

Kriya Yoga:

Sinteza unei experiențe personale

Ennio Nimis

Ediția 2021

Ilustrații de Lorenzo Pentassuglia

CUPRINS

PARTEA I: CĂUTAREA KRIYEI ORIGINALE

- 1 Decizia de a începe practica Pranayama p.2
- 2 De la Ujjayi la Kriya Pranayama p.13
- 3 Fără respirație p.26
- 4 Învățătura lui Swami Hariharananda p.37
- 5 Decizia de a scrie o carte p.41

PARTEA II: TEHNICI DE KRIYA YOGA ALE LUI LAHIRI MAHASAYA

- 6 Kriya Yoga lui Lahiri Mahasaya - prima parte p. 58
- 7 Kriya Yoga lui Lahiri Mahasaya - partea a doua p.67
- 8 Kriya Yoga lui Lahiri Mahasaya: Kriyas superioare p.78
- 9 Kriya Yoga lui Lahiri Mahasaya: Kriyas superioare partea a doua p.87

PARTEA a III-a: ÎNVĂȚĂTURA ÎN ALTE TRADIȚII KRIYA

- 10 Kriya Yoga în viziunea lui Swami Hariharananda p.93
- 11 Discuții cu studenții cursului prin corespondență PY p.113
- 12 Alte învățături p.119

PARTEA IV: CUM SE EVITĂ EȘECUL PE CALEA SPIRITUALĂ

- 13 Valoarea Japa p.140
- 14 Rutină incrementală p.152
- 15 Căi spirituale care merită studiate p.157
- 16 Kriya celulelor p.170
- Anexă p.178
- Glosar p.204
- Bibliografie p.217

PARTEA I: CĂUTAREA KRIYEI ORIGINALE

CAPITOLUL 1

DECIZIA DE INCEPERE A PRACTICII PRANAYAMA

Căutarea mea spirituală a început la vârsta de 15 ani, după ce am cumpărat o carte introductivă despre *yoga* clasică . Nu-mi amintesc titlul acelei prime cărți, apoi au urmat scrierile lui BKS Iyengar și în cele din urmă autobiografia unui indian sfânt, unde am găsit termenul *Kriya Yoga* . Dar sa incepem cu inceputul....

În școala primară, spre deosebire de colegii mei, am împrumutat cărți ezoterice de la prietenii părinților și mi-au plăcut acele cărți. Îmi amintesc că prima carte pe care am citit-o de la cap la coada era despre ocultism. Cunoașterea cărții a fost considerată nepotrivită vârstei mele, dar eram mândru că am putut-o citi și înțelege. Am devenit surd la orice sfat persuasiv care recomanda să mă dedic mai mult lecturilor formative. Am pierdut mult timp cu cărți fără valoare și teancuri de reviste ezoterice de specialitate cu titluri atrăgătoare și fantezii concepute în esență pentru a impresiona și în care era imposibil de distins, de la început, între realitate și ficțiune.

Am intrat în contact și cu principalele teme ale ezoterismului occidental cu scurte digresiuni în fenomene precum hipnoza și spiritism. Am continuat aceste lecturi până la vârsta de aproximativ 11 ani. În la final, am simțit că am călătorit printr-un haos neclar și m-am gândit că poate cele mai prețioase secrete erau ascunse în alte cărți pe care nu am avut norocul de a le găsi.

Am văzut cuvântul „ *Yoga* ” pentru prima dată într-un catalog poștal de cărți ezoterice printre corespondența tatălui meu. Am fost încântat și în mod inexplicabil vrăjit de persoana înfățișată pe coperta, care stătea în postura „lotus”. Cu toate acestea, nu l-am putut convinge pe tatăl meu să-mi cumpere cartea.

Când aveam 15 ani și eram în liceu, flacăra ezoterică s-a reaprins o vreme, într-un mod anume: un prieten mi-a spus că are un manual detaliat conținând diferite tehnici de Pranayama și a adăugat: „Aceste exerciții sunt folosite pentru a obține transformarea interioară... . Am fost profund intrigat de cuvintele lui : despre ce transformare internă vorbea? Sigur nu a însemnat atingerea unei anumite stări de relaxare sau concentrare, sau cum să integrăm viziunea orientală a existenței cu stilul nostru de viață. Trebuie să se refere la o experiență intensă care a lăsat o impresie psihologica de durată . *Pranayama* era ceva ce trebuia să învăț imediat . Dar prietenul meu nu mi-a împrumutat cartea.

Câteva zile mai târziu, la chioșcul de ziare al gării, am zărit un simplu Manual *Hatha Yoga* , l-am cumpărat imediat și l-am citit în întregime. Deși credeam că ma interesa controlul fizic și mental, de fapt căutarea mea spirituală începuse .

Această carte a avut o introducere filozofică lungă, care nu a stimulat nimic spiritual. Nu a fost nici impresionant, nici provocator (Jiva, Prakriti, Purusha...). Scopul autorului părea să fie doar de a oferi cititorului impresia de autoritate serioasă în materie . Chiar și concepte precum Reîncarnare, *Karma* , *Dharma* și *Maya* , a căror înțelegere în viitor va deveni atât de importanta în viața mea, au rămas de nepătruns, ascunse într-o încurcătură de termeni sanscriti. *Pranayama* a fost doar sugerat, explicând cum să faci o respirație completă - dilatarea abdomenului, diafragmă și partea superioară a pieptului în timpul inhalării și contractarea la fel, în ordine inversă pentru o expirație calmă. Era clar o introducere, nimic altceva.

Eram sigur că arta străveche a *Pranayama* nu era destinată pur și simplu pentru a antrena mușchii pieptului, a întări diafragma sau a crea condiții de oxigenare a sângelui, ci era menită să acționeze și asupra energiei prezente în sistemul psiho-fizic. Era cunoscut faptul că starea dezechilibrată a acelei energii ar putea fi legată de conflicte și dezechilibre din interior.

Am fost frustrat de lipsa de informații aprofundate despre *Pranayama*. Autorul a încheiat spunând că *Pranayama* ar trebui să fie învățat de la un profesor cu experiență dar în loc să adauge o indicație precisă (titlul unei cărți, numele unei școli...), a rămas vag despre exact cum să-l găsim, susținând că Îl vom găsi pe Învățător când suntem gata să învățăm.

În ceea ce privește *Asanas*, cartea a explicat numele fiecărei posturi (*Asana*), a dat o scurtă notă despre cea mai bună atitudine mentală pentru practicarea ei și a explicat modul în care fiecare exercițiu a stimulat anumite funcții fiziologice (glandele endocrine etc.). S-a precizat că aceste posturi să nu fie privite ca simple „antrenamente de întindere”; dar erau un mijloc de creare a unui stimul global al tuturor organelor fizice pentru a le crește vitalitate. Satisfacția pe care am simțit-o la sfârșitul unei ședințe mi-a arătat eficacitatea lor.

Am început să fac posturi de yoga (*Asanas*) într-un colț al școlii noastre, în timpul orelor de educație fizică. Nu eram prea bun la sport oricum, în ciuda faptului că aveam o bună condiție fizică bună datorată plimbărilor lungi. Mai mult, m-a atras faptul că eram capabil să facă ceva semnificativ fără riscurile inerente sporturilor populare, comune. După încălzirea preliminară a grupei de exerciții, când profesorul mi-a dat permisiunea de a lucra pe cont propriu, eu m-am dedicat exersării pozițiilor *Yoga* sau mișcării mușchilor abdominali cu tehnica *Nauli*. Spre uimirea mea, într-o zi profesorul (care presupusesem că avea o părere despre mine aproape de zero) a venit și a întrebat secretul reușitei mișcării mușchilor abdominali într-un mod atât de curios. Am încercat să explic cât de simplu este, cu condiția de a lucra zilnic la el timp de câteva săptămâni.

TEHNICĂ IMPORTANTĂ PENTRU A OPRI MINTEA GÂNDITOARE

În acea carte modestă, dar apreciabilă, era un întreg capitol dedicată „Posturii cadavrului” (*Savasana*), ultima care se practică în rutina zilnică de *asana*. Instrucțiunea a fost dată foarte clar, dar autorul nu și-a pierdut dorința pentru împodobiri filozofice inutile. El a explicat că scopul exercițiului a fost de a liniști facultățile mentale pentru a reîncărca întregul sistem psiho-fizic cu energie proaspătă. Eu am fost încântat de ideea grandioasă că, prin oprirea tuturor funcțiilor mintale, fără a cădea într-o stare de somn – și rămânând pentru un timp într-o stare de conștientizare pură, se putea obține în decurs de o oră echivalentul a cinci ore de somn. Regret că nu mai am cartea, dar eu voi descrie exercițiul pe baza a ceea ce îmi amintesc:

Întindeți-vă pe spate, cu brațele întinse de-a lungul corpului și cu ochii închiși, acoperiți cu o cârpă pentru a ține departe lumina cât mai mult posibil. După ce ai stat nemișcat două sau trei minute, repetă mental - „Sunt relaxat, sunt calm, nu mă gândesc la nimic.” Apoi, ca să intrați în stare de *vid mental* vizualizați-vă gândurile, inclusiv cele abstracte și împinge-le unul câte unul ca și cum ar fi o mână interioară, mișcându-le ușor din centrul unui ecran mental către exteriorul său. Toate gândurile, fără excepție, trebuie lăsate deoparte; chiar și gândul în sine a exersării unei tehnici. Nu ar trebui să fii enervat de apariția continuă de gânduri noi. Imaginează-le ca pe niște obiecte și pune-le deoparte. În acest fel,

noi lanțuri de gândire sunt împiedicate să apară. După ce dai la o parte un gând, întoarce-ți conștientizarea în micul loc dintre sprâncene (*Kutastha*), care seamănă cu un iaz linistit și relaxează-te acolo. Abilitatea de a alunga continuu gândurile, care bat la ușa atenției tale va deveni aproape automată.

Când, în unele situații - cum ar fi exersarea, imediat după un puternic incident emoțional - mecanismul pare să nu funcționeze, fixați-vă concentrarea într-un *punct* mic care atinge constant zona dintre sprâncene - doar atingând, fără să vă faceți griji în legătură cu schimbarea gândurilor. Vei observa că la un moment dat nu mai există efort, iar orice emoție neliniștită rămasă, dispare. Semințele noilor gânduri încep să prindă contur ca imagini nedefinite, tremurând la marginea conștientizării, dar nu vă poate perturba odihna mentală. Oricare dintre cele două metode alegeți, exercițiul funcționează perfect și după 40 de minute te trezești bine odihnit și reîncărcat cu energie proaspătă.

Din experiența mea, în ciuda celor 40 de minute promise de carte, starea finală de relaxare nu a durat mai mult de 20 de minute, iar exercițiul în sine niciodată mai mult de 25-30 de minute în total. Tehnica, inevitabil se termină într-un mod deosebit; starea de calm profund este întreruptă de ideea că exercițiul nu începuse încă. Corpul reacționează întotdeauna cu tresăriri și bătăi mai rapide ale inimii. După câteva secunde, apare încrederea că exercițiul fusese perfect executat.

Datorită acestei tehnici, devenită un obicei zilnic, mi-am dat seama, o dată pentru totdeauna de diferența dintre „minte” și „conștientizare”. Când procesul mental este calmat într-o tăcere perfectă, conștientizarea pură, fără conținut, apare. Ca un punct luminos care se dublează nelimitat, rămânând neschimbat câteva minute. Știi că ești și că existența ta este indestructibilă, iar asta se întâmplă fără gândire. Ai experiența incontestabilă că gândurile sunt în esență efemere și, în loc să dezvăluie adevărul final, îl întunecă. Cred că deducția carteziană: „Gândesc, deci exist” este incorectă. Ar fi mai corect să afirmi: „Numai în tăcerea lipsei gândurilor stă dovada și certitudinea intimă a existenței.”

CONTEMPLAREA FRUMUSEȚII CA RELIGIE NATURALĂ

Pe lângă dimensiunea practicilor meditative orientale ezoterice, am avut și o pasiune pentru poezie și literatură, precum și un obicei de a căuta zilnic contemplarea frumuseții în Natură .

