la sua innocenza e l'abitudine al pensare razionale. Molte volte in futuro avrei avuto esperienza di come la vita sia fatta di brevi momenti di ispirazione e serenità, alternati a vicissitudini dove tutto sembra perduto e la perversione della mente regna sovrana. Avvicinandomi al giovane responsabile di tale gruppo, 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 avendo 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: non volle sentire più nulla 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 forte emozione, può rendere accettabili delle conclusioni che apparirebbero assurde alla facoltà raziocinante. Infatti questa storia mi aveva ammutolito e non sapevo cosa rispondere.

C'era dunque solo 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; pensavo che l'unica cosa importante era che dovesse essere praticato in modo corretto, con l'aggiunta 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. Essendo stato iniziato al *Kriya* dai rappresentanti legittimi dell'organizzazione fondata da P.Y., tale P.Y. era, nel sentire del suo cuore, 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 visto come 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 tale Maestro, cercando 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 della due possibilità e fu proprio

⁶ In seguito, nel corso di molti anni, fui testimone di una serie innumerevole 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.

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 spiegavo la mia tecnica, vedevo una intima soddisfazione diffondersi 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 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 (come ebbi occasione di verificare in seguito) 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. Gli dissi 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 le tecniche. La stanza dedicata a tale attività 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 fosse consacrata 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.

Quella era davvero 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 avrebbe dovuto essere un'esperienza di grande serenità e rilassamento. Sfortunatamente un certo imbarazzo rovinava la piacevolezza degli incontri. La ragione era da ricercarsi nel fatto che le persone appositamente designate dalla direzione dell'organizzazione fondata da P.Y. a dirigere i gruppi, ci aveva raccomandato di evitare discorsi che riguardassero altri percorsi spirituali come pure le specifiche tecniche di meditazione da loro insegnate. 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, allo 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 capitava 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.

Tecniche preliminari al Kriya

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.

Ricevetti poi 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 fece un ripasso della 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".⁷

Poi si soffermò sulla tecnica di ascolto dei suoni interiori.⁸ Spiegò che 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

⁷ Questa tecnica era destinata in seguito a darmi dei risultati eccellenti mettendo idealmente ciascun respiro in relazione con un diverso *Chakra* – ma di questo parlerò nella Appendice 2 alla terza parte del libro.

⁸ 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".

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).

Aggiunse 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.

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. I risultati ottenuti dalla tecnica *Om* furono 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.

In quel felice periodo della mia vita cercai di rintracciare nella letteratura spirituale qualsivoglia movimento o eminente figura che avesse un collegamento con il tema: "*Om*."

Non c'è dubbio che San Giovanni della croce ebbe esperienza del tipico "suono di molte acque" con cui la vibrazione di *Om* si manifesta al mistico (e anche all'uomo comune in certe particolari occasioni). Egli diede una splendida descrizione del suo incontro con i "fiumi risonanti", la "musica silenziosa", la "solitudine sonora".

Teresa di Avila pure 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".

"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).

Per quanto riguarda il suo concetto di "*Shabda*" che troviamo negli scritti di **Kabir** 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, perciò è vitale mantenerlo continuamente, come una presenza vivente, nella nostra consapevolezza.

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.

"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*).

"Il Suono è in noi. È invisibile. Dovunque guardo lo trovo."
(Guru Nanak).

Purtroppo appresi *a mie spese* che una volta ottenuto il contatto con *Omkar* non ci si deve mai distaccare volontariamente da esso. Ci fu un periodo nella mia vita, mentre mi rilassavo e godevo la vita, in cui decisi di interrompere volontariamente quello 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 invano di ritrovare le profonde emozioni perdute. Il mio sforzo proseguì per mesi finché la mia anima accettò di fronteggiare come fosse la prima volta, le motivazioni che mi avevano portato al sentiero spirituale. La mia stupida decisione di staccarmi da quel contatto era stata un *madornale errore*.

Ricordi della cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga

Alla fine venne il momento in cui potei formalmente richiedere per corrispondenza l'insegnamento 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 del materiale introduttivo al *Kriya Yoga*. Dall'indice di tale materiale 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 che aveva preparato la coreografia di quella entrata trionfale. I due Ministri disorientati, avanzavano dietro la processione. 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*. Ovviamente la rassicurai, se non altro per evitare che con tali pensieri si rovinasse con le sue mani il sottile godimento di tante positive emozioni.

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: probabilmente non avevo tanta voglia di pensarci. Considerare che la missione di diffusione del *Kriya*, fosse originata dal Cristo stesso era per me un'idea assai carina. Ero comunque ansioso di ascoltare la spiegazione della tecnica che sarebbe avvenuta di lì a poco.

Ci spiegarono che 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 – quella procedura in cui la corrente energetica fluisce 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* concludeva le

istruzioni tecniche. Tali tecniche vennero spiegate nei minimi dettagli, in un modo che non ammetteva la minima variante e, in aggiunta, ci venne caldamente raccomandata una specifica 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*.⁹ Ebbi dei problemi con la routine che ora mi accingo a discutere. (Vorrei comunque fosse chiaro un fatto: ogni problema si sarebbe risolto in un attimo se solo avessi usato il buon senso.)

Il primo esercizio da praticarsi era la tecnica *Hong-so* – il cui tempo previsto andava da dieci a quindici minuti. Il respiro si sarebbe calmato e ciò avrebbe creato un buon livello di concentrazione. Poi, dopo avere posto gli

⁹ 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 chi vuole andare oltre quel numero, deve per forza di cose 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 sciocamente privata di punti vitali, potrebbe divenire un limite per coloro che sono capaci di praticare un grande numero di respiri *Kriya*.

avambracci su un appoggio, si passava all'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 non ricevevano l'attenzione che meritavano, 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*.

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 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? Mi costrinsi a questa assurdità per un periodo estremamente lungo. Speravo in una ipotetica evoluzione futura di tale precaria situazione. Allora, il pensiero di usare la mia testa e cambiare radicalmente la routine, mi pareva un atto di stupida superbia. Tale era il potere di quella follia che nel nostro gruppo era chiamata "lealtà". Purtroppo devo riconoscere che ero divenuto come uno di quegli animali nutriti dall'uomo che perdono il potere di essere auto sufficienti.

Quando tentai di discutere questo problema con altri *kriyaban*, incontrai un'enorme ed irragionevole resistenza. C'erano alcuni che non erano soddisfatti della loro pratica ma progettavano di migliorarla in futuro, mentre altri non riuscivano a comprendere quello che stavo dicendo.

Una signora che era divenuta quasi parte della mia famiglia, 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 in quanto la mia intenzione era solo quella di avere un colloquio razionale. Che amicizia può esistere tra due persone quando una si esprime in quel 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 *kriyaban* non facevano altro che eseguire meccanicamente il rituale quotidiano della seduta *Kriya* quasi come per mettere 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. 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 trovare un punto di contatto, un terreno comune.

Ricordo di un amico

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. Espresse 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, "Auto-realizzate", 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* che egli ebbe più di quaranta anni prima (questa idea illuminò e sostenne i primi anni del suo sentiero) fu gradualmente cancellata dalla sua coscienza dalla tendenza dell'organizzazione di sottolineare, attraverso 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.

CAPITOLO 3
IL VALORE INESTIMABILE 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 ora il mio principale desiderio. Ero sicuro che il solo fatto di esercitarmi con tale procedura avrebbe avuto un forte effetto sulla mia evoluzione. Quando ricevetti l'ultima lezione del corso per corrispondenza, potei finalmente richiedere tale istruzione.

Fui felicissimo di studiare quelle tanto desiderate lezioni sul *Secondo Kriya*. A dispetto di una pratica seria e coscienziosa, non ottenni mai alcun risultato tra quelli promessi, come percepire il colore di ciascun *Chakra* sullo schermo del *Kutastha*. Andai avanti, utilizzando tutta la mia persistenza e capacità di resistenza sviluppata con la tecnica *Om*. Delle esperienze "forti" cominciarono a verificarsi nella spina dorsale. Apparivano ore più tardi o quando mi distendevo immediatamente dopo questa pratica. Questo portò una tale intensità della devozione! Fu una sorpresa scoprirla entro la mia personalità.