Când aveam 9 ani, am împrumutat de la biblioteca școlii o carte de poezie și am copiat diverse poezii scurte cu teme naturaliste într-un caiet. Citindu-le frecvent, le-am învățat curând, pe toate pe de rost. Amintindu-mi-le în timp ce contemplam împrejurimile deluroase de la marginea satului meu, mi-am putut intensifica emoțiile. Un astfel de eveniment a fost căutat de mine în fiecare zi și trăit cu sacralitatea unei experiențe religioase.

În schimb, descoperirea durerii de care este pătrunsă viața (inclusiv nu numai regnul animal, ci și cel vegetal) a produs o răzvrătire față de conceptul lui Dumnezeu văzut ca și „Bunătate nesfârșită”. Nu mi-a fost niciodată frică să-mi exprim protestul. Observând câte iluzii sunt propagate de religii și culte, mi-a fost mila de toți cei care, în abisul tragediei lor, nu au putut să-și exprime strigătul ascuțit și puternic către Dumnezeu, dar au continuat să-L implore pe Dumnezeu (vizualizat ca o omnipotentă ființă supranaturală) nu cu spirit de devotament și abandonare, ci cu o astfel de atitudine implorătoare de parcă s-ar teme de calamități și mai grave.

Pe măsură ce anii mei de liceu se apropiau de sfârșit, am dezvoltat o pasiune pentru muzica clasică și Beethoven a devenit idolul meu. În ciuda tragediei surdității sale la apogeul său creator, el a reacționat într-un mod cât se poate de onorabil și a continuat creând opere pe care le compusese deja în inima lui. Testamentul de la Heiligenstadt, unde își dezvăluie starea critică și își afirmă decizia cu calm și acceptare totală, l-a făcut aproape un erou și un sfânt în ochii mei.

El i-a scris unui prieten: „Nu am nici măcar un singur prieten; trebuie să trăiesc singur. Dar știu bine că Dumnezeu este mai aproape de mine decât de alți artiști; mă asociez cu El fără teamă. Întotdeauna l-am recunoscut și înțeles și nu-ți fie teamă pentru muzica mea - nu poate avea o soartă rea. Cei care înțeleg trebuie să fie eliberați de toate mizeriile pe care ceilalți le târâie cu ei înșiși.”

Cum as putea să raman indiferent? Și-a desenat incomparabil muzica din adâncurile ființei sale oferind-o omenirii. Triumful acestei fragile creaturi umane asupra unei soarte fără sens a avut un impact extraordinar asupra mea. Ritualul zilnic de a mă retrage în camera mea pentru a asculta acea muzică mi-a consolidat consacrarea către Ideal.

În fiecare zi, în primele trei luni după absolvirea liceului, când am experimentat o puternică dragoste romantică, a cărei împlinire părea imposibilă, am ascultat *Missa Solemnis* a lui *Beethoven*. Cu atât mai mult cu cât sensibilitatea mea m-a determinat să acționez neplăcut, ceea ce s-a dovedit a fi distructiv pentru povestea mea de dragoste, cu atât inima mea disperată și-a găsit refugiu mai mult în această capodoperă.

În timpul unei plimbări la țară, stând pe un deal contemplând de departe un peisaj scăldat în căldura serii de vară, muzica lui a răsunat din nou în memoria mea. Ceea după ce tânjea inima mea era înaintea mea, perfect și nepătată nici de temeri, nici de sentimentul de vinovăție. A fost prima mea experiență spirituală.

STUDII ACADEMICE

Am ales să studiez matematica la universitate. În timp ce frecventam primele cursuri, am înțeles că un capitol fericit al vieții mele s-a încheiat și nu va mai exista timp pentru distrageri, cum ar fi să te bucuri de literatura clasică. Toată atenția mea a fost concentrată pe găsirea unei metode eficiente de studiu și a unei modalități de a evita să îmi risipesc energiile. Aceasta însemna concentrarea într-un mod disciplinat atât în timpul de studiu cât și în timpul liber. În acest scop, am decis să utilizez dinamica exercițiului descris anterior pentru a-mi odihni mintea.

Un obicei prost, la care a trebuit să renunț, a fost tendința de a visa cu ochii deschiși și de a sări dintr-o amintire în alta pentru a extrage momente de plăcere. Mi-am format convingerea de nezdruncinat că atunci când gândul devine un viciu incontrollabil - pentru mulți este o dependență totală - constituie nu numai o risipă de energie, dar este cauza principală a aproape tuturor eșecurilor din viața noastră. Vârtejul procesului de gândire, însoțit de stări de spirit alternante și emoții puternice, creează uneori temeri nerezonabile care împiedică decisiv acțiunea pe care viața o cere. Alte ocazii stimulează o imaginație optimistă care, din păcate, împing persoana spre acțiuni inadecvate. Eram convins că gândirea disciplinată era cea mai valoroasă trăsătură pe care aș putea-o dezvolta și mi-ar deschide porțile către realizări fructuoase. Decizia mea m-a umplut de entuziasm euforic.

Cu toate acestea, după ce a respirat starea limpede, sclipitoare, cerească, de reținere a gândurilor timp de câteva ore, am găsit o rezistență mentală semnificativă. În oglinda

introspecției mele, am văzut cum alte obiceiuri îmi risipesc energia mentală. Unul dintre acestea, legat de conceptul de socializare, era acela de a cădea zilnic în discuții disturbatoare cu prietenii. Era timpul să renunț la el. Eu am evitat brusc compania lor. Cu siguranță nu a fost un sacrificiu imposibil – lumea lor nu era lumea mea.

Într-o zi, în timpul unei scurte plimbări de după-amiază, i-am văzut de departe stând leneș și discutând în barul obișnuit. Inima mea s-a zguduit. Erau prietenii mei și eu i-am iubit pe fiecare dintre ei, totuși, văzându-i împreună, au apărut pentru mine ca niște găini închise într-un spațiu îngust. Fără milă am presupus că erau complet governați de instinctele exagerate de a mânca, a petrece, a face sex. Orice tragedie i s-ar fi întâmplat prietenului lor, ar fi continuat să sorbească indiferenți plăcerea zilnică până când nenorocirea i-ar fi lovit personal. Mi s-a părut foarte trist și dureros.

În acel moment m-am hotărât din nou să mă concentrez asupra studiilor mele și promovarea examenelor a devenit singurul meu obiectiv. Am perceput acea perioadă a vieții mele ca o coborâre într-o noapte de nepătruns, dar știam că pentru a modela viitorul meu așa cum mi-am dorit, erau necesare sacrificii dure. Pentru a vedea zorii unei „zile de bucurie pură”, trebuia să suport acum intunericul gol: l-aș savura fără lamentare și fără să fiu ispitit să aprind o lumină, pentru o alinare de moment.

INSPIRAȚIE DE LA BEETHOVEN ȘI MAHLER

Incidentul m-a pus într-o dispoziție mohorâtă, dar o propoziție a lui Beethoven din Testamentul de la Heiligenstadt mi-a venit spontan în minte și a evocat fericirea de care m-am bucurat în anii mei de liceu:

O! Providență - dă-mi măcar *o zi de bucurie pură* – a trecut așa de multă vreme de când bucuria adevărată a răsunat în inima mea – O!, când – O!, când, O!, Divine – ar trebui să-l regăsesc în templul naturii și al oamenilor? - Niciodată? Nu – O! asta ar fi prea greu.

Un eveniment mi-a luminat viața: un prieten mi-a făcut cunoștință cu muzica lui Gustav Mahler Simfonia nr.2 „*Resurrection*” și m-a invitat la un concert live . Am citit prospectul informativ. Fiecare parte a simfoniei avea un sens precis pe care Mahler însuși îl explicase într-o scrisoare către un prieten, Bruno Walter. Intenția lui Mahler a fost să trateze moartea ca pe sfârșitul inevitabil al oricărei întreprinderi umane. Muzica în sine transmitea un sentiment de dezolare care era dulce, de parcă moartea ar însemna o derivă într-o somn linitit. Cu o voce îndurerată de o demnitate nesfârșită, cuvintele au comunicat o viziune nevinovată de copil:

Sau Röschen roth!

Der Mensch liegt in größter Noth!

Der Mensch liegt in größter Pein!

Je lieber möcht ich im Himmel sein.

O, trandafir roșu!

Omul stă în cea mai mare nevoie!

Omul zace în cea mai profundă durere!

Oh, aș vrea mai bine să fiu în cer.

În timp ce ascultam, mi s-a părut că mă aflu la țară, în timpul unei ploii slabe. Dar era primăvară și o rază de soare străpungea norii. În mijlocul vegetației de acolo era un trandafir roșu frumos. Acea simplă viziune a adus alinare în inima mea îndurerată și m-a încălzit într-

un fel înalt de entuziasm cu gândul că Frumusețea va fi cu mine pentru totdeauna, în toate locurile solitarei mele rătăciri.

Apoi corul a cântat câteva versuri din imnul lui Klopstock:

Aufersteh'n, ha aufersteh'n
Wirst du, Mein Staub,
Nach kurzer Ruh '!
Unsterblich Leben! Unsterblich leben
wird der dich rief dir geben!
Înviază, da înviază,
Vrei, praful meu,
După o scurtă odihnă!
Viață nemuritoare! Viață nemuritoare
Îți va da Cel care te-a chemat.

În continuare, au fost scandate versurile lui Mahler. Acestea s-au încheiat cu:

Mit Flügeln, die ich mir errungen,
În Heißem Liebesstreben,
Werd'ich entschweben
Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!
Sterben werd'ich, um zu leben!
Aufersteh'n, ha aufersteh'n
wirst du, mein Herz, in einem Nu!
Was du geschlagen
zu Gott wird este dich tragen!
Cu aripi am câștigat,
În străduința acerbă a dragostei,
Voi urca în sus
La lumina care nu a străpuns ochiul!
Voi muri, ca să pot trăi!
Înviază, da înviază,
Vrei, inima mea, într-o clipă!
Pentru ce ai râvnit și ai luptat,
Te va conduce la Dumnezeu!

În zilele următoare, am încercat să pătrund sensul cuvintelor citind tot ce am putut despre simfonie și ascultând-o în liniștea camerei mele. După multe ascultări integrale și entuziaste , cuvintele: "Sterben werde ich, um zu leben!" ("Voi muri ca să pot trăi!") au răsunit toată ziua în mintea mea ca un fir în jurul căruia gândurile mele s-au cristalizat.

Aș putea vreodată, acum, sau înainte de bătrânețea infertilă, *să mor pentru mine însumi?*- și anume să mor pentru micul meu eu sau pentru ego-ul meu? Era posibil să traversez perdeaua de gânduri, emoții superficiale, senzații și instinct și să ies în acea Dimensiune pură după care tânjisem de mulți ani și în care am simțit că este binele meu cel mai înalt?

Nu era nicio îndoială că eram dispus să-mi perfecționez autoimpusul gând către disciplină la extrem, dar în niciun caz nu am vrut să petrec restul vieții mele uitându-mă la peretele minții mele tăcute și așteptând să se intample ceva. „Voi prinde Soarta de *gât*”, a spus Beethoven: așa am fost și eu pregătit să acționez, într-un mod puternic și hotărât.

PRIMA MEA RUTINA PRANAYAMA

Am cumpărat *The Illustrated Light on Yoga* a lui BKS Iyengar. Descrierea lui a *Pranayama* a trezit în mine o dorință de neclintit de a o practica intens. În ultima parte a cărții era un avertisment prudent:

„Uneltele pneumatice pot tăia prin cea mai dură piatră. În *Pranayama*, *yoghinul* își folosește plămâni ca unelte pneumatice. Dacă nu sunt folosite corespunzător, ele distrug atât instrumentul, cât și persoana care le folosește. Practica defectuoasă pune un stres anormal asupra plămânilor și a diafragmei. Sistemul respirator suferă și atunci și sistemul nervos este afectat negativ. Însuși fundația unui corp sănătos și o minte sănătoasă sunt zdruncinate de o practică greșită a *Pranayama*. ”

Această propoziție mi-a aprins voința intensă de a experimenta toată puterea ei, de a „muri” în ea, la figurat vorbind. Ceea ce pe alții i-ar fi înspăimântat, pe mine m-a încurajat. Dacă această disciplină ar aduce o cutremur psihologic autentic, ei bine, eram pe drumul cel bun. De desigur, era necesară o oarecare prudență; o practică intensivă trebuia să fie atinsă treptat și fiecare ședință trebuia desfășurată cu grijă extremă.

De acum încolo am exersat zilnic cele două exercitii de respirație numite *Nadi Sodhana* și *Ujjayi* cu *Bandhas* (contractie musculară) și *Kumbhaka* (reținerea respirației.) M-am așezat pe marginea unei perne, în postura jumătate de lotus, cu spatele drept. M-am concentrat cu zel pe aplicarea impecabilă a instrucțiunii, dar cu spirit creativ. M-am concentrat intens asupra sentimentelor alternative de răcoare și caldura produsă de aer pe degete și pe palma mâinii drepte, folosită pentru a deschide și închide nările. Presiunea, curgerea lină a respirației... fiecare detaliu a fost plăcut. Conștientizarea fiecărei particularități a exercițiului m-a ajutat să mențin o atenție vigilentă fără să devin stresat.

EFACTE BUNE

În diferite ocazii am observat o schimbare în funcționarea globală a minții mele - memorie, concentrare... Am putut observa asta mai ales în timpul examenelor mele. Înainte să înceapă testul, un pic de *Pranayama* mi-a adus un calm brusc și stăpânire de sine, indiferent de atitudinea examinatorului. Nu m-am simțit deloc nervos. Am fost capabil să mențin stăpânirea de sine necesară pentru a-mi stăpâni vorbirea, reușind adesea să exprim clar nu numai ce știam, ci și ceva mai mult, ce tocmai atunci începea să devină evident pentru prima dată.

Zi de zi, puteam percepe potențialul *Pranayama* care acționează asupra psihicului meu. Eram sigur că vechiul meu prieten de școală spusese adevărul - „... aceste exerciții pot schimba o persoană din interior. „Trebuie să fie adevărat! A învăța *Pranayama* a fost ca și cum ai învăța să cânti la un instrument muzical - instrumentul a fost mereu cu mine. *Pranayama* mi-a apărut cea mai perfectă dintre toate artele, fără limite intrinseci. Nu puteam înțelege cum am făcut-o de am așteptat atât de mult înainte de a-mi lua acest angajament în serios. Acum, cel puțin, sosise momentul.

În timpul zilei, am constatat că percepția mea asupra lucrurilor s-a schimbat. Ochii mei căutau cele mai intense culori, fascinați de ele parcă ar fi fost aproape de a dezvălui o realitate necunoscută care se afla dincolo de material.

Uneori, în primele zile însorite după iarnă, când cerul era cristalin și la fel de albastru precum fusese dintotdeauna, stăteam în aer liber și contempnam împrejurimile. Într-un șant

stufos acoperit cu iederă soarele își aruncă lumina asupra florilor care cu câteva săptămâni înainte înfloreau, chiar în frig și acum, fără să țină seama de cele mai blânde zile, încă mai zăboveau în glorioasa lor vrajă. Am fost profund inspirat. Mi-am închis ochii și am simțit o strălucire interioară, însoțită de o senzație de presiune asupra inimii mele.

Pe atunci, viața mea era încă împărțită între două interese pe care le-am perceput ca două dimensiuni neavând nimic în comun. Pe de-o parte erau chestiuni ezoterice care mi-au îndrumat căutarea spre disciplina *Yoga*, pe care am conceput-o a fi un *instrument eficient* de purificare și control a minții .

Pe de altă parte era aspirația către lumea ideală a Frumuseții pe care am încercat să o evoc prin studiul operelor literare și prin ascultarea muzicii clasice. Nu mi-am imaginat niciodată că primul interes m-ar putea conduce la cel mai intens mod de a mă bucura de al doilea! Era rezonabil să sper că *Pranayama* mi-ar putea oferi o bază permanentă de claritate mentală, ajutându-mă să nu stric fragilul miracol al unei întâlniri cu Frumusețea, cu un amestec de gânduri, dar nu mi-am imaginat niciodată că *Pranayama* are puterea de a multiplica experiența Sublimului sau chiar să îl facă să izvorască din nimic! Obişnuiesc să repet în interiorul meu și uneori să citez prietenilor mei acest vers din *Bhagavad Gita* :

(*Yoghinul*) cunoaște bucuria veșnică dincolo de vălul simțurilor pe care rațiunea nu o poate înțelege. Locuind în această realitate, el nu se mută de acolo. El a găsit comoara mai presus de toate celelalte. Nu este nimic mai mareț decât asta. După ce a realizat-o, el nu va mai fi mișcat nici de cea mai mare tristețe. Aceasta este sensul real al *Yoga* - o eliberare de contactul cu durerea și întristarea.

În timp ce o repetam, de fapt savuram acea Bucurie. Într-o după-amiază liniștită mergeam printre copaci chiar înainte de apusul soarelui, mă uitam din când în când la un text dintr-unul dintre *Upanishad-e* [texte sacre antice sanscrite] pe care le-am avut cu mine. O propoziție anume a trezit în mine o realizare instantanee: „Tu ești Asta"! Am închis cartea și am repetat această scurtă propoziție ca în transă.

Mintea mea rațională a fost capabilă să înțeleagă, dar să nu accepte pe deplin implicația incomensurabilă a afirmației. Însemna că eu eram cel care era lumina verde incredibil de delicată care se filtra printre frunze, dând mărturie despre primăvara care a adus o nouă viață. Întors acasă, nici nu am încercat să pun pe hârtie numeroasele „momente de grație” pe care le-am trăit din această realizare și nici nu le-am putut avea. Singura mea dorință a fost să mă adâncesc din ce în ce mai mult în această nouă sursă interioară de înțelegere și iluminare.

Privind în jurul meu, un peisaj a apărut printre frunze și un grup de case îndepărtate care înconjurau o clopotniță. Doar o astfel de „lumină” ar putea insufla un echilibru supraomenesc în ființa mea și mi-ar putea oferi intuiția că urmele inefabilei „cauze primordiale” a tuturor lucrurilor nu trebuia căutat în cărți, în raționament, ci doar în domeniul Frumuseții.

O EXPERIENȚA SPIRITUALĂ

Prima apariție a Realității Spirituale se poate manifesta ca o serie de valuri de beatitudine care se ridică prin coloană vertebrală și pătrund în creier. Această experiență durează de obicei de la câteva clipe la câteva minute. Uneori este ca erupția unui vulcan, o „rachetă” trăgând în sus prin coloana vertebrală! Alteori, poate apărea ca o beatitudine

intensă în regiunea pieptului - deodată ești într-o bucurie imensă și te trezești cu lacrimi în ochi. Ești plin de euforia obținută de acest scurtă scufundare de neuitat în Eternitate.

Frecvent, această experiență se numește „*trezirea lui Kundalini*”. Conceptul de *Samadhi* (sau extaz religios) este foarte asemănător cu „*trezirea lui Kundalini*”. *Kundalini* este termenul sanscrit pentru "încolăcit". Este concepută ca un energie particulară încolăcită ca un șarpe în *chakra* rădăcină, de la baza coloanei vertebrale. O vizualizare bună este aceea a unui arc presat strâns, gata să transmită energia acestuia.

Unii autori promovează ideea că această mare concentrare de energie își are sediul în tot corpul nostru, nu doar la baza coloanei vertebrale. Doarme înăuntrul corpului nostru, sub straturile conștiinței noastre, așteptând să fie trezit prin disciplina spirituală. *Yoga* învață să valorifice această putere extraordinară prin tehnici specifice și ghidează ridicarea din prima *Chakră* (centrul spiritual situat la baza coloanei vertebrale) în sus prin *Sushumna*, activând fiecare *Chakra* de-a lungul drumului său. S-a explicat că atunci când *Kundalini* ajunge la *Sahasrara* (centrul spiritual situat la partea superioară a capului), conferă iluminare mistică.

Uneori, experiența vine înaintea oricărei practici de *yoga*. Poate izvorî din șocul vibratoriu produs de citirea unui text religios sau biografia unui sfânt, când ideea de vastitate a Spiritualului creează un fel de amețeală. Simți că această idee este capabilă să îți tulbure toate certitudinile.

Unii au fost atât de încântați de experiența lor încât au scris despre asta, poate cu prea multă grandoare, punând prea mult accent pe ea, fara discernământ asupra implicațiilor. Îmi amintesc un articol dintr-o revistă de specialitate în care femeia care a avut această experiență i-a atribuit evenimentului unei individ imaginar care, se presupune, i-a acordat fiecare detaliu intim. Se înțelege că doamna însăși a scris, deoarece este foarte improbabil ca o altă persoană să-i fi comunicat o asemenea abundență de detaliile ale evenimentului.

Presupusul ei act de modestie a fost anihilat de titlul dat articolului ei: „Precursori ai unei noi rase,, . Ea a dat impresia de a nu fi înțeles învățătura cuprinsă în experiență. În descrierea ei, *trezirea Kundalini* a avut loc în corpul ei ca un privilegiu obținut prin intervenție divină. Știm că nu este nici un privilegiu acolo. Este un eveniment firesc.

După ce am cumpărat lucrările lui Ramakrishna, Vivekananda, Gopi, *Yoga Sutra* lui Krishna și Patanjali, am decis în sfârșit să cumpăr autobiografia unui sfânt indian, pe care îl voi indica prin PY. ***

***Cititorul va înțelege de ce nu menționez numele complet al lui PY - nu este greu totuși să-i descopere identitatea. Există multe școli de *Yoga* care răspândesc învățăturile după o „legitimă specifică”. Una dintre acestea, prin reprezentanți, m-au făcut să realizez că nu numai că nu vor tolera cele mai mici dintre încălcările drepturilor de autor, dar ei nici măcar nu vor aprecia ca numele iubitului lor Profesor să fie amestecat în discuții despre *Kriya* pe internet. Motivul este că în trecut, unii oameni au folosit numele Său pentru a induce în eroare un număr mare de practicanți care au încercat să primească învățăturile Sale originale. Mai mult, dorința mea este să informez cititorul că în paginile următoare voi zăbovi doar pe scurt despre Moștenirea sa, fără nicio pretenție de a da o relatare obiectivă despre ea. Un cititor interesat nu trebuie să renunțe la privilegiul de a apela la textele originale! ***

A fost o carte pe care o văzusem cu câțiva ani înainte, dar nu o cumpărasem pentru că nu a conținut instrucțiuni practice. Speranța mea era acum că voi putea găsi informații utile, cum ar fi adresele unor școli bune de Yoga.

Această autobiografie m-a captivat și a creat o aspirație puternică spre calea mistică. În anumite momente m-am trezit aproape cu arsuri de la o febră internă. Aceasta a oferit un teren fertil pentru venirea unui eveniment care era radical diferit de oricare pe care îl trăisem înainte. A fost un fel de experiență „intima”. Oricum, din moment ce am ascultat descrieri similare de la practicantii *yoga*, am decis să o împărtășesc.

Într-o noapte, în timp ce făceam o pauză după ce am citit această carte, am simțit un fior asemănător cu un curent electric care se răspândește în tot corpul meu. Un "fior" era nesemnificativ în sine, dar m-a speriat. Reacția mea a fost mai degrabă ciudată, din moment ce am crezut mereu că sunt imun la frica de toate lucrurile legate de transcendență. Mi-a trecut prin minte gândul că un eveniment mai profund avea să se întâmple în curând și că urma să fie puternic, foarte puternic și că indiferent ce aș face nu o să îl pot opri în niciun fel. Parcă că memoria mea recunoștea familiaritatea inexplicabilă și instinctul meu îi cunoștea puterea inevitabilă.

M-am hotărât să las lucrurile să se întâmple nestingherite și să merg înainte cu cititul. Au trecut minute și nu am putut continua să citesc; Neliniștea mea s-a transformat în anxietate. Apoi a devenit din nou frică, o frică intensă de ceva necunoscut care îmi amenința existența. Cu siguranță, eu nu trecusem niciodată printr-o stare asemănătoare. În momentele trecute de pericol, obișnuiam să rămân paralizat, incapabil să gândesc. Acum gândurile mele se agitau frenetic, imaginând cele mai proaste rezultate: pierderea echilibrului psihologic, întâlnirea cu o entitate malefică, poate chiar moartea.