Sfortunatamente, le lezioni scritte contenevano dei pezzi ambigui. Tanto per dare un esempio, P.Y. scrisse che per risvegliare *Kundalini* era importante praticare il *Kechari Mudra* regolarmente. Ma l'istruzione su come realizzare tale *Mudra* non si trovavano da nessuna parte.

Contattai la signora anziana che era ufficialmente investita del ruolo di "Meditation Counselor." Non era in grado aiutarmi. Aveva imparato i *Kriya superiori* solo in forma scritta da molti anni. Sfortunatamente mai furono mai date iniziazioni dirette. Strano a dirsi, dopo aver avuto molte opportunità di farlo, non se li era mai fatti controllare dai discepoli diretti di P.Y. Siccome sapevo che lei aveva trascorso molto tempo parlando con discepoli diretti di P.Y., mi chiedo quali più importanti argomenti avessero discusso.

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 *Kriya 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 a quelle già ricevute e praticate quotidianamente, la infastidisse alquanto. Era come se sentisse di aver fatto uno sforzo così grande nell'abituarsi alla pratica quotidiana del *Primo Kriya* che non poteva impegnarsi maggiormente – aveva già "dato il massimo". Credo che a tutt'oggi sia 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. "Dimenticati!" Non credevo alle mie orecchie. Questo abominio era inconcepibile per me. La sua ignoranza che si compiaceva di se stessa, spacciata per umiltà o per chissà quale forma di sovrabbondante devozione, 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*. C'erano anche delle istruzioni su come introdurre tali tecniche nella routine, ma non erano precise al massimo. Mi sembrò di capire che praticare quelle nuove tecniche nella parte finale della routine fosse la cosa più giusta da farsi. Purtroppo ciò non andava bene. Una lezione fondamentale nel *Kriya* è quella di non concludere mai una routine con tecniche che richiedono movimento!

Tali procedure, per poter esprimere la pienezza della loro potenzialità, devono essere interiorizzate sia seguendo specifiche istruzioni oppure semplicemente la propria intuizione che però deve essere ben abituata a manifestarsi liberamente, non essendo paralizzata dai condizionamenti di ubbidienza assoluta, di lealtà ecc. "Interiorizzate" significa che l'azione principale di una procedura è ripetuta tante tante volte tramite il solo uso della concentrazione, e del Mantra. In questo modo il Prana si calma in tutto il corpo e il sottile significato della procedura è decifrato, la sua essenza è apprezzata nei fatti.

Tutto questo lo avrei capito in futuro: allora non avevo il coraggio di fare alcuna cosa che andasse oltre le scarse istruzioni scritte che avevo ricevuto.

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 in quell'occasione ogni cosa e guardavo a quell'appuntamento con grande anticipazione.

Quando il Ministro arrivò, la mia "Meditation Counselor" mi presentò a lui. Mi disse che avrebbe chiarito i miei dubbi appena possibile. Nei giorni seguenti, rimasi costernato quando mi accorsi che il Ministro continuava a rimandare il nostro incontro senza valide ragioni. Siccome avevo deciso di non mollare, finalmente 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 che ero troppo agitato e questo non si addiceva ad un *kriyaban*. Gli risposi che avrei sicuramente tenuto in considerazione il suo consiglio, ciononostante, volevo vedere come muovere la testa correttamente per poter praticare tali tecniche in un ipotetico futuro.

Infastidito – considerando la mia risposta una insolenza – m’invitò ad indirizzare le mie domande, in forma scritta, alla direzione della scuola e si alzò mentre disse questo, facendo l’atto di andarsene. Non servì a nulla obiettare che non era possibile verificare per mezzo di una lettera i movimenti della testa (richiesti dalle tecniche del *Terzo* e *Quarto Kriya*); mi trovai di fronte ad un "muro" ed il rifiuto fu assoluto.

Avevo sempre avuto fiducia e rispetto per l’organizzazione di P.Y.; 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 faceva del suo meglio per chiarire ogni insegnamento impartito. Per quale motivo i nostri ministri viaggiavano intorno al mondo, se non per mostrare direttamente agli studenti come praticare quello che essi apprendevamo per corrispondenza? Perché mai avrei dovuto sentirmi colpevole e inadatto al sentiero del *Kriya*, solo per il fatto di aver osato chiedere (con fermezza ma gentilmente) una dimostrazione pratica? Non mi riusciva di lasciar perdere l’intera faccenda.

Tra i miei amici, un po' storditi per l'accaduto, una signora con voce agnellata commentò 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. Non potevo capire cosa intendesse. Coloro che mi videro subito dopo questo incontro dissero che ero irriconoscibile.

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 a dei Ministri anziani. Conoscendo le regole della disciplina monastica, ero certo che le sue domande non avevano sempre trovato pronta risposta.

Questo mi rese più calmo e sereno. Ma ci sono anche pensieri infantili che emergono in noi quando ci troviamo in una condizione di incertezza. Mi venne l’oscuro pensiero che quest’uomo, ritornato alla direzione dell’organizzazione di P.Y., potesse parlare male di me, dicendo qualche cosa che potesse diminuire la probabilità per me di ricevere in futuro quei chiarimenti tanto agognati. Temevo fosse stato incrinato quel rapporto idilliaco con la mia organizzazione di *Kriya*, quel rapporto che, per tanti anni, aveva rappresentato il mio orizzonte.

Eppure, nonostante tutto questo, una parte di me si stava godendo l'intera situazione. Intuivo remotamente che questa esperienza distruttiva si sarebbe in qualche modo trasformata in qualcosa di positivo, cruciale per il mio sentiero. Ero troppo innamorato di del sentiero *Kriya* per lasciarmi vincere da qualsivoglia difficoltà.

La signora "Meditation Counselor", che non era presente in quella occasione ma incontrò il Ministro in un'altra città, mi incolpò di avere reso burrascoso il colloquio col Ministro. Le scrissi una lettera carica di amarezza, insultandola indirettamente. Mi rispose che tale 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, 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*. Lei lo considerava un "traditore."

La signora avrebbe potuto continuare a parlare praticamente all'infinito quando con una frase che mi uscì d'istinto la raggelai: "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 nella sua integrità come era in origine". Rispose 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 un *kriyaban* decise di lasciare l'*Ashram* del suo *Guru* P.Y. e cercare un altro Maestro. Il *Guru* 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 sulla 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, mi resi conto di 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. Come doveva essere colma di dolce conforto la sua vita! Sapevo che se avessi voluto sentire devozione con tale intensità, avevo un grande lavoro da compiere: sviluppare una stabile tranquillità interiore, inchinarmi alla mia forma favorita del Divino e ripetere questa azione di resa interiore con totale sincerità ogni giorno della mia vita.

Sebbene 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 – lei era delusa per il fatto che la devozione che lei provava per il suo *Guru* mi era totalmente estranea. Non poteva nemmeno 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.

Il Ministro della mia organizzazione per lo meno su un punto aveva ragione: calmo non ero affatto. 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 argomentazione.

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 per mostrare quanto erano divenuti bravi col *Kriya*, essi uscissero fuori con delle frasi interessanti, più profonde del materiale fornito dall'organizzazione principale. Speravo che regalassero al lettore (che stava trascurando 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 i "libri proibiti". Non solo, avevo regalato uno di questi libri ad un paio di amici! Un amico mi mostrò una lettera nella quale lei si riferiva a me 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!"

La sua reazione fu così esagerata che non mi ferì affatto. Aveva agito sull'onda di un'emozionalità irrefrenabile; decenni di condizionamenti costanti avevano influito irreparabilmente sul suo buonsenso. Provai un senso di tenerezza per lei e mi venne da sorridere immaginando il momento in cui aveva scritto quella lettera – ravvisando che le sue infauste attese nei miei confronti si erano materializzate, sono certo che 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 Lahiri Mahasaya. La mia esitazione ad abbandonare la letteratura legata a P.Y. derivava dal fatto che, a mio avviso, essa 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 durante una passeggiata. 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.