Simțeam nevoia să fac ceva, deși nu știam ce. M-am pus în poziția de meditație și am așteptat. Angoasa a crescut. O parte din mine, poate totalitatea acelei entități pe care o numesc „eu însumi”, părea în punctul de a se topi. Cele mai rele gânduri atârnau peste mine fără un motiv clar.

Știam bine ce sa întâmplat cu Gopi Krishna, autorul *Kundalini: Calea către conștiința superioară*. A descris experiența trezirii pe care a avut-o printr-o concentrare intensă zilnică pe a șaptea *Chakra*. Mai târziu - pentru că corpul lui era probabil nepregătit - s-a întâlnit serioase probleme fizice și ca reflex, de asemenea psihice. Conform descrierii lui, o energie foarte puternică a început să curgă în coloana vertebrală din regiunea coccisului spre creier. Atât de puternică era energia încât era ținut la pat și nu putea îndeplini funcțiile normale ale corpului. Se simțea literalmente ca și cum ar fi fost ars de un foc interior pe care nu l-a putut stinge. Săptămâni mai târziu, el a descoperit intuitiv modalitatea de a controla fenomenul: fluxul ascendent de energie prin coloana vertebrală a devenit o experiență persistentă de internă realizare.

Îmi era teamă că am ajuns și eu în pragul aceleiași experiențe dar, din moment ce nu am trăit în India, poate că oamenii din jurul meu ar putea să nu înțeleagă. Consecințele ar fi fost groaznice! nu puteam fi liniștit că experiența mea va fi canalizată către o concluzie pozitivă.

În acele momente teribile, lumea spirituală mi se părea a fi a coșmar dureros și oribil, capabil să anihileze și să distrugă pe oricine s-ar apropia imprudent de ea. Viața obișnuită, dimpotrivă, părea cea mai dragă și sănătoasă realitate. Mi-a fost teamă că s-ar putea să nu mă pot întoarce din nou la acea condiție. Eram convins că prin practica mea intensă a două

exerciții simple de respirație deschisesem o ușă pe care nu trebuia să o las deschisă, prin urmare am încercat să opresc experiența.

M-am ridicat și am părăsit camera, în aer liber. Era noapte și nu era nimeni căruia să îi pot comunica panica! Eram în centrul curții împovărat, sufocat, aproape zdrobit de un sentiment de disperare, invidiindu-i pe toți acei oameni care nu practicaseră niciodată *Yoga*.

M-am simțit brusc vinovat și rușinat de cuvintele dure pe care le folosisem împotriva unui prieten care fusese implicat într-o parte a căutării mele. Ca atâția alții, el a evitat orice practică și a decis în schimb să „se bucure de viață”. Cu o îndrăzneală juvenilă, mă adresasem lui pe un ton departe de a fi afectuos, care acum a început să-mi tune în cap. Mi-a parut rău că mă aruncasem asupra lui cu o cruzime nejustificată, fără să știu cu adevărat ce era în mintea și în sufletul lui. Mi-ar fi plăcut să-i spun cât de rău îmi pare că i-am încălcat cu brutalitate dreptul de a trăi așa cum credea el că este cel mai bine. Poate preferase să-și protejeze sănătatea mintală decât să devină instabil sau nebun prin practici de care nu era sigur.

După ce m-am întors în camera mea, am sperat că, din cauza pasiunii mele pentru muzica clasică, ascultarea acesteia ar putea avea un efect pozitiv, protejându-mă de suferință și ajutându-mă să-mi revin la starea de spirit obișnuită. A fost *Concertul pentru vioară și orchestră* al lui Beethoven, pe care l-am ascultat la mine în cameră cu căști, care mi-a liniștit sufletul și după o jumătate de oră mi-a facilitat somnul.

A doua zi dimineata m-am trezit cu aceeași frică. Oricât de ciudat ar fi, ideea că în fiecare zi din viața mea prezentă se trezește o emoție pozitivă în inima mea, a transmis în acel moment un sentiment de groază! Mă refer la credința că omul poate practica o anumită disciplină pentru a se acorda cu Inteligența Divină, care este Prima Cauză a tot ceea ce există. Lumina soarelui pătrundea în cameră prin golurile din obloane. Aveam o zi întregă înaintea mea. Am ieșit ca să încerc să mă distrez împreună cu ceilalți oameni. M-am întâlnit cu câțiva prieteni și mi-am petrecut după-amiaza făcând glume și comportându-mă ca oamenii pe care i-am considerat mereu leneși și plictisiți. În acest fel am reușit să-mi ascund angoasa. Prima zi a trecut; mintea mea era total obosită. După două zile, frica se diminuase și m-am simțit în sfârșit sigur. Ceva s-a simțit oricum schimbat.

O săptămână mai târziu am început, calm și obiectiv, să reflectez la sensul a ceea ce s-a întâmplat. Am înțeles natura reacției mele la acel episod: Fugisem laș de experiența pe care o căutasem de atâta vreme! În adâncul sufletului, demnitatea mea m-a îndemnat să continui căutarea exact din punctul din care am renunțat. Am fost gata să accept tot ce urma să se întâmple și să las lucrurile să-și urmeze cursul, chiar dacă acest proces presupunea pierderea sănătății mele. Am reluat practica *Pranayama*, la fel de intens ca înainte. Au trecut câteva zile fără a detecta nicio formă de frică. Apoi am experimentat ceva foarte frumos.

Era noapte. Eram întins în „postura cadavrului”, relaxat, când am avut o senzație plăcută, de parcă s-ar fi perceput un vânt electric pe suprafața pielii mele, propagându-se rapid și cu o mișcare ondulată de la picioarele mele până la capul meu. Corpul meu era atât de obosit încât nu mă puteam mișca – chiar dacă mintea mea îi ordonase. Calmul meu era senin. Nu mi-a fost teamă. Apoi vântul electric a fost înlocuit de un alt sentiment, comparabil cu o putere enormă care se revarsa în coloana vertebrală și urca rapid până la creier. Experiența a fost însoțită de un indescriptibil și până acum necunoscut, sentiment de beatitudine. Percepția unei străluciri intense a însoțit Tot. Amintirea mea despre acel moment este condensată într-o singură expresie, „o certitudine clară și euforică a existenței,

ca un nelimitat ocean de conștientizare și beatitudine”. Cel mai ciudat lucru a fost că chiar în momentul în care l-am avut, mi s-a părut cunoscut.

În *God Exists: I Have Met Him*, A. Frossard încearcă să prezinte experiența sa spirituală. În acest scop, el creează conceptul de „avalanșă inversă”. O avalanșă se prăbușește, aleargă la vale, mai întâi încet, apoi mai repede și violent în același timp. Frossard sugerează că ar trebui să ne imaginăm o „avalanșă cu susul în jos” care începe să se formeze la poalele muntelui și urcă împins de o putere tot mai mare; apoi deodată sare în sus spre cer.

Nu știu cât a durat această experiență. Cu siguranță a durat doar câteva secunde. Când s-a terminat, m-am întors pe lateral și am căzut într-un somn calm, neîntrerupt. A doua zi, când m-am trezit, am uitat. Doar a apărut câteva ore mai târziu, în timpul unei plimbări. Rezemat de trunchiul unui copac, am rămas imobil câteva minute, fermecat de reverberația impresiilor lui. Am fost inundat de mare bucurie. O stare exaltată care se întinde, depășind cu mult limitele conștientizării mele – un fel de amintire ascunsă în străfundurile subconștientului meu - au început să fie dezvăluite, ca și cum ar o nouă zonă a creierului meu fusese agitată până la o trezire completă.

M-am trezit contemplând o realitate onirică, însă obiectiv incontestabilă; a apărut în mine odată cu naturațea unui instinct primordial, deși nu avea nicio legătură cu lumea din jurul meu în care am trăit. Sensul experienței prin care treceam a fost suficient de clar pentru mine. Nu aveam nicio îndoială că Realitatea pe care o explorasem era interiorul meu "Sinele". Practica *Pranayama* a provocat această experiență prin curățarea subconștientă a psihicului meu. Nu mi-a mai fost frică de când mi-am antrenat conștiința ca să trăiască prin contemplarea Frumuseții. Un alt lucru a devenit absolut clar: ar trebui să aleg o profesie care nu mi-ar ocupa toată energia vitală. A trebuit să duc o viață simplă, niciodată trădând Sinele interior care a fost revelat conștiinței mele!

CAPITOLUL 2

DE LA UJJAYI LA KRIYA PRANAYAMA

Entuziasmul pentru arta *Pranayama* era în continuă creștere. A face această practică a fost ca și cum aș planta sămânța unui copac puternic în anotimpul fertil al tinereții mele și aș contempla creșterea lui, în siguranță, în alte perioade din viața mea. *Pranayama* a devenit refugiul meu sigur când încercările vieții au conspirat pentru a ascunde bucuria de bază, care era natura mea inerentă. Respectarea ei a fost **decizia vieții mele**. Am exersat dimineața și seara într-o formă „absolută”, cu o concentrare feroce, de parcă nu ar exista mâine.

„Experiența *Kundalini*” s-a întâmplat din nou, de mai multe ori, dar niciodată nu a devenit o constantă. A avut loc mai ales când m-am dedicat studiului, noaptea târziu și apoi m-am întins pe patul meu. Ori de câte ori a apărut, inima mea a clocotit de infinită recunoștință față de ceva mai înalt, dincolo de capacitatea mea de înțelegere.

În zelul meu de începător, nu m-am putut abține să încerc să conving alți oameni asupra efectelor benefice ale *Pranayama*. Eram convins că asta ar putea ajuta pe oricine să trăiască într-un mod mai bun. Am declarat că *Pranayama* va face să le valorifice energiile spre un psihic mai echilibrat. Prietenii mei erau politicoși în timp ce ascultau, dar nu mi-a împărtășit entuziasmul. Mai degrabă au reacționat afirmând că starea mea nu era deloc o

stare de echilibru emoțional: închiderea într-o cameră pentru a practica *yoga*, abținându-mă de la multe aspecte ale vieții sociale, era un drum către alienare.

Am făcut o gafă insistând să subliniez unele aspecte ale comportamentelor acestora despre care am considerat că trebuie îmbunătățite. Pe scurt, le spuneam că viața lor socială era o farsă. Acest lucru a generat o reacție violentă. Ei mi-au răspuns că cuvintele mele au fost lipsite de un sentiment autentic de respect și iubire și că nu am fost în stare să arăt simpatie față de ceilalți. Esența a ceea ce găsisem în *Pranayama*, pe care am continuat să o laud neclintit, le-a apărut ca culmea egoismului și chiar o adevărată cruzime mentală.

Încărcat de vinovăție, am văzut că provocasem doar amărăciune. Mi-am dat și eu seama că, în scopul susținerii ideilor mele, profitasem de amintiri confidentiale din trecutul lor. Un singur prieten, un „Hippie”, a înțeles perfect ceea ce spuneam și mi-a arătat ceva empatie; pentru el, singura problema reală a fost entuziasmul meu excesiv cu privire la beneficiile automate ale *Pranayama*. Nu se îndoia că succesul meu în această practică depindea pe deplin de mine. În opinia sa, *Pranayama* nu era o artă care aducea cu o recompensă, ci un „amplificator” a ceea ce aveam înăuntru, sporind ceea ce aveam deja. *Pranayama*, a spus el, nu a putut crea nimic nou.

În opinia mea, *Pranayama* a fost o acțiune de „cățărare” către o înaltă stare de conștiință prin care am realizat ceva radical nou. Eu m-am simțit dezorientat ascultând că era doar un „amplificator”. Nu am fost în stare să văd că cele două viziuni pot coexista – eram tânăr și categoriseam totul ca alb sau negru.

KRIYA YOGA

Nu am simțit o atracție imediată pentru *Autobiography of a Yoghin* de PY. Nu am găsit în acele multe pagini o singură instrucțiune practică. Mai tarziu am descoperit că autorul a sugerat o anumită formă de *Pranayama* (*Kriya Pranayama*) care a fost predată de un *yoghin* celebru, Lahiri Mahasaya, care a fost descris ca întruchiparea *Yoga*. Când am citit că această tehnică trebuia să fie stăpânită prin patru etape, m-am gândit că sigur trebuie să fi existat ceva unic în „felul” lui. Mi-a plăcut tehnica mea de *Ujjayi Pranayama* și ideea de a îmbunătăți o tehnică *Pranayama* prin pași diferiți a sunat minunat. Având în vedere că exercițiile pe care le practicasem deja îmi dăduseră rezultate atât de mari, era evident că sistemul pe patru niveluri al *Kriya Yoga* va produce rezultate mai mari!

Acea tehnică era secretă, trebuia învățată prin inițiere directă de la un Maestru. Unde as putea să învăț asta? Nu eram în stare să plec în India. Aș putea ghici tehnica din cărți? Am continuat să citesc orice aș putea găsi despre *Pranayama*. Imaginația mi-a luat-o razna și fervoarea mea a crescut.

Am avut motive întemeiate să cred că *Kriya Pranayama* consta într-o respirație lentă și profundă cu conștientizarea concentrată pe coloana vertebrală. În timpul procesului *Kriya*, energia internă trebuia să fie „rotită” în jurul *Chakrelor*. Din moment ce PY a scris că tehnica *Kriya* a fost citată în *Bhagavad Gita*, am încercat rapid să descifrez citatul precis:

„Oferind inspirația în respirația care iese și oferind expirația în respirația care intră, yoghinul le neutralizează pe ambele; el eliberează astfel forța vitală din inimă și o aduce sub controlul său.” [*Bhagavad Gita* IV 29]

Bhagavad Gita explică apoi că, prin repetarea acestei acțiuni yoghinul ajunge la o scădere a ritmului respirației. Perfecționând această acțiune, un *yoghin* intră în starea de meditație: cu inima curată și rămâne mai mult timp stabil, într-o stare de pace sublimă.

Neclintită, o lampă arde la adăpost de vânt;
Așa este, ca mintea yoghinului
Ferit de furtunile simțurilor și arderea strălucitoare spre Rai...
[*Bhagavad Gita* VI 19]

Trebuie să recunosc că atunci când am citit rândul [IV 19], nu am fost în stare să-i înțeleg sensul. Cum se poate oferi „respirația inspirată în respirația care iese” și oferi „respirația expirată în respirația care intră?”

PY a subliniat valoarea evolutivă a *Kriya Pranayama*. Eu am explicat că dacă comparăm coloana vertebrală umană cu o substanță feromagnetică constituită din magneți elementari care se întorc spre aceeași direcție, atunci când este suprapus un câmp magnetic, așa cum este predat de fizică, atunci acțiunea *Pranayama* este asemănătoare cu procesul de magnetizare. Prin redirecționarea uniformă a tuturor părților „subtile” ale coloanei noastre vertebrale esența fizică și astrală a coloanei, *Kriya Pranayama* arde așa numitele „semințe rele” ale *Karmei*.***

Aceasta este o idee cheie în învățăturile PY. Este adevărat? Nu pot să răspund, eu nu am mijloace de răspuns. Ceea ce contează pentru mine este să merg adânc în practica *Kriya* și să văd că respirația devine mai subtilă și dispare. Asta mi s-a întâmplat după ani de *Kriya*. Dar nu am văzut niciodată magneți elementari. Singurul efect pe care l-au avut aceste cuvinte, aceste concepte este acesta: din cauza acelei descrieri incitante am simțit imperativ să cred că tehnica ar trebui să fie extrem de complicată.

CĂUTARE ÎN CĂRȚI EZOTERICE

Am descoperit în Autobiografia sa că PY a creat o organizație care a publicat un întreg set de lecții despre *Kriya*. Acele lecții puteau fi primite prin corespondență. Cu mare bucurie, am aplicat rapid la curs. Când, după patru luni de la cererea mea, am primit prima lecție a acestui curs, am aflat ca ar fi trebuit să aștept cel puțin un an înainte de a aplica pentru lecțiile de *Kriya Yoga*. Așa că m-am simțit disperat.

Materialul scris a călătorit cu vaporul și timpii de întârziere au fost enormi. Nu puteam aștepta atât de mult. Am decis să descopăr tehnica de *Kriya Pranayama* printr-o altă sursă. Ideea mea a fost să caut ceva asemănătoare în cele mai bune tratate de *Yoga* sau urmărirea ei prin alte tradiții ezoterice.

*** Facem aluzie la *Karma* ori de câte ori rămânem la credința comună că o persoană moștenește un bagaj de tendințe latente din viețile sale anterioare și că, mai devreme sau mai târziu, acestea tendințele vor apărea în viața reală. Desigur, *Kriya* este o practică pe care o poți face experimental fără a fi neapărat să acceptați vreo credință. Cu toate acestea, din moment ce conceptul de *Karma* se află la baza gândirii indiene, merită să înțelegeți și să vorbiți liber despre el. Conform acestei credințe, *Pranayama* arde efectele „semințelor rele” chiar înainte de a se manifesta în viața noastră. Este mai departe explicat, că acei oameni care sunt atrași instinctiv de metodele spirituale de dezvoltare precum *Kriya*, au practicat deja ceva similar într-o „viață anterioară”. Aceasta pentru că o astfel de acțiune nu este niciodată fără efect și în viața reală reveniți exact acolo unde, într-un trecut îndepărtat, ați mai fost.

Am căutat o tehnică de *Pranayama* în care energia trebuia să fie vizualizată „învârtindu-se” cumva în jurul *Chakrelor*. Dacă aceasta a fost - așa cum a spus PY - un proces universal, m-am gândit că am șanse mari să-l găsesc. Mi-am amintit vag că am văzut niște desene într-o carte despre ocultism, care a schițat diferite circuite de energie de-a lungul corpul uman. Ideea era să explorez acele cărți ezoterice care aveau ilustrații ca acestea.

Am început să merg la un magazin de cărți second hand care era foarte bine aprovizionat, probabil pentru că fusese cândva librăria de referință a Societății Teozofice. Am refuzat acele texte care s-au referit doar la subiecte filozofice, în timp ce, în extaz și nepreocupat de timp, am continuat să mă uit printre cele care au ilustrat cu claritate exerciții practice. Înainte de a cumpăra o carte, m-am asigurat că aceasta sugerează posibilitatea canalizării energiei de-a lungul anumitor pasaje interne, creând astfel condițiile prealabile pentru trezirea *Kundalini*. Citind indexul unui text care era în trei volume, al Frăției Rozacruciene am fost atrasă de titlul "*Exercițiu de respirație pentru trezirea lui Kundalini*." Era o variantă a lui *Nadi Sodhana*.

Acesta nu a fost cu siguranță *Kriya* al lui PY, deoarece, potrivit mai multor indicii, *Kriya* nu trebuia să se termine cu respirația nazală alternativă. [Această respirație este minunată, dar numai ca o pregătire. Nu poți merge înainte mult timp mișcându-ți mâinile. Trebuie să rămâi într-o stare de imobilitate perfectă.]

Așa că am continuat să bântuiesc librăria. Proprietarul a fost foarte drăguț și eu aproape m-am simțit obligat, având în vedere prețul ieftin și condițiile perfecte ale acelor cărți second-hand, să cumpăr cel puțin o carte la fiecare vizită. Adesea, mult spațiu a fost dedicat teoriilor străine vieții concrete, care au încercat descrie ceea ce nu poate fi văzut sau experimentat - cum ar fi lumile astrale și învelișurile subtile de energie care ne învelesc corpul.

Într-o zi, după răsfoire, fără prea mult entuziasm, printr-o selecție obositoare de cărți, m-am dus la magazin pentru a plăti o nouă achiziție. În timp ce stabileam prețul, el s-a gândit la ceva care ar putea să mă facă curios. M-a condus în spatele magazinului și m-a invitat să scotocesc printr-o cutie de carton plină cu un morman dezordonat de hârtie. Prin cantitatea de material divers (seria completă a documentelor teozofice, numere de revistă, note împrăștiate din cursuri vechi despre hipnoză etc.), am găsit o carte scrisă în germană de un anume K. Spiesberger care conținea diverse tehnici ezoterice, printre care *respirația Kundalini*.

Nu eram prea familiarizat cu limba germană, dar mi-am dat seama imediat de importanța extraordinară a acelei tehnici. Eu m-am gândit că, fără îndoială, aș fi capabil să descifrez totul acasă cu ajutorul unui dicționar. Descrierea acestei tehnici încă mă uimește. În timpul unei respirații adânci, aerul trebuie imaginat curgând în interiorul coloanei vertebrale. În timp ce inhalați, aerul urcă; la expirare, aerul curge în jos. Era și descrierea a două sunete particulare creat de aerul care se mișcă în gât.

Într-o altă carte, scrisă în engleză, am găsit o exhaustivă descriere a unui exercițiu de respirație numit „*Respirație magică*”, care a constatat în vizualizarea energiei care curge în jurul coloanei vertebrale, nu în interiorul acesteia. Prin inhalare, energia trebuia să urce în spatele coloanei vertebrale, spre centrul capului; expirând, trebuia să coboare de-a lungul unui anumit canal în partea din față a corpului. Am uitat complet de celălalt material. Zâmbetul de satisfacție pe care l-am afișat în fața bibliotecarului care ținea cele două cărți,

de parcă aş fi găsit o comoară de o valoare inestimabilă, cu siguranţă a provocat o creşterea preţului acestora.

Mergând acasă, nu m-am putut abţine să nu răsfoiesc paginile. Am fost curios despre nişte desene brute care ilustrează tehnici pe care a fost bazată mişcarea energiei. Am citit că *respiraţia magică* a fost una dintre ele cele mai valoroase secrete din toate timpurile şi dacă sunt practicate constant, însoţită de puterea vizualizării, ar „deschide” ochiul spiritual. M-am convins că această tehnică trebuie să fie *Kriya* lui Lahiri Mahasaya şi că trebuie să o adaug la rutina mea zilnică .

[III]

O scrisoare de la organizaţie m-a informat despre alţi oameni, care nu trăiesc departe de zona mea, care practicau şi ei *Kriya Yoga* . Ei formaseră o grup pentru a practica acea disciplină împreună. Eram entuziasmat şi tremuram de o nerăbdare veselă să-i întâlnesc. În noaptea aceea cu greu am putut adormi.

„Prea strălucitoare erau cerurile noastre, prea departe, prea fragile componentele lor eterice”, a scris *Sri Aurobindo* . N-aş fi crezut niciodată că acele cuvinte ar putea fi aplicate la întâlnirea mea cu acei oameni! Cu un fel de ironie acră, aş îndrăzni să spun că acea fază a vieţii mele era caracterizată de un entuziasm extrem pentru *Pranayama* şi fusesem prea fericit, ca asta să dureze mai mult. Acum am experimentat direct problemele, limitările şi distorsiunile cauzate de mintea umană, când şi-a pierdut obiceiul gândirii raţionale.

De multe ori în viitor aveam să experimentez cum viaţa este făcută din momente scurte de inspiraţie şi seninătate, alternând cu vremuri în care totul pare pierdut şi distorsiunile ego-ului suprem domnesc. În timp ce mă apropiam de bărbatul responsabil de acel grup, cu sinceritate totală, nu mi-aş fi putut imagina ce un fel de şoc dur urma să primesc. M-a primit cu un entuziasm vizibil, sincer dornic să cunoască o persoană cu care ar putea împărtăşi focul pasiunii sale. De la chiar în primul moment al întâlnirii noastre, stând în pragul uşii lui, i-am spus cum eram fascinat de practica *Kriya* . M-a întrebat imediat când am fost iniţiat în această practică, părănd de la sine înţeles că am primit iniţierea din aceeaşi organizaţie în care era membru.

Când şi-a dat seama că am ales o tehnică de respiraţie dintr-o carte şi că eram convins că este *Kriya Pranayama* , a fost îngrozit şi a afixat un zâmbet amar de dezamăgire. El credea că mă gândesc la *Kriya Yoga* ca la o joacă de copii şi că habar n-aveam cât de serios era. Vizibil confuz eu am bolborosit ceva despre curenţi şi sunetul respiraţiei, dar nu a vrut să mai audă şi m-a condus la biroul lui.