Decisi che ciascun dettaglio della mia vita avrebbe dovuto essere vissuto applicando integralmente il pensiero di P.Y.. In realtà, scelsi quegli 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. Mi rifiutai di credere di aver agito in modo errato. Credevo che il mio fosse un fallimento apparente. Poi il mio sogno illusorio cominciò a disintegrarsi, lentamente ma inesorabilmente. Per alcuni mesi non fui capace di rintracciare il filo di un pensiero coerente.

Ispirazione dalle opere di Mére e Sri Aurobindo

Questa era la situazione quando intrapresi la lettura di *Il Materialismo Divino*, un libro su Mére 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 Mére 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, Mére 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 Mére in un periodo di 22 anni.

Avvicinandomi al commento di Mére agli Aforismi di Sri Aurobindo, pensavo di trovarvi delle elementari spiegazioni di filosofia indiana. Ma il pensiero di Mére nulla aveva a che vedere con la filosofia. Era nuovo, totalmente nuovo. Era qualcosa di mai sentito prima, oserei dire "dissacrante". 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. 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. Pur non atteggiandosi a *Guru* tradizionale, Mére cercò sempre di estrarre da ogni essere umano che veniva a cercare ispirazione e soccorso presso di lei, tutte le potenzialità nascoste.

Fui molto colpito da come Mére 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 Mére*.]

Eppure il *Japa* non riuscì ad entrare subito nella mia vita. Feci solo alcuni esperimenti con esso 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 sia il tentativo di praticare il *Japa* che l'essere un "testimone" distaccato; misi da parte l'intera faccenda.

La mia mente era ancora divorata dalla illusione di adottare dei mezzi più potenti di "evoluzione." Continuai a cercare di migliorare la mia routine *Kriya*. Passò un anno prima che riprendessi la lettura del pensiero di Mére. Rimasi colpito da come lei dava voce, in modo euforicamente vivido, alle mie più intime speranze, a 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. C'era una fragranza in questa idea che non avevo mai incontrato prima, che mi eccitava e mi commuoveva. Incantato, contemplavo una splendente possibilità: una piena manifestazione del Divino negli atomi della materia inerte. C'erano momenti in cui mi pareva che la mia testa fosse bollente come se avessi la febbre.

Gradualmente cominciai a guardare con occhi limpidi la reale situazione del mio modo di praticare il *Kriya Yoga*. 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. Vidi poi la complessità del mio auto inganno. Il mio impegno personale era stato mediocre. Realizzai 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 o 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. Allora sognavo impensabili sviluppi ed ero quietamente eccitato durante ciascun istante della pratica. Questo atteggiamento mi aveva aperto 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. In pratica cercavo solamente 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 rendevo conto della situazione di pigrizia in cui ero lentamente scivolato, non sentivo vergogna o rimorso. Credevo di essere colui cui era stato concesso un vantaggio inaspettato.

Quello che era il mio carattere, tendente ad una disciplina seria era stato ammorbidito 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 siiiii 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, e non per altre ragioni, 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 bello della mia vita: per me è luminoso come il sole e spero di non dimenticare mai la lezione che esso contiene.

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, ma ci misi tutta la mia passione, in particolare il desiderio di inseguire, attraverso lo *Yoga*, il mio ideale di Bellezza. Giorno dopo giorno, anche se sopraggiungevano altre distrazioni, anche se l'entusiasmo iniziale scemava, portai 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 essere rispettati:

1. La routine *Kriya* finora seguita doveva essere 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: lo stato di assenza di respiro.

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

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*.

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 – editazione o contemplazione come un flusso costante ininterrotto della consapevolezza che esplora pienamente tutti gli aspetti dell'oggetto scelto). *Samadhi* è perfetto assorbimento spirituale (contemplazione 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 accendersi di una gioia sconfinata che ti estranea totalmente dal mondo attorno a te e ti rivela il Sé. Questa era la mia comprensione di base in quei giorni. In seguito compresi che *Dhyana* è anche raggiungere lo stato senza respiro e il *Samadhi* è anche il rallentamento del ritmo cardiaco mentre il corpo appare come morto.

Da quel momento in poi, incominciai a concludere ogni routine 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). Questa procedura rappresentava il mio modo di vivere la fase *Pratyahara*, cercando di avvicinarmi alle fasi di *Dharana* e *Dhyana*. Durante esse mi sentivo assorbire 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.

Silenzo mentale e Japa

In quei giorni lessi la biografia di Swami Ramdas. 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 convinse ad "adottare" il suo stesso *Mantra*.

Swami Ramdas nacque nel 1884 a Hosdrug, Kerala, India e venne chiamato Vittal Rao. Visse una vita normale finché raggiunse i trentasei anni e sperimentò pure gli alti e bassi della vita di un capofamiglia. Spesso ricercò quale fosse il vero significato della vita e sentì la necessità di intraprendere il percorso spirituale per trovare la "Pace" reale. Al momento propizio, suo padre l'iniziò nel Mantra di Ram, assicurandolo che ripetendolo incessantemente avrebbe, a tempo opportuno, raggiunto la felicità divina alla quale aspirava. Fu allora che rinunciò alla vita secolare ed andò in cerca di Dio quale Sadhu mendicante. I primi anni della sua nuova vita sono descritti nella citata autobiografia. Il Mantra "Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram" era sempre sulle sue labbra. Oltre alla pratica del Japa, adottò la disciplina di guardare tutte le persone come forme di Ram – Dio – e di accettare ogni evento come provenisse dalla volontà di Dio. In breve tempo il Mantra sparì dalle sue labbra ed entrò nel suo cuore. Vide una piccola luce circolare nel punto tra le sopracciglia che gli regalava brividi di delizia. Poi la luce abbagliante lo permeò e l'assorbì. Perso in questa beatitudine inesprimibile rimaneva seduto per ore. Il mondo gli sembrava come una fioca ombra. Raggiunse ben presto uno stadio in cui questo dimorare nello Spirito divenne un'esperienza permanente ed immutata. Ramdas raggiunse il *Mahasamadhi* nel 1963.

L'insegnamento di Swami Ramdas su come praticare il *Japa* è estremamente semplice. Pronunci il nome di Rama (Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram) ogni volta in cui, in mezzo a tutte le distrazioni della vita, c'è un ritorno momentaneo della tua coscienza alla consapevolezza del Sé. Quando questo avviene tu senti la gioia che ne consegue e ti concentri su di essa il più a lungo possibile – continuando a ripetere la Preghiera. Questo deve essere realizzato davanti a qualunque evento, ogni giorno e in ogni circostanza. Di notte che è libera dai doveri mondani, ti dedichi ad una intensa pratica del *Japa*. Diventerai capace di vivere con due ore di riposo.

Swami Ramdas era fedele a ciò e nuotava veramente in un mare di indescrivibile felicità.

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

Con l'aiuto di un *mala* (rosario), incominciasti a praticare il *Japa* ad alta voce

durante una passeggiata per 108 volte – durante la restante parte del cammino lo continuavo mentalmente.

Sebbene le tradizioni Orientali raccomandino che il *Japa* sia fatto mentalmente, avevo la certezza che esso doveva essere incominciato 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 fatto 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 in quel giorno avrei ottenuto quello stato. Ero stupefatto, mi sembrava impossibile che il *Japa*, una delle più semplici tecniche del mondo, potesse condurre *infallibilmente* a tale prezioso risultato! Le mie passate esperienze durante la pratica *Kriya*, paragonate allo stato di assenza di respiro (che era la "solidità" stessa), parevano evanescenti, elusive come luminosi riflessi sull'acqua. Dove erano fallite le mie migliori intenzioni, il *Japa* aveva

prodotto il miracolo!

C'era una perfetta associazione tra la pratica del *Japa* e l'ottenimento dello stato di assenza di respiro. Ogni giorno la sperimentavo.

Questo risultato sicuro e affidabile creò una forza morale che divenne una calma euforia che permeava tutta quanta la mia giornata. Quando parlavo con altre persone, restavo centrato senza alcun sforzo sul sentimento di immutabile calma, senza lasciarmi coinvolgere dalle immagini che sorgevano dalle parole. Questo nuovo modo di vivere era come uscir fuori da una stanza buia e camminare nell'aria fresca, nella luce del sole. La magia di questa brillante, scintillante preghiera si diffuse in ogni sfaccettatura della mia vita e mi rinsaldò nella convinzione che il *Japa* fosse il solo mezzo capace di estrarre "qualcosa di perfetto e di sublime" dalla mia vita.

Con entusiasmo mi tuffai nella letteratura sul *Japa* e studiai il concetto di *Mantra* e Preghiera in diversi sentieri mistici. La spiegazione più semplice era che il *Japa* annulla il rumore di fondo della mente. Possiamo dire così: quando cerchiamo di concentrarci, molti pensieri di disturbo possono essere visualizzati, isolati e bloccati, ma un diffuso persistente rumore di fondo annulla tutti i nostri sforzi. Ebbene, se pratichiamo il *Japa* non subito prima di meditare ma almeno un'ora prima, quel rumore di fondo non ci sarà più e i risultati saranno fantastici.

La maggior parte dei libri che toccano il tema del *Japa* (Preghiera) non spiega questo concetto, che è preziosissimo ma insistono su un mucchio di banalità. Quando leggo nei libri orientali che il *mala* (rosario) che usi per il *Japa* dovrebbe essere fatto di questo o di quel materiale; o che non dovrebbe essere visto da altri; o che la perla *Sumeru* non dovrebbe mai essere oltrepassata (se vuoi farti il *mala* due volte, la devi girare e far sì che l'ultima perla diventi la prima del secondo giro) ... io so che queste sono emerite idiozie. La semplice autobiografia di Swami Ramdas vale mille volte più di quei inutili saggi, privi di ogni intelligenza o passione.

Similmente quando leggo libri occidentali che insistono sul fatto che il potere del *Japa* (Preghiera) non sta nel tuo sforzo ma nella "Grazia Divina" che viene solo quando usi una particolare formula canonizzata dallo schema tradizionale di adorazione, questa è un'altra falsità.

Raramente i libri accennano alla nostra principale resistenza a praticare il *Japa* (Preghiera). Spesso sorge un'auto inganno illusione nella forma di uno scrupolo: "Ripetendo il mio *Mantra* meccanicamente tutto il santo giorno, come un pappagallo, forse che sto facendo l'attività più instupidente del mondo? Forse le facoltà della mia mente si impigriscono divenendo dei strumenti ottusi?" Al contrario! Si scopre che, attraverso il *Japa*, la mente si riposa e diventa più acuta.

Mi ricordo di un amico che praticava il *Kriya* senza ottenere alcun risultato. Gli parlai del *Japa* ma le cose non cambiarono. Lo osservai attentamente mentre praticava: fui testimone di una pratica esangue, una stanca richiesta di misericordia a Dio. Ebbi l'impressione che questa attività fosse per lui un atto cerebrale. Erano i suoi pensieri che lo ripetevano, la sua vibrazione non era collegata in alcun modo al suo corpo. Il *Mantra* che aveva scelto era una espressione nella sua lingua madre che non era altro che un sospiro di autocommiserazione. Non c'era da meravigliarsi se, dopo un po', abbandonò del tutto la pratica. Non sapeva che si accingeva a divenire il più grande sostenitore del *Japa*. Il momento di svolta avvenne quando un giorno partecipò ad un pellegrinaggio di gruppo. Qualcuno incominciò a recitare il Rosario (un numero fisso di ripetizioni della stessa Preghiera), a questo tutti i pellegrini si unirono. Anche se stanco e quasi senza fiato, il mio amico non si sottrasse a quest'atto ispirato a devozione. Camminando e sussurrando la preghiera, cominciò ad entrare in uno stato di tranquillità mai conosciuta prima. Guardò con occhi diversi lo spettacolo dei paesaggi che mutavano attorno a lui man mano che procedeva e gli sembrò di vivere una situazione paradisiaca. Continuò a ripetere la Preghiera senza sosta lungo tutto il percorso, dimenticando completamente che era stanco e assonnato. Quando il gruppo si fermò per una sosta ebbe la fortuna di essere lasciato solo – indisturbato; entrò in uno stato introspettivo e fu pervaso da qualcosa che vibrava nel suo cuore e che lui identificò con la Realtà Spirituale. Lo stato estatico assunse la consistenza della realtà, diviene quasi insostenibile, lo travolse. Questa esperienza gli insegnò il modo corretto di praticare il *Japa*. Mi rivelò che il segreto era raggiungere e superare lo stato di "sfinimento". Dopo alcuni esperimenti scelse di ripetere un bel *Mantra* indiano e, grazie ad esso, raggiunse l'assenza di respiro. Ricorderò sempre la sua conclusione: il potere del *Japa* sta nell'andare oltre la frontiera dello SFINIMENTO.

Vissi ogni giorno quella luminosa esperienza per meno di un anno, poi 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 di esso. 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, studiai quel libro sognando di intuire il *Kriya Pranayama* originale.

Nel frattempo diminuì lo sforzo quotidiano per il *Japa*. Spesso formulavo il seguente pensiero: "Non devo perdere mai la gioia dello stato di assenza di respiro, anche per un minuto solo, ogni giorno della mia vita. Questa è la cosa più reale mai sperimentata"! Ma dai miei dubbi nacque una ricerca frenetica del *Kriya* originale e quella ricerca mi fece impazzire. Avevo aperto una porta che non poteva essere chiusa così facilmente e persi la semplicità del *Japa* abbinato alla routine *Kriya* descritta prima.

Una intensa soddisfazione nasceva dal leggere e rileggere quel libro sottolineando elegantemente alcune frasi. 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 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. Era vero, era falso? La questione è controversa, ma per quel che riguardò la mia vita, il mondo dei "*Guru* itineranti" con tutte le loro pretese isteriche e infinite contraddizioni prese il posto di quello che avevo pazientemente costruito. Molti anni passarono prima che la condizione celestiale portata nella mia vita dallo stato di assenza di respiro si ricreasse ancora.

INCONTRO CON ALCUNI INSEGNANTI AL DI FUORI DELL'ORGANIZZAZIONE

Il libro scritto dal maestro indiano di *Kriya* S.H., come infiniti altri che avrei letto più avanti, doveva servire da esca per interessare le persone alla scuola di *Kriya* fondata dall'autore quindi non includeva spiegazioni pratiche. Le affermazioni che conteneva valevano la pena di essere prese in considerazione: era chiaro che l'insegnante si riferiva ad una pratica molto profonda del *Pranayama*. Non avevo alcuna idea su quando e dove avrei avuto l'opportunità di incontrare questo insegnante ma pregustavo la possibilità di approfondire il *Pranayama* e di chiarire, forse, anche gli altri dubbi che riguardavano il *Kechari Mudra* e i *Kriya superiori*.

Ricordando una frase sfuggita alla mia "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.

Ogni sforzo verso l'ascoltare i suoni interni è molto ben ricompensato. La bellezza di quel periodo in cui praticai la "tecnica *Om*" (ricevuta dalla mia scuola) non era mai stata superata da alcun altro evento. È difficile trasmettere un'idea di come quell'esperienza fu incredibilmente confortante e liberatoria.

Ora, applicando la congettura descritta sopra, avrei potuto ascoltare di nuovo i suoni astrali e recuperare quella bellezza. Quindi continuai ad ascoltare tante volte internamente, non solo il suono del respiro ma ogni altro suono interiore che si manifestava debolmente durante il *Kriya Pranayama*. Non riesco a ricordare quanti respiri *Kriya* praticavo ogni giorno, certamente mai più di 48-60. Dopo pochi giorni, l'antica ben nota dolcezza entrò di nuovo nella mia vita e le diedi il benvenuto con tanta gratitudine e con un cuore aperto.