A mai subliniat că *Kriya* nu poate fi învăţată prin cărţi şi început povestea - despre care, mai târziu, am avut ocazia să o aud din belşug - a *yoghinului* tibetan Milarepa care, neobţinând rezultate pozitive din practica minuţioasă a tehnicilor sale învăţate în mod fraudulos, a primit exact aceleaşi instrucţiuni îngenunchind la picioarele şi cu binecuvântarea *Guru* lui – astfel încât de data aceasta rezultatele au apărut cu uşurinţă.

Ştim cu toţii cum mintea umană este mai condiţionată de un anecdotă decât printr-o referinţă logică! O anecdotă, chiar dacă este în totalitate fantezistă , este dotată cu un fel de „luminozitate” care atinge bunul simţ al unei persoane. Stimulând emoţii şi sentimente poţi să întuneci judecata oamenilor încât ei să accepte cu uşurinţă concluzii care sunt absurde. Povestea asta m-a lăsat mut; Pur şi simplu nu ştiam ce să răspund.

Potrivit lui, exista o singură modalitate de a învăța *Kriya* : să fii inițiat de un „ministru” autorizat de organizația PY! Mi-a spus că *nicio altă persoană nu* avea voie să predea tehnica. El și toți ceilalți devotații grupului său, primiseră tehnica, jurând solemn să păstreze secretul. „*Secret!*” Cât de ciudat suna acest cuvânt, ce apel ciudat, ce fascinație misterioasă pe care a exercitat-o asupra ființei mele! Până atunci, am crezut mereu că nu contează deloc modul în care o anumită învățătură a fost primită sau ce carte fusese citită, sau studiată pentru a o învăța. Am crezut că singurul lucru important era să o exersezi corect, însoțită de dorință pentru a intra tot mai adânc în ea.

A început să-mi intre în minte ideea că este, de fapt, în regulă să protejăm informațiile prețioase de ochii indiscreți. Cu acea ocazie eu nu mai aveam nimic de spus împotriva jurământului de păstrare a secretului . Mai târziu, într-un interval de mulți ani, mi-am schimbat parerea pentru ca am asistat la o serie nenumarata de absurdități care provin din această regulă; Tragic, am avut dovezile că a această regulă a adus repercusiuni grave în viețile a mii de oameni.

Privindu-mă în ochi, cu un impact emoțional enorm, a spus că o practică învățată din orice altă sursă „nu valorează nimic, că nu va fi eficientă în chestiuni cu scop spiritual”, și ca posibil efect, doar aparent încurajator, ar putea fi „o iluzie periculoasă în care ego-ul rămâne mult timp prins”. Inflamat de o credință absolută, el s-a lansat într-un larg discurs despre valoarea unui „*Guru*” (Profesorul spiritual), un concept derutant pentru mine pentru că a fost atribuită unei persoane pe care el nu o cunoscuse în mod direct.

Fiind inițiat în *Kriya* prin canalele legitime ale organizației, PY a fost, pentru el, real și prezent în viața lui ca și „*guru*” lui . Același lucru a fost valabil și pentru celelalte persoane aparținând aceluși grup. *Guru* lor a fost un ajutor special trimis de Dumnezeu Însuși, prin urmare, un astfel de eveniment a fost „cel mai mare noroc pe care îl poate avea vreodată o ființă umană”. Consecința logică - subliniată cu un accent debordant - a fost că abandonând o astfel de formă de ajutor, sau căutarea unei alte căi spirituale echivalează cu „o odioasă respingerea a mâinii divine, întinsă ca binecuvântare.”

Mi-a cerut să-i demonstrez tehnica *Kriya pe care* am învățat-o din cărți. Se aștepta, presupun, să verifice o prejudecată bine înrădăcinată că tehnica, primită prin canale nelegitime, nu putea fi – datorită unei anumite legi spirituale – altfel decât greșită. A zâmbit când m-a văzut respirând pe nas. Apoi mi-a cerut să explic dacă există ceva asupra căruia mi-am concentrat atenția în timpul respirației. Conform cărților pe care le citisem, energia ar putea fi vizualizată atât curgând în interiorul coloanei vertebrale, cât și în jurul coloanei vertebrale. De când PY a scris că un *kriyaban* „își direcționează mental energia vitală să se rotească, în sus și în jos, în jurul celor șase centri spinali”, am ales a doua dintre posibilități și aceasta a fost versiunea pe care am explicat-o. Citind și într-o altă carte că în timpul *Kriya Pranayama* practicantul cânta " *Om* " mental în fiecare *Chakră* , am adăugat și acest detaliu. Nu am realizat că PY a decis să simplifice instrucțiunile predate în vest, folosind varianta fără cântări mentale ale *Om* .

În timp ce îi spuneam aceste detalii, am văzut răspândindu-se o satisfacție interioară peste chipul lui. În mod clar, el nu a identificat practica mea cu tehnica de *Kriya Pranayama pe care* îl învățase. „Secretul” nu a fost dezvăluit de autorul cărții mele ezoterice! Prefăcându-se că-i pare rău de dezamăgirea mea ulterioară, m-a informat pe un ton oficial că tehnica mea nu are „nimic de-a face cu *Kriya Pranayama* ”! Avea loc o situație cu adevărat bizară: descriam pentru el o tehnică foarte asemănătoare cu *Kriya Pranayama* predată de Lahiri Mahasaya în timp ce acești domni erau sută la sută siguri că vorbesc prostii!

Totuși, din moment ce poziția mea era total incompatibilă cu principiile lui de bază, mi-a recomandat să trimit o scrisoare către sediul organizației PY, descriind detaliile problemei mele, sperand că mă vor accepta ca ucenic și la momentul potrivit, să-mi acorde inițierea sacră în *Kriya Yoga*. Am fost oarecum uimit de tonul în care progresa dialogul nostru. Pentru a detensiona întâlnirea noastră, am încercat să-l liniștesc cu privire la efectele pozitive pe care le câștigasem prin practică. Afirmația mea a avut ca efect înrăutățirea situației, dându-i șansa de a mă certa a doua oară, ceea ce nu a fost total nedrept, dar fără îndoială deplasat. A spus clar că nu ar trebui niciodată să caut orice efecte tangibile în practica *Kriya*, cu atât mai puțin ar trebui arătate, pentru că în felul acesta le-aș „pierde”.

Tipul acela inteligent ajunsese direct într-o contradicție evidentă, fără ca măcar să o realizeze; spunea că rezultatele sunt prea importante pentru a risca să le pierzi spunându-le altora, în timp ce cu câteva secunde înainte el subliniase că ele nu aveau nicio valoare.

Dându-și seama că îmi dăduse prea mult din timpul său, o ciudată metamorfoza a avut loc în comportamentul lui. Parcă dintr-o dată el fusese investit cu un rol sacru: a promis că se va ruga pentru mine! În acea zi, pierdusem „lupta”. I-am spus că îi voi urma sfatul. De fapt, din acel moment am abandonat complet *Pranayama* și mi-am restrâns practica doar ca să-mi concentrez atenția între sprâncene (*Kutastha*) - așa cum mi-a sugerat el.

MEDITAȚIE DE GRUP

Grupul care practica *Kriya* se întâlnea de două ori pe săptămână pentru a exersa împreună tehnicile. Camera dedicată meditației era goală, dar plăcută. Fiecare membru a plătit o parte din chirie, astfel încât utilizarea nu depindea de capriciilor proprietarului și putea fi dedicată unei utilizări exclusiv spirituale. Eu am început să particip la aceste întâlniri și îmi amintesc cu nostalgie – ascultând cântece indiene traduse și armonizate pentru occidentali și mai ales a medita împreună a fost o adevărată bucurie! Totul mi s-a părut ceresc, chiar dacă s-a acordat puțin timp practicării meditației – nu mai mult mai mult de 20 de minute, adesea abia 15 minute. O sesiune deosebit de inspirată de practică colectivă a avut loc în Ajunul Crăciunului, îmbogățită cu cântece devoționale și care a durat multe ore.

La sfârșitul fiecărei meditații ni s-a cerut să plecăm în tăcere, astfel că am început să-mi cunosc mai îndeaproape noii prieteni doar pe parcursul prânzului „social” lunar. A fost o șansă frumoasă de a petrece câteva ore vorbind și bucurându-ne unul de compania celuilalt. Din moment ce mulți dintre noi nu aveau aprobarea familiei, cu atât mai puțin sprijin în practica *Yoga*, această ocazie de a ne petrece timpul printre oameni cu aceleași idei și interese a fost o experiență de seninătate și relaxare.

Din păcate, plăcerea întâlnirilor noastre a fost parțial stricată pentru că directorii organizației PY ne-au solicitat să nu vorbim despre alte căi spirituale sau despre detalii specifice ale tehnicii *Kriya yoga*. Doar persoanele autorizate ar putea acoperi un astfel de rol; nimeni în grupul nostru nu ar putea. În timpul adunărilor noastre, de când conversațiile noastre au fost ținute strict pe piste bine conturate, nu am reușit să găsim niciun subiect care ar fi interesant și în același timp să fi respectat regulile date.

Nu a fost locul potrivit pentru bârfă, pentru o discuție spirituală de grup așa că a mai rămas un singur subiect: frumusețea drumului nostru spiritual și marele nostru norocul că l-am descoperit! Nu e de mirare că, după niște întâlniri de „exaltare” reciprocă, a început să domnească o plictiseală aproape înspăimântătoare. Ca ultimă soluție, unii au riscat spunând niște glume. Nu erau glume răutăcioase sau jignitoare, ci o ușoară și inocentă folosire a

umorului. Din păcate, și acest lucru a trebuit să fie la înălțimea atitudinii devoționale păstrate de mulți dintre membri și în cele din urmă am cedat atitudinii lor reci. Când am încercat să fiu agreabil, am primit o privire și un indiciu de zâmbet care m-a lăsat înghețat pentru tot restul zilei.

Ei păreau să nu fie în stare să arate măcar un singur centimetru de adevărată jovialitate. Gândindu-mă, poate că erau înclinați în mod natural către depresie. De fapt, entuziasmul lor față de *Kriya* a fost foarte moderat și au dat impresia exersau puținele tehnici pe care le cunoșteau ca și cum ar face un sacrificiu pentru a ispăși „păcatul” lor de a exista.

Ceea ce m-a lovit într-un mod extrem de nefavorabil în comportamentul unora dintre ei era credința că erau protejați de *Guru - ul* lor și prin urmare, nu îi deranja să se pună în situații periculoase. Înainte de perspectiva de a face o acțiune foarte periculoasă în care există temeri pentru siguranța lor, mintea lor era plină de un fel de anticipare veselă isterică. Nu știu dacă ar putea exista o cale mai proastă ca să slăbească învățăturile spirituale. În opinia mea, această atitudine ar trebui să fie evitată ca ciurma, fiind de fapt o superstitie stupida.

Desigur, grupul a trecut printr-un mare proces de reciclare; mulți membri care s-au alăturat cu entuziasm au renunțat după câteva luni și apoi, în mod ciudat și fără motive profunde, a răzuit întreaga experiență din memoria lor.

Temperamentul meu deschis mi-a permis să devin apropiat de o anumită persoană și să stabilesc o legătură care mai târziu a devenit o adevărată prietenie. Nu a fost atât de ușor să găsesc ceea ce s-ar putea numi un căutător spiritual liber. Mulți au afișat devotament încărcat emoțional; alții, având în vedere probabil perspectiva extinderii grupului nostru, părea să aibă unicul scop de a strânge suficiente fonduri pentru a oferi camerei noastre închiriate semne impresionante ale sacralității sale; alții păreau doar inadaptați sociali.

Cu o nerăbdare abia ascunsă, am încercat în diferite ocazii să primesc unele explicații cu privire la tehnica *Kriya* pe care am învățat-o din carte. Am sperat că cineva, făcând o observație critică despre asta, m-ar ajuta să descopăr exact Tehnica *Kriya Pranayama*. Nicio „amabilitate” nu ar putea extrage măcar o firimitură de informații de la ei. Fiecare a repetat că „nu era autorizat să dea nicio explicație”, iar această regulă a fost respectată cu strictețe.