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 fosse ormai mio, che potevo gioire di esso ogni giorno, non solo durante la meditazione ma anche quando, libero dal lavoro o da impegni vari, mi rilassavo. Conservare la percezione *Omkar* con la massima cura durante il giorno, divenne l'unico obiettivo della mia concentrazione.

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 ocra, 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). Le sue stupende e affascinanti parole erano per me una rivelazione ma in certi momenti, essendo enormemente curioso di apprendere i nuovi dettagli tecnici, fui incapace di prestargli la dovuta attenzione. La mia ossessione era: "Che tipo di suoni devono essere prodotti nella gola in questo *Kriya* originale, fino a quale centro sale l'energia durante l'inspirazione?"

Per far sì che gli studenti comprendessero l'aspetto oscillatorio che era 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 era anche la meditazione finale, chiamata impropriamente *Paravastha*, ma il *Kriya Pranayama* sembrava sparito e ridotto ad un processo di sollevare i *Chakra* in *Ajna* o nel *Sahasrara* usando un respiro meno lungo e meno intenso di quello che avevo finora usato durante il *Kriya Pranayama*. Era evidente, ricordando le parole scritte anni addietro nel suo libro, che anche questo Maestro avesse semplificato la tecnica originale.

Le persone che frequentavano i suoi seminari da molto tempo erano ormai abituate ai vari cambiamenti che, di anno in anno, lui operava. 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*. Per questo decisi di non escludere mai dalla mia pratica il mio vecchio ma buono *Kriya Pranayama* col respiro lungo. Ad esso avrei aggiunto quello che lui ora andava insegnando.

Era d'inverno e avevo tre settimane di vacanza. Trascorsi tutte le mattine nel caldo della mia casa praticando il più possibile e applicando i concetti fondamentali su cui lui aveva insistito tanto. Feci un particolare sforzo per rimanere consapevole del respiro (un respiro calmo, breve, quasi impercettibile) per circa tre ore, ponendo in relazione ciascun respiro con un *Chakra* diverso. Ci aveva spiegato infatti quanto fosse importante essere consapevoli di almeno 1728 respiri al giorno.

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 preoccupazione era volata 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; il piccolo villaggio sprofondato nella neve rifletteva in quei pochi secondi di gloria tutti i possibili colori dello spettro. 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, cominciò a prendere forma in me.

Egli insegnava anche una forma semplificata di *Secondo Kriya*, che appresi mesi dopo. Per quanto riguardava l'interesse di molti di ricevere ulteriori 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 e che altre erano troppo 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, verissimo, 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, alcuni cominciarono a volgersi alla ricerca di altri maestri. Deluso dalla loro defezione, egli 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, si trovarono davanti ad un muro che era impossibile da superare.

Egli aveva tutti i mezzi necessari per attrarre il mondo occidentale. Il libro che aveva scritto aveva costituito una perfetta azione strategica che lo aveva reso molto popolare, creando per lui un posto di cruciale 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 continuavano a praticare sapevano che era la caratteristica principale del lascito di Lahiri Mahasaya), andava bene, secondo lui, 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. Purtroppo molti recepirono il suo comportamento come una sgradevole allusione al fatto che il pubblico non era in grado di capire il senso profondo di quanto ci stava descrivendo. 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 della sua missione – almeno qui in Europa.

¹¹

¹¹ Invero qualcosa rimane ancora ma molto, molto poco rispetto a quanto avrebbe potuto ottenere se fosse stato più conciliante.

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. Siccome coloro che avevano già incontrato questo insegnante in India sapevano che la sua realizzazione spirituale era quasi inesistente, devo dedurre che questo invito era fatto forse più per disperazione che per convinzione. Ci vollero due anni affinché tale insegnante riuscisse a superare i 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. E questo insegnante infatti ci diede il tanto bramato *Kechari Mudra*, il *Navi Kriya* e altro. Ma prima è bene che io parli dell'incontro più infausto della mia vita.

Secondo insegnante al di fuori dell'organizzazione

In attesa che l'insegnante Indiano che attendevamo ottenesse il visto per poter entrare in Europa, venni in contatto con una scuola di *Kriya* che era situata in una zona idealmente diversa da tutte le altre scuole. Il *Kriya Yoga* che loro insegnavano era chiamato il *Kriya Yoga* di *Babaji* ed era basato sugli insegnamenti di un personaggio indiano che proclamava di essere discepolo diretto di *Babaji*. In questa scuola la tecnica principale era denominata *Kriya Kundalini Pranayama* – una tecnica di respirazione. Altri insegnamenti venivano raggruppati sotto quattro principali denominazioni: *Kriya Hatha Yoga*, *Kriya Dhyana Kriya*, *Kriya Mantra Yoga* e *Kriya Bhakti Yoga*. Essi ruotavano attorno all'insegnamento principale del *Pranayama*, estendendo l'azione del *Kriya* a tutti gli aspetti della vita umana. L'idea di avere scoperto una fonte da cui apprendere tutto sul *Kriya*, mi eccitò parecchio.

Venni a contatto con questa scuola tramite uno strano libro le cui illustrazioni mi diedero l'impressione di star sfogliando libretti di favole per bambini. Ero fiducioso, sebbene in questo libro 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, la mia routine ottenuta mescolando quello che avevo imparato dall'organizzazione con l'insegnamento

del maestro di cui ho appena parlato, era molto dolce, la 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.

La parte centrale del *Secondo Livello* era l'iniziazione ai *Mantra* Indiani. Questo argomento mi era più congeniale che la strana forma di *Dhyana Kriya*. Purtroppo avremmo dovuto ripetere questo corso due o tre altre volte per ricevere la serie completa dei *Mantra* relativi ai sette *Chakra*. Il problema era 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 evento fu una delusione terrificante, oltre le peggiori aspettative. Non c'erano *Kriya superiori* ma tecniche di *Yoga* classico, appropriate per un corso preparatorio al *Kriya*. Le sei tecniche di *Samadhi*, date come conclusione di un corso snervante e noioso, erano: una rilettura della tecnica *Hong So*; tre tecniche di visualizzazione abbastanza comuni; la classica istruzione di consapevolezza continua durante il giorno e, infine, una variante della tecnica *Om* che avevo un tempo appreso dalla mia prima organizzazione di *Kriya*. Le varianti della tecnica *Hong So*, così come della tecnica *Om*, sembravano concepite da una mente pigra la cui sola preoccupazione nell'adulterarle era di evitare l'accusa di avere copiato dall'organizzazione di P.Y., senza curarsi di verificare se le tecniche risultanti avessero perso il loro potere. Per esempio, nella prima tecnica il *Mantra* "*Hong-So*" fu sostituito da "*Om-Babaji*" dimenticando che *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. Le tre tecniche di visualizzazione erano di un genere di quello che si trovano in ogni libro di concentrazione o meditazione. 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. Ma finiamo qui l'argomento e occupiamoci di altro.

Intermezzo: Kriya Yoga inquinato dal New Age

L'attitudine e lo stato d'animo sviluppato seguendo tale scuola mi guidò 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. Mi innamoravo di un *bhajan* indiano e lo canticchiavo tutto il santo giorno. Per me aveva la consistenza del cibo; anzi avevo proprio l'impressione di nutrirmi quella musica.

L'incontrare diversi gruppi di persone che praticavano il *Kriya Yoga* fu come incontrare una famiglia un po' più vasta e variegata rispetto al mio primo gruppo *Kriya* che seguiva strettamente solo gli insegnamenti di P.Y..

Immerso nel mio stato di esaltazione, capivo ben poco della loro vita reale. Un tratto caratteristico della loro personalità era il seguire strettamente uno stile di vita orientale che si riduceva il più delle volte a coltivare alcune 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.

In seguito ebbi diverse occasioni di incontrare e avvicinarmi più intimamente a coloro che organizzavano i seminari di iniziazione per i nostri Guru itineranti. Essi mi diedero l'impressione di essere ricercatori onesti e anzi davano la rassicurazione che dalla loro bocca non sarebbe mai uscita alcuna sciocchezza. Imparai ad ascoltarli con rispetto ed in silenzio quando corressero molte mie interpretazioni fantasiose sul *Kriya*. 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.

Il mio rapporto con quei ricercatori si basò su un reale affetto e non ci fu 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.

In quella fase della mia vita, oltre ai tre principali insegnanti descritti in questo capitolo, ricevetti un paio di iniziazioni da parte di altri insegnanti che avevano un ruolo meno importante – un tempo erano stati il braccio destro di qualche *Guru* famoso, si erano resi poi indipendenti perché erano stato ripudiati da questi.

Eravamo concordi sul fatto che i nostri insegnanti erano principalmente persone mediocri, talvolta sgarbate e immorali. Alcuni episodi di poca importanza confermarono la nostra prima impressione di improvvisazione e, in un caso, di instabilità mentale. Questo contrastava terribilmente con la personalità che ci si aspettava da persone che si presentavano come "guide

spirituali." Sapevano pochissimo del *Kriya Yoga* e lo insegnavano in modo superficiale. Ma loro affermavano, e ci raccontavano varie storielle per convincerci, di essere autorizzati ad iniziare e questo ci accecava. Per questo li trattavamo con un atteggiamento deferente, perdonando tutto, anche quando abusavano della nostra fiducia e confidenza. È strano e doloroso riconoscere che era proprio il mito profondamente radicato in noi, ricevuto dalla scuola di P.Y., che il *Kriya* dovesse essere appreso da un insegnante "autorizzato" a sostenere la peggiore delle nostre illusioni.

Accettai la farsa delle iniziazioni come un inevitabile inconveniente per riuscire ad ottenere le informazioni che cercavo con tanta passione. 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. 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 ma, appena la riunione era finita, alcuni dividevano al cellulare le informazioni ottenute coi loro amici, i quali, in cambio, avrebbero preso parte ad altre iniziazioni e restituito il favore.

Alcuni nostri amici, di ritorno dall'India, mostravano l'emozione di avere conosciuto una terra straordinaria. Ma, alla fine dei loro racconti, emergeva la delusione per tutto quanto non erano riusciti a imparare. Capitò spesso che qualcuno avesse incontrato un millantatore il quale li aveva assicurati di conoscere il *Kriya Yoga* originale 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 la loro esitazione, e li convinsi a darmi in via confidenziale una descrizione sommaria di quella tecnica; di solito essa era o il *Kriya* di P.Y. o null'altro che la 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 B.L. 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 raggelato 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 nobile e austero personaggio. 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".

Ormai mi sentivo parecchio distante dalla organizzazione iniziale da cui avevo appreso il *Kriya Yoga* ma la rispettavo. Presi parte ad una classe di revisione del *Kriya* quando due Ministre di questa organizzazione visitarono di nuovo il nostro paese. Durante un intervallo tra due conferenze un fatto molto bello e 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 una delle due Ministre. Tutti i miei dubbi furono chiariti: la persona era intelligente, gentile e parlava per esperienza diretta. Per quanto riguarda il *Kechari Mudra* mi fu detto che esso si verifica 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." Venni rassicurato sul suo significato: non si riferiva ad un'altra ipotetica tecnica, oltre a quanto era esaurientemente descritto nel materiale scritto. Lei mi spiegò che 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, mi sembrò di rivivere il miglior tempo della mia vita. Scoprii modi impensabili di perfezionare la parte finale della mia routine: il *Pranayama mentale*. Proiettando in ciascun *Chakra* il canto mentale del *Mantra*, realizzai il potere di toccare con una intensità quasi fisica il nucleo di ciascuno: una grande dolcezza ne scaturiva, il corpo pareva irrigidirsi come una statua e lo stato senza respiro rendeva la mente trasparente come un cristallo. Avrei voluto por fine alla mia ricerca e prolungare questo stato per tutta la vita l'insegnante che avevamo invitato dall'India, arrivò in Europa.

Terzo insegnante al di fuori dell'organizzazione

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 sconvolgere la bella routine nella quale mi ero stabilito. La magica dimensione di *Omkar*, nella quale il primo insegnante mi aveva immerso in un modo così appassionato, non poteva essere messa da parte o dimenticata. Perciò mi avvicinai al nuovo insegnante, bene deciso a rifiutarlo se lui, in qualche modo, sembrasse portarmi lontano da tale realtà.

Incontrai questo insegnante di *Kriya* in un Centro *Yoga*. 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. Mi accorsi che il pensiero di Sri Krishnamurti era la fonte da cui questo insegnante attingeva per i suoi discorsi sui danni causati dai vizi della mente umana.

Osservai con indulgenza alcuni difetti di comportamento che impressionarono negativamente altre persone. Rivelò, infatti, un temperamento irascibile. Esplose 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. 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 la spiegazione delle tecniche era ragionevolmente chiara anche se, 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*.

Quando dopo tre mesi di seria pratica raggiunsi il *Kechari Mudra*, realizzai che la mia ricerca caotica del *Kriya* originale poteva dirsi conclusa. Seguii questo insegnante per sei anni. Qui sotto riassumo le ragioni del mio entusiasmo e il motivo per cui in seguito abbandonai tale insegnante.

Ritornato a casa dopo il seminario di iniziazione, incominciò un periodo che non posso che definire assai positivo anche se, a causa dei cambiamenti interiori che sopravvennero inaspettatamente, non può definirsi un periodo di grande calma.

Il *Kechari Mudra* mi portò un senso di "intontimento" che durò alcuni giorni: le mie facoltà mentali sembravano ottuse. Quando tutto cessò, il mio *Kriya* prese il volo. La cosa più bella fu sperimentare un aumento dell'esperienza *Omkar*. Perché le organizzazioni di *Kriya* non insegnano una tecnica così semplice come il *Talabya Kriya*, preferendo sostenere infinite polemiche e speculazioni che si trascinano fino ai giorni nostri?

Incominciai uno studio sistematico dei lavori di *Sri Krishnamurti*; ci misi anima e cuore in esso. 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.

Studiaii 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*.

Fu in quel periodo che lessi il libro *Puran Purush* di Ashoke Kumar Chatterjee basato sui diari di Lahiri Mahasaya. Era estate e 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.

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.

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 kāvyūhajñānamḥ" 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*.

Routine ad incremento progressivo

Fu in quel periodo che mi familiarizzai con il concetto di *Routine ad incremento progressivo* che trovai subito provvidenziale. Questa fu indubbiamente l'istruzione più importante che ricevetti da quest'ultimo insegnante.

Uno schema invariante 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, è tipica di un *kriyaban* che praticano da molti anni. In contrasto a questo schema, una *routine ad incremento progressivo* consiste nell'utilizzare una sola tecnica, il cui numero di ripetizioni è gradualmente aumentato. Questo avviene una volta alla settimana e per un certo numero di settimane (di solito 36) dopo un uso minimo delle tecniche base come *Maha Mudra* e *Kriya Pranayama*. (I dettagli precisi di come varie routine ad incremento progressivo sono strutturate si trovano nella terza parte del libro – capitolo 09.)

Questo schema di pratica è molto remunerativo perché conduce alla padronanza della tecnica il cui numero di ripetizioni è aumentato. Questa

procedura si può applicare a ciascuna tecnica *Kriya* ma specialmente ai *Kriya superiori*. Essa ha anche un effetto positivo sulla propria personalità, liberandola da molti ostacoli interiori. Essa salva un *kriyaban* dalla noia e dalla perdita di entusiasmo. Purtroppo molti "meditation counselor" non sono mai stati esposti a questa possibilità. Quante volte, infatti, al nostro lamentarsi per dei periodi di aridità assoluta ci hanno contrapposto il discorso della lealtà! Quante volte poi, ci hanno raccontato la bizzarra storiella del *kriyaban* leale che ebbe la sua prima intensa esperienza spirituale solo sul letto di morte! "Un discepolo leale non si lamenta del fatto di aver lavorato per anni o per un'intera vita senza aver ottenuto alcun risultato!" – questo è il loro rimprovero.