În timp ce primeam continuu lecții de devotament, umilință și loialitate, interesul meu pentru *Kriya* a devenit o adevărată poftă, a febră arzătoare. Un *kriyaban*, mi-a spus cu cruzime *neascunsă*: „Nu îți vor da deloc *Kriya*; un devot nu ar trebui să-și dorească o tehnică cu o asemenea intensitate. Dumnezeu trebuie găsit în mare parte prin devotament și cedare” Am încercat să mă comport ca un discipol evlavios, dar în adâncul meu am așteptat inițierea cu o nerăbdare imensă. Chiar și în timp ce fac tot posibilul să mă conving că am fost printre indivizi cu aceleași pasiuni, a trebuit să recunosc faptul că realitatea a fost cu totul alta!

O VIZITĂ IMPORTANTĂ ÎN GRUPUL NOSTRU

Nu vreau să-mi complic narațiunea vorbind despre tehnicile preliminare de meditație necesare pentru a pregăti o *persoana* pentru inițierea în *Kriya Pranayama*. Cu toate acestea, este necesar să scriu câteva rânduri despre această temă, deoarece aceasta îmi va oferi ocazia să adaug câteva remarci despre cum se organizează o rutină *Kriya*.

Ei bine, conform voinței lui PY, tehnica *Kriya Pranayama* ar trebui să fie cuplată cu alte două tehnici: *Hong-Sau* și *Om*. În prima, se încetinește respirația și mintea; a doua se referă la ascultarea sunetelor interne (astrale) care se topesc în sunetul *Om*. Nu am primit aceste instrucțiuni în același timp, ci la un interval de două luni între ele. Acest lucru mi-a oferit ocazia splendidă de a mă concentra asupra primei tehnici timp de multe săptămâni; numai ulterior m-am putut bucura de combinația celor două tehnici. Astfel, am putut experimenta sensul și frumusețea fiecăreia.

Grupul nostru a primit vizita unei doamne în vârstă, care a avut o corespondență personală cu PY. Datorită seriozității, sincerității și timpului ei îndelungat de ucenicie loială ea fusese autorizată să ne ajute cu meditația. Temperamentul ei era foarte dulce și mai degrabă înclinat spre înțelegere decât la cenzură. Ea a demonstrat așa-numitele „*Exerciții de reîncărcare*”

Aceste exerciții erau similare cu întinderile izometrice și erau practicate în timp ce stai în picioare; *Prana* era îndreptată spre toate părțile corpului prin concentrare. Apoi a trecut în revistă tehnica *Hong-Sau*. Ea a continuat să clarifice că tehnica *Hong-Sau* nu a fost deloc ușoară, în ciuda aparentei sale simplități; dar încurajându-ne cu un zâmbet, ea a concluzionat: „Tehnica conține tot ce ai nevoie pentru a intra în contact cu Esența Divină”.

Apoi s-a oprit pe tehnica de a asculta sunetele interne (numită adesea tehnica *Om* **

Ea a explicat că PY a încercat să explice învățătura Treimii într-un mod nou. Sunetul *Om* este „Amin” ul Bibliei - „**Duhul Sfânt**”, „martorul”, un sunet; o dovada a vibrației de energie care susține universul. Tehnica *Om*, descoperită de mistici cu mult timp în urmă, face posibilă detectarea acestei vibrații. Datorită acestui lucru tehnica este, de asemenea, posibil să fie ghidată către experiența „**Fiul**”-ui - conștientizarea divină care este prezentă în interiorul vibrației energetice menționate mai sus. La sfârșitul călătoriei spirituale, cineva poate ajunge la cea mai înaltă realitate „**Tatăl**” – conștientizarea Divină dincolo de orice lucru existent din univers.

Explicația doamnei era caracterizată de o aromă atât de sacră încât a rămas cu mine câteva luni, ajutându-mă să depășesc faza de început a practicii, când era puțin probabil ca sunetele să se manifeste. În schimb, rezultatele obținute au fost foarte concrete. Acum, cât încerc să-mi amintesc primul contact cu sunetul lui *Om*, redescoper amintirea acelei iubiri arzătoare pentru Divin, care părea atât de solidă în timpul acelor zile și care au dispărut ulterior, până când, după câțiva ani, am decis să fac o cercetare asupra „*Kriya originală*”. Dar aceasta va fi descrisă mai târziu.

În acele vremuri, am dus o existență claustrată. Mi-am exersat meditația într-o încăpere puțin luminată. Zilele ploioase și serile de început de iarnă mi-au ajutat izolarea și mi-a întărit hotărârea de a porni, prin meditație, spre un soare interior. Au trecut câteva săptămâni de practică zeloasă fără niciun rezultat, dar într-o zi am devenit conștient de un sunet interior clar. S-a manifestat după zece minute de efort calm, tocmai la revenirea la starea mea de deplină conștientizare, după ce mă pierdusem într-o reverie dulce.

** Această tehnică nu aparține celor incluse în *Kriya Yoga* originală, în care percepția sunetului intern are loc fără a închide urechile. Nu este inventată de PY, a fost descrisă clar în cărțile de *Yoga* clasică, numite *Nada Yoga* - „*Yoga* sunetului”. Este o bună pregătire pentru *Kriya*, deoarece învață importanța atitudinii pasive ("perceperea") versus atitudinea activă ("a face")**

Sunetul era ca zumzetul unui țânțar. Ascultând cu atenție, a devenit sunetul slab al unui instrument muzical care cânta departe. Apoi a părut ca sunetul unui clopot răsunând în amurg, dintr-un adânc verde de dealuri. A ajuns la mine slab de la o distanță insondabilă. Ușor, moale ca petalele care cad, a bătut ușor la ușile inimii mele, dând mulțumire și ușurință totală, de parcă calea spirituală a adus împlinirea lui. Amintiri din copilăria mea vibrau la periferia conștienței mele, fără a-mi tulbura starea de spirit introvertită.

În vremuri grele, a existat întotdeauna un sentiment de protecție ca un zâmbet vast, reconfortant, care mă înconjură. Sunetul pe care îl ascultam, fermecat și încântător, mi-a adus acum același dulce sentiment de ușurare. Avea în sine toată Frumusețea experimentată vreodată. Era firul aurit în jurul căruia se desfășoară experiențele iubirii, cele mai implicante, cele mai exaltate, care au crescut ca niște cristale splendide. S-a realizat vindecarea rănilor vechi printr-o înțelegere reală. O imobilitate azurie, nelimitată mi-a cuprins dulce inima cu degete de beatitudine. Ceea ce credeam că e imposibil de realizat, a cărei absență a fost atât de crud de acceptat, s-a materializat real și adevărat în fața mea.

În zilele următoare am devenit total absorbit de această nouă practică. Un devotament pe care nu l-am mai experimentat înainte s-a ivit spontan, a traversat zidul sferei psihologice și a făcut să nu fie nicio distincție între viață și experiența spirituală. Realitatea mi-a apărut ca transfigurată - ca iarna, când o mantie moale din zăpadă face să dispară orice asperitate.

Din păcate, am învățat *pe calea grea* că nu trebuie să te detașezi niciodată tu însuși voluntar de acea stare de grație. Câteva luni mai târziu, în timpul unui moment din viața mea în care am vrut să mă relaxez și să mă bucur de viață, am decis să întrerup acest contact, de parcă ar fi fost un dezavantaj pentru a fi pe deplin sociabil. Eu nu mi-am dat seama că această „trădare” aparent inofensivă și instinctivă m-ar face să nu mă pot acorda din nou cu sunetul *Om* pentru foarte mult timp.

Incredibil, în câteva zile m-am simțit rupt, fără speranță, de acea dulce realitate. Printre oameni, mă simțeam ca unul care aterizase de pe alt continent și era obligat să trăiască în condiții care nu înseamnă nimic pentru el. M-am chinuit să recuperez pierderea emoțiilor profunde provenite din ascultarea sunetelor interne. Asta a continuat luni de zile până când sufletul mi-a amintit din nou de motivațiile care mă conduseseră pe calea spirituală: schimbarea vieții pentru totdeauna. Acum am văzut clar că decizia mea stupidă de a mă desprinde de contactul cu vibrația *Om*, fusese o *greșeală monumentală*.

INITIERE IN KRIYA YOGA

În cele din urmă, a venit momentul depunerii formularului de cerere pentru a primi instrucțiunile *Kriya* prin poștă. Au trecut vreo patru luni, în care am sperat în fiecare zi să primesc materialul râvnit. În sfârșit, a sosit un plic. L-am deschis cu așteptări sporite, dar am fost profund dezamăgit din cauza că nu conținea decât mai mult material introductiv. Din citirea indexului am înțeles că tehnica propriu-zisă va fi trimisă după patru săptămâni.

Deci pentru încă o lună ar trebui să studiez doar versurile obișnuite pe care le știam deja pe de rost. Între timp, doi miniștri ai organizației PY ne-au vizitat țara și am participat la ceremonia de inițiere. După ce am așteptat luni, era timpul să „fac un pact etern cu *Guru** și să-mi fie predate tehnicile *Kriya* în singurul mod legitim și am primit binecuvântare lui”

Eram aproximativ 100 dintre noi, cei care urmau să fim inițiați. O frumoasă cameră fusese închiriată pentru ceremonie la un preț foarte mare și a fost împodobită pentru ocazie cu multe flori, așa cum nu am văzut niciodată chiar și la cele mai extravagante nunți!

Introducerea la ceremonie a fost magnifică. Aproximativ 30 de persoane purtând uniforme sumbre au intrat în cameră, s-au aliniat cu o atitudine solemnă și și-au unit mâinile în rugăciune.

Mi s-a explicat că acești oameni aparțin grupului local, al cărui lider era un designer de modă și coregrafiasse acea triumfătoare intrare. Cei doi miniștri abia sosiți din străinătate au mers pe jos blând și nedumeriți în spatele lui. Apoi a început ceremonia. Am acceptat fără obiecții cererea lor ca să jur veșnic devotament, nu numai față de *Guru* PY, ci și față de un lanț de șase stăpâni dintre care Lahiri Mahasaya a fost o verigă intermediară . PY era așa-numitul *Guru- preceptor* , și anume cel care ar suporta parțial povara noastră de *Karma* .

Ar fi fost ciudat dacă nimeni nu s-ar fi îndoit de asta. Îmi amintesc că o doamnă se întreba dacă PY - cu siguranță el nu poate oferi confirmare, el fiind rezident de multă vreme în lumea astrală – a acceptat-o cu adevărat ca pe o „discipolă” și în consecință, să fie încărcat cu *Karma* ei. Pentru a evita astfel de gânduri și ca să mă pot bucura de ceremonie , am asigurat-o că a fost acceptată fără dubii.

Ei ne-au explicat că și Hristos a făcut parte din acest lanț pentru că El i se arătase lui Babaji (*guru* lui Lahiri Mahasaya) cerându-I să trimită emisari în Occident pentru a răspândi *Kriya* . Această poveste nu mi-a provocat nicio perplexitate acolo. Poate că nu aveam chef să mă gândesc la asta. A lua în considerare misiunea difuzării *Kriya* ca provenind de la Hristos Însuși a fost a idee placuta.

Pe de altă parte, eram prea nerăbdător să aud explicația tehnicii care urma să aibă loc în curând, pentru a asculta orice altceva. Discursul introductiv a continuat într-un mod sugestiv. Tehnica *Kriya* întruchipa cea mai eficientă binecuvântare a lui Dumnezeu față de privilegiatele sale creaturi, oamenii, care posedau exclusiv un corp interior cu șapte *Chakre* . Scara mistică în șapte trepte a *Chakrelor* era drumul spre mântuire, cel mai rapid și mai sigur. Minte mea era într-o mare așteptare pentru ceva ce mi-am dorit atât de tare și pentru care m-am pregătit serios luni de zile. Nu era ceea ce s-ar putea numi „sacrament” căruia mă supunem pentru a proteja o tradiție de familie; A fost încununarea unei alegeri definitive! Inima mea era imens de fericită cu gândul la bucuria interioară prin care aş dobândi practica *Kriya* .

În cele din urmă, după ce mi-a am fost predată *Kriya Pranayama* , mi-am dat seama că deja o știam ! Era aceeași tehnică de *respirație Kundalini* pe care o găsisem cu mult timp în urmă, în lecturile mele ezoterice și care prescrie că curentul energetic curge tot în interiorul coloanei vertebrale. [Eu am explicat că nu am luat în considerare această procedură în mod serios, datorită faptului că în cartea lui PY era scris că energia trebuia să fie rotită „în jurul *Chakrelor* , de-a lungul unui circuit eliptic.”]