Non c'è dubbio che uno dovrebbe continuare a praticare durante delle fasi apparentemente non produttive. Istintivamente molti riescono a riaccendere il loro entusiasmo, ma solo parzialmente e per un breve periodo di tempo, con letture, con l'ascolto di registrazioni di discorsi spirituali...

L'esperienza pratica insegna che uno raggiunge un punto morto ove ogni ulteriore progresso pare impossibile. L'idea di praticare la propria routine ogni giorno per tutta la vita a causa di una promessa fatta al momento dell'iniziazione appare come un incubo. Questo è il punto pericoloso dove l'interesse e la passione per il *Kriya* è vicina a svanire del tutto. Pochi sanno come venir fuori da questa situazione inaspettata.

Le *routine ad incremento progressivo* sono la risposta definitiva. Per mezzo di questo schema di pratica, il nucleo essenziale di ciascuna tecnica, privata di qualunque abbellimento, appare come qualcosa di fisso, definitivo, inevitabile – qualcosa che non può essere altro che così. Se una certa variante di una tecnica *Kriya* è superflua o inefficace, finisce necessariamente per auto eliminarsi. Quello che rimane è la più semplice e logica realizzazione pratica delle parole di Lahiri Mahasaya.

Una inevitabile rottura

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. Non c'era una sola parola che si potesse criticare, tutto quanto andava dicendo era corretto, ma molti studenti, seduti in modo disagevole sul pavimento, con la schiena e i ginocchi che cominciavano a far male, sapevano bene che questi bei discorsi li potevano leggere anche a casa e aspettavano la spiegazione delle tecniche. Questa attesa era per loro solo 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 qualcuno aveva già lasciato la stanza, giusto in tempo per prendere l'ultimo treno, nonostante fosse tardi e le persone fossero stanche, egli amava ancora 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 quei vaneggiamenti.¹² 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 rimostranze dei suoi intimi collaboratori.

Oramai avevo accettato di tutto e non mi sarei mai sognato di protestare. Senonché 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.. Parlando, sottolinearono la necessità di fare una proposta al nostro insegnante: organizzare, al termine del suo futuri seminari di iniziazione al *Kriya*, una pratica di gruppo guidata che sarebbe servita come ripasso sia per i nuovi iniziati che per coloro che stavano già praticando. Moltissime persone premevano per ottenere questo e non ci trovai nulla di male nell'idea di far arrivare al maestro tale richiesta tramite un amico che andava in India. Scrisi io la lettera, aggiunsi i miei saluti e dimenticai l'intera faccenda.

La reazione del maestro fu inspiegabile. Egli interpretò la mia lettera come una forma di critica ai suoi metodi. Come risposta, mi eliminò dall'elenco di coloro che organizzavano i suoi seminari in Europa. La sua decisione fu trasmessa al coordinatore italiano che nemmeno si degnò di informarmi.

¹² 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 trasformatore 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.

Passarono dei mesi; 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. Alcune ore dopo, mentre si riposava, il suo collaboratore, con un lieve, indecifrabile, cenno di imbarazzo, mi spiegò cosa fosse avvenuto dietro le quinte. Rimasi sgomento e disorientato. Il primo impulso fu di abbandonare tutto e chiudere con tale insegnante. Ma per non disturbare la pace di tutte le persone che mi erano amiche e mi avevano seguito in questa avventura, decisi di fare finta che nulla fosse accaduto, di continuare a collaborare con lui e di lasciar perdere l'argomento trattato nella lettera.

Se me ne fossi andato avrei disturbato l'iniziazione ai *Kriya superiori* che era in programma per il giorno seguente. Quello era un bel momento in cui il *Kriya* di Lahiri Mahasaya rivelava (a chi aveva la sensibilità per percepirlo) tutta la sua recondita bellezza. Il mio ruolo era di fare da traduttore. Sapevo espletare bene tale funzione riferendo ogni minimo dettaglio mentre chi mi avrebbe sostituito in tale compito era una vecchia conoscenza che come d'abitudine avrebbe trascurato di tradurre il 80 % del discorso.

Durante l'iniziazione, egli mostrò il *Thokar* in un modo visibilmente diverso dall'anno precedente. Quando uno tra i presenti chiese chiarimenti sul cambiamento, egli sostenne di non aver cambiato nulla aggiungendo, che sicuramente nell'anno precedente c'era stato un problema di traduzione. La sua bugia era palese. Quel *kriyaban* si ricordava bene i movimenti della testa che aveva visto precedentemente.

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.

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.

Da quel momento in avanti tutto fu falsato: deliberatamente cominciai a controllarmi e mi proposi di dargli sempre ragione.

Probabilmente agii così bene che 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 dei miei studenti sentisse mai il dolore di vedere una domanda legittima rimanere senza risposta.

Passò circa un anno, quando realizzai di star facendo un lavoro inutile. Concedevo l'iniziazione al *Kriya* rispettando il protocollo fisso che il maestro 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 al massimo per una decina di giorni, poi la maggior parte avrebbe abbandonato tutto per inseguire altri interessi esoterici. Di solito, uno o due tra i più tenaci studenti si sarebbero inventati delle domande e mi avrebbero telefonato se non altro per avere l'illusione di portare avanti, a distanza, un rapporto con una persona reale.

Quando il maestro giungeva nel nostro paese io invitavo tutti i nuovi iniziati ai seminari dove il mio insegnante sarebbe stato presente. Sfortunatamente, molti non "sopravvivevano" a tale incontro. Abituati da me a porre qualsiasi domanda e a ricevere sempre delle risposte precise, tentarono di fare lo stesso con il maestro. Osservando nel mio insegnante la totale mancanza di umana comprensione mentre li maltrattava, entrarono in una crisi profonda.

Tante cose non andavano per niente bene. 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 rispetto alla vita grama in India come spesso mi aveva descritto.

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 al seminario di 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 ed 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 per me doveroso, risolvere la questione e il più presto possibile.

Conoscendo 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, anticipando un evento che intuitivamente sapevo sarebbe avvenuto. La situazione più probabile era che egli 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 avrebbero sofferto. Pochi avrebbero potuto comprendere le ragioni del mio agire. Sarei stato colui che aveva disturbato un 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, ancora una volta, non aveva capito nulla.

Avremmo dovuto parlarci, parlarci tanto tempo prima! Mi chiesi perché non mi avesse 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
UNA DECISIONE SOFFERTA

La rottura nelle nostre relazioni fu percepita con sconcerto dagli amici *kriyaban* che si erano spontaneamente affezionati a lui. Col tempo compresero le ragioni profonde della rottura e mi furono solidali. Come un effetto domino, altri coordinatori in Europa, che mal tolleravano i suoi modi, colsero l'occasione per tagliare i legami con lui. Non ne potevano più della pesantezza dei suoi discorsi filosofici seguiti da povere spiegazioni tecniche, che non soddisfacevano il loro desiderio di una buona comprensione del *Kriya*. 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 tra il pubblico c'era uno che con gentilezza ma con fermezza chiedeva una spiegazione precisa, sembrava uscire da uno stato ipnotico e, visibilmente incavolato, vomitava addosso al malcapitato insulti per umiliarlo e chiudergli la bocca.

I mesi seguenti furono vissuti in modo tranquillo e rilassato; tutto era completamente diverso dall'irrequietezza degli anni precedentemente descritti. Avendo "mandato al diavolo" quello squallido individuo, una situazione snervante aveva trovato la parola fine. Non dovevo più andare di qua e di là per organizzargli i seminari sul *Kriya*; ero stato sollevato dalla necessità di indossare una maschera di ipocrisia rispondendo a quanti mi telefonavano per chiedere informazioni su di lui.

La domanda che mi sarei posto per anni era come mai lo avevo seguito tanto a lungo. Di sicuro non avevo sacrificato la mia dignità solo per ricevere informazioni sul *Kriya*. In effetti, tutte le sue tecniche mi erano state anticipate da un amico che era discepolo di uno dei discepoli di suo padre. La ragione del mio comportamento conflittuale era il vivo interesse da parte mia per la diffusione del *Kriya* qui in Europa. Apprezzavo il fatto che lui viaggiava tantissimo attraverso gli USA e qui in Europa per diffondere il suo *Kriya* senza chiedere un centesimo per le sue Iniziazioni (eccetto un'offerta libera e una equa condivisione delle spese per affittare la stanza dei seminari.) Fronteggiai tutte le spese necessarie per allestire permanentemente una stanza nella mia casa, dove i seminari di iniziazione al *Kriya* potessero essere tenuti durante le sue visite. La mia volontà di cooperare con lui in modo che potesse portare avanti il suo compito fu sempre costante.

Quando vidi che lui continuava a insegnare nel suo modo affrettato e superficiale, approfittando di noi come se fossimo totalmente cretini, il mio inconscio cominciò a ribellarsi. Ancora è vivo nella mia memoria un sogno nel quale nuotavo nel letame. Devo ammettere che dietro la mia maschera di finta delizia, si nascondeva 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. In più di una occasione avevo avuto l'impulso di abbandonare tutto e chiudere con tale insegnante. Ma non avevo voluto disturbare la pace di tutte le persone che mi erano amiche e mi

avevano seguito in questa avventura. Solo quando ricevetti la sua risposta rude e del tutto fuori luogo alla mia legittima richiesta di chiarimento e mi resi conto che ore era in gioco la mia verità interiore, dissi a me stesso – Ora o mai più!

Bene, in questa nuova situazione, c'erano tutte le ragioni per celebrare ma mi opprimeva il senso di tutto il tempo buttato via, di tutte le cose sciocche che erano state portate avanti senza pensare.

Non avevo la più pallida idea di quale sarebbe stato il destino dei gruppi *Kriya* formati di recente – fino ad allora visitati regolarmente dal nostro insegnante di *Kriya*.

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, ero abbastanza incline a 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.

La forza di un sogno

Nel frattempo, d'Inverno, feci una gita presso le montagne vicine con un paio di amici per sciare. Tutto andò splendidamente. Durante una pausa nel pomeriggio, riuscii a rimanere 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. Immaginai 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 fosse 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 persino a farmi un'idea del colore della copertina. Immaginai di sfogliare le sue scarse pagine – sobrie, ma ricche di contenuto. Se questo libro fosse esistito, 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 questi aveva messo insieme o usando la fantasia o copiandole da qualche libro esoterico...

Queste son cose che accadono, questa è la natura umana. Comunque, i veri ricercatori sarebbero sicuramente stati capaci di riconoscere la forza, l'intrinseca evidenza autosufficiente del testo originale senza commento...

Che peccato che nessuno avesse scritto quel libro! Per la prima volta osai lasciare che i miei pensieri si soffermassero liberi su cosa sarebbe successo se avessi io scritto tale libro. 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 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 riproducendo il pensiero di Lahiri Mahasaya nel modo più semplice e logico, in un insieme completo e armonioso di tecniche!

Un libro dedicato al *Kriya Yoga*, senza pretese, ma chiaro, simile al libro di Theos Bernard *Hatha Yoga resoconto di un'esperienza personale* [1943] sarebbe stato una vera benedizione per studenti e ricercatori.¹³

Esso non poteva costituire una minaccia all'attività di alcun onesto insegnante di *Kriya*. Buoni insegnanti sono e saranno sempre richiesti, in qualsiasi campo, quando si tratta di trasmettere una particolare abilità. Ma come rassicurarli senza collidere 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 avrebbero potuto non gradire il libro pur considerando autentiche le tecniche. Mi riferisco a coloro che, sconcertati dalla sobrietà di una esposizione priva di fronzoli, non riuscirebbero a percepire quella "vibrazione" che dovrebbe caratterizzare la genuinità dell'esperienza dell'autore.

Coloro invece che amano il *Kriya* più dei capricci della loro sensibilità avrebbero provato un immenso sollievo a imbattersi in un libro simile. Io già

¹³ 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".

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 accorgersi 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 inscenata infinite volte. Ma 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". Non avevo dubbi che la segretezza nel campo delle procedure del *Kriya* fosse 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. Avevo sempre percepito questo come una crudele forma 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 (fatto questo che era strettamente proibito di fare.)

L'idea di scrivere un libro mi creava ora una stretta dolorosa nel petto accompagnato da un senso generale di disagio ed irrealtà. Compresi che per essere in pace con la mia coscienza, avrei dovuto prima sviscerare il concetto di *Guru*.

Di certo il *Guru* non è 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* realizza che il suo *Guru* è la

personificazione di quello che risiede potenzialmente in lui, di quello che un giorno lui stesso diventerà, allora lo specchio può essere "gettato via".¹⁴

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. e la Madre Divina sono una e una sola realtà"? Solo ora riesco a vedere quanto estraneo fosse questo insegnamento alla 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 si può continuare a sostenere 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". Ora, conoscendo alcune 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.¹⁵ 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.

¹⁴ 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.

¹⁵ 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.

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, avrebbe bruciato 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".

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. Forse perché la fatica mentale e fisica aveva indebolito la mia capacità di ragionare, forse 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 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 fachim, 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.

Credo che 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 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*! Eppure non c'è tale netta divisione, perché non esiste un ricercatore spirituale *isolato*.

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 – egli tocca i fili della rete nelle immediate prossimità. Chi pratica seriamente sarà aiutato dalla risposta positiva di alcune persone e sarà rallentato dalla indolenza e apatia di altre. A mio avviso, chi segue il sentiero spirituale trascina in avanti l'evoluzione di tante altre persone. Questa rete che ci collega tutti è l'*Inconscio Collettivo*.¹⁶ Le mie riflessioni arrivarono fino a questo punto e qui si fermarono – per mesi.

Uno utile shock

L'amico *kriyaban* che andò in India a incontrare quell'insegnante che stavamo progettando di invitare in Europa, ritornò a casa e mi telefonò: aveva avuto l'opportunità di avere un'intervista privata con il nuovo insegnante 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 era dimostrato addolorato e disse di essere disposto ad aiutarci. Alla fine di quell'incontro, l'amico si era fatto controllare il *Kriya Pranayama* proprio da quell'esperto.

Con mia sorpresa, 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 che non poteva dirlo perché aveva promesso solennemente all'insegnante di non rivelare nulla.¹⁷ 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.

¹⁶ 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....

¹⁷ 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.

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 mio errore.

Era 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. Mi alzai e me ne andai lasciando l'amico solo.

Alcuni giorni più tardi, contattato dalla segretaria di tale maestro, rimasi disgustato da come lei trattava il lato finanziario del viaggio. 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 nemmeno. Ero certo che la prima cosa che mi avrebbe richiesto sarebbe stato il classico giuramento di non dire nulla. Ritornato dai miei amici, cosa avrei dovuto dire loro? "Cari amici, non posso dirvi nulla, anche voi dovete andare in India." Eravamo arrivati a questa situazione assurda: se gli amici del mio gruppo avessero voluti ricevere una briciola in più di informazione sul *Kriya*, dovevano essere posti su un aereo e spediti in India. Altrimenti sarebbero vissuti senza questa informazione. Se le cose fossero andate così, ciascun anno, una serie innumerevole di voli charter avrebbero dovuto trasportare coloro che erano interessati al *Kriya* – non importa se vecchi o malati – ad un distante città indiana, come un pellegrinaggio a Lourdes o 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 agli amici che non avevano ricevuto tutti i livelli del *Kriya*. 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)*. Scrisi 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.

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* è un insieme di strumenti di introspezione presi da tradizioni diverse. È assurdo affermare che appartengono ad una persona (specie una così sgradevole.)

Il tempo impiegato nello scrivere il libro 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!

Was vergangen, auferstehen!

Hör auf zu beben!

Bereite dich zu leben!

Gustav Mahler (1860-1911)

Ciò che è sorto deve svanire!

Ciò che è passato, deve risorgere!

Smetti di tremare!

Preparati a vivere!