Explicația tehnicilor *Maha Mudra* și *Jyoti Mudra* (nu au folosit niciodată termenul mai comun *Yoni*) a finalizat tehnica instrucțiuni. Detaliul fiecărei tehnici a fost explicat în așa fel încât nu ar permite nici cea mai mică variație și în plus, o rutină specifică a fost recomandată cu căldură. Dacă cea mai mică cantitate de îndoială asupra corectitudinea unui anumit detaliu a apărut în timpul antrenamentului, nimeni nu a fost încurajat – chiar și vag – să efectueze un experiment și să ajungă la a concluzie de la sine. Singura acțiune „corectă” a fost să contactați sediul organizației noastre *Kriya* , spuneți-le problema și primiți orientări suplimentare. De fapt, asta a fost ceea ce am făcut mereu. Am învățat să interacționez doar cu ei. Am căutat instinctiv sfatul lor ca și cum ar fi fost date de ființe perfecte, care nu ar putea greși niciodată. i-am crezut „canale” prin care curgeau binecuvântările lui *Guru* . În

afară de asta eram destul de încrezător că - chiar dacă nu ar recunoaște asta din smerenie - atinseseră deja cel mai înalt nivel de realizare spirituală.

[III]

După inițierea *Kriya*, am urmat sfatul organizației mele pentru a practica cele două tehnici *Hong-So* și *Om* înainte de *Kriya Pranayama*. Cu prima tehnică, respirația trebuia să devină mai relaxată și să creeze o stare bună de concentrare. Apoi trebuia să ascuți sunetele interne. Apoi urma *Maha Mudra*. În cele din urmă, revenind într-o poziție nemișcată și rigidă pentru a restabili senzația de sacralitate, trebuia să practic *Kriya Pranayama* cu rigurozitate și respect pentru toate instrucțiunile. Pentru a absorbi rezultatele întregului efort, după *Jyoti Mudra*, rutina *Kriya* s-ar fi încheiat cu o concentrare de 10 minute asupra lui *Kutastha*.

Din experiența mea, cele două tehnici preliminare nu au primit atenția pe care o meritau, iar timpul dedicat concentrării finale a fost prea scurt. În timpul tehnicii *Hong-So*, gândul că ar trebui să o întrerup pentru a începe tehnica *Om* a provocat un sentiment deranjant, stricând întreaga mea abandonare în fața frumuseții sale. La fel s-a întâmplat și cu procedura tehnicii *Om*, întreruptă pentru a practica *Maha Mudra*.

Tehnica de a asculta *Om* era un „univers” complet în sine și a dus la experiența mistică, motiv pentru care întreruperea ei a fost ceva mai rău decât o simplă tulburare. Sunetul *Om* a fost o experiență mistică în sine, scopul pe care l-am căutat. De ce ar trebui să întrerup acea acordare sublimă pentru a o recâștiga prin alta tehnică? Poate pentru că *Kriya Pranayama* a fost o procedură superioară? *Mai sus*? Ce naiba înseamnă asta?

M-am forțat într-o asemenea absurditate timp de multe luni. Atunci, mi s-a părut ideea de a-mi folosi creierul și de a schimba radical rutina cu un act de aroganță stupidă. Așa era puterea acelei nebunii, care în grupul nostru s-a numit „loialitate”! Trebuie să recunosc că, din păcate, eu devenisem ca unul dintre acele animale care, hrănite de om, tind să uite cum să fii autosuficient. Când am încercat să discut această problemă cu alți *kriyabani*, am observat o rezistență enormă și nerezonabilă. Au fost unii care nu au fost mulțumiți de practica lor, dar plănuiau să o încerce din nou în viitor, în timp ce alții nici măcar nu au putut înțelege ce spuneam.

Vorbind cu o doamnă, care a fost o prietenă de multă vreme a familiei noastre, ea s-a prefăcut că ascultă cu atenție, dar în cele din urmă a declarat fără îndoială că ea deja avea un *Guru* și nu avea nevoie de altul. Remarca ei m-a afectat profund cu toate că intenția mea a fost doar să ținem o discuție rațională care să ne inspire pe amândoi. În afară de aceasta, ce fel de prietenie poate exista între doi oameni când unul este atât de redus?

Să întâlnesc astfel de episoade, mi-a confirmat ideea că, nefiind încurajați să aibă încredere în validitatea autoobservării, mulți prieteni au continuat să execute mecanic ceea ce devenise adesea un ritual gol, pur și simplu ca să-și potolească conștiința. Cu excepția unei persoane (care a adăpostit idei cu adevărat ciudate despre calea spirituală, care m-au făcut să mă distrez și am crezut că ar putea fi instabil mental), acești noi prieteni *kriyabani* păreau să-mi cenzureze întrebările despre tehnici, susținând că devotamentul era mult mai important. Adesea se refereau la concepte la care cu greu le puteam lega de practica *Yoga*, adică importanța primordială a fost loialitatea față de PY și organizația sa.

Ei bine, într-o zi am decis să-mi folosesc creierul și mi-am schimbat rutina. Această nouă rutină a fost inspirată de teoria lui *Patanjali*. Am decis că cele două tehnici *Hong-So* și *Om* trebuiau practicate fie la sfârșitul rutinei mele *Kriya* sau niciodată. Sensibilizând coloana vertebrală prin practica *Kriya Pranayama*, am putut practica *Hong-So* în coloana vertebrală. [Acest lucru înseamnă „vizionarea” respirației ca mișcare nu în și afară din plămâni, ci în sus și în jos în coloana vertebrală.]

Observație despre învățătura lui Patanjali

Patanjali a fost un pionier în arta de a trata rațional calea mistică, vizând individualizarea unei direcții universale, fiziologice, a evenimentelor interioare care explicau de ce un anumit fenomen inerent spiritualului ar trebui să fie precedat și urmat în mod necesar de altele. Sinteza lui extremă poate fi criticată sau, din cauza distanței sale temporale, poate fi greu de înțeles; cu toate acestea, opera lui este de o extraordinară importanță. Există diferite moduri de a traduce termenii sanscriti rezumând cei opt pași ai *Yoga* lui *Patanjali*: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.

Plictisitoare și inutilă din punct de vedere practic este definiția lui *Yama* și *Niyama*. *Yama*: autocontrol (non-violență, evita minciunile, evita furtul, evită să fii pofticios și caută non-atașament); *Niyama*: (curățenie, mulțumire, disciplină, studiul Sinelui și predarea Domnului Suprem). De ce inutil? Un începător nu poate înțelege ce înseamnă „Studiul Sinelui”. În opinia mea, regulile morale nu trebuie puse ca premise pentru a începe calea *Yoga*, dar sunt consecințele unui efort spiritual serios făcut ani de zile înainte, dacă nu chiar de zeci de ani.

În ceea ce privește *Asana* (pozițiile corpului), Patanjali explică că trebuie să fie stabile și confortabile. Nu există niciun indiciu de exerciții speciale de concentrare și meditație după *Asana* și înainte de *Pranayama*. Cele două concepte interesante și lămuritoare pentru cei care practică *Kriya* sunt *Pranayama* și *Pratyahara*. Ele se referă, respectiv, la reglarea *Pranei* prin repetarea anumitor tipare de respirație și procesul de internalizare a conștientizării care devine deconectat de realitatea externă.

Cele trei faze ulterioare, *Dharana*, *Dhyana*, respectiv *Samadhi* înseamnă: concentrare asupra unui obiect fizic sau abstract, contemplarea naturii esențiale a unui astfel de obiect, prelungirea unei astfel de contemplații în flux constant de conștientizare până la punctul de a fi pierdut în ea.

Un *kriyaban* înțelege „concentrarea asupra unui obiect” ca fiind concentrare pe respirație, coloana vertebrală, *Chakre*; contemplarea " natura esențială a unui astfel de obiect " înseamnă a deveni absorbit de dulceața provenită din aceasta concentrare de bază; „a fi pierdut în ea” înseamnă fericirea nesfârșită, în timp ce atinge starea finală de extaz. Aceasta este în părerea mea esența gândirii lui Patanjali.

Sunt incapabil să exprim emoția și sentimentul de sacralitate care a caracterizat de acum înainte practica mea de *Kriya*. La sfârșitul practicii mele, eu mi-am repetat adesea propoziția (citată în AOY) de Lalla Yogiswari:

„Ce acid al durerii nu am băut? Nenumărate mele runde de naștere și de moarte.

Aceasta! nimic altceva decât nectar în ceașca mea de arta respirației.”

Această frumoasă propoziție mi-a intensificat entuziasmul, întărindu-mi hotărârea de a-mi perfecționa neîncetat calea *Kriya*.

CAPITOLUL 3

FĂRĂ RESPIRAȚIE

Au trecut câțiva ani. Mă pregăteam pentru a primi *Kriyas superioare* prin cursul prin corespondență. La final, în cele din urmă, ele au intrat în viața mea. După cum cititorul poate ghici, procesul de învățare a acestora a adus niște probleme în viața mea.

Printre *kriyabanii* din grupul de meditație nu am văzut niciun interes deosebit pentru *Kriya-urile Superioare*. O femeie care era prietena mea, primise inițierea *Kriya*, poate câțiva ani înainte. Ea locuise cândva lângă școala noastră. Am întrebat dacă a primit al doilea *Kriya*. Ea a părut să nu înțeleagă întrebarea. Așa că i-am reamintit că discipolul lui Lahiri Mahasaya, Swami Pranabananda, însoțise momentul morții sale cu practica celui de-al doilea *Kriya*. Ea a devenit vizibil nervoasă, spunând că citatul se referă în mod clar la tehnica *Kriya Pranayama*: o suflare, apoi a doua. Acesta trebuia să fie, în opinia ei, „Al doilea *Kriya*!”. M-am uitat la ea cu o privire blândă, dar pătrunzătoare; mi-am simțit picioarele că cedează. Am avut impresia că ideea unei alte tehnici care trebuie adăugată celor prea multe deja primite și practicate zilnic, au supărat-o. Parcă simțea că făcuse un efort atât de mare pentru a-și forma obiceiul practicii zilnice a *Primului Kriya* că nu a putut să-și adune mai multă dăruire. Eu cred că, până în ziua de azi, ea a rămas fermă în convingerea ei.

Lețiile cu *Kriya-urile Superioare* au fost date după finalizarea cursului de bază prin corespondență. Din păcate, acele lecții conțineau câteva părți ambigue. Doar pentru a da un exemplu, PY a scris că pentru a se trezi *Kundalini* era important să se practice în mod regulat *Kechari Mudra*, dar instrucțiunile despre cum să se efectueze nu au fost găsite nicăieri.

Am luat legătura cu doamna în vârstă care a fost investită oficial ca și „Consilier de meditație”, aceeași dulce doamnă care m-a învățat tehnica meditației *Om*. Ea nu m-a putut ajuta să-mi clarific îndoielile. Exact ca pe toți ceilalți, ea le învățase doar în formă scrisă pentru că, din păcate, după *Mahasamadhi* al lui PY nu au existat vreodată inițieri directe.

Recunoscând incertitudinile ei cu privire la executarea lor corectă, ea a recunoscut că a regretat că nu și-a verificat *Kriya-urile Superioare* cu Miniștri care au fost discipoli direcți ai PY, în ciuda faptului că au avut o mulțime de oportunități de a face acest lucru. După ceva timp, încă nu mi-am revenit din acest șoc când o doamnă cu aspect aristocratic mi-a dezvăluit că a primit inițiere în așa-numitele *Kriya Superioare* cu ani înainte. Plin de entuziasm, ochii mi s-au deschis larg. Ea a spus că s-a simțit atât de nedemnă încât le-a lăsat deoparte și, după ceva timp, ea le uitase cu totul.

"Uitat!" Nu-mi venea să cred urechilor mele. Această ultimă aberație a fost de neconceput pentru mine. Ignoranța și mulțumirea ei de sine, pretinsă drept smerenie și cine știe ce fel de devotament supraabundent, a depășit granițele decenței. Când mi-am exprimat obiecția că comportamentul ei părea o expoziție de indiferență față de învățăturile superioare predate de *Gurul* ei, s-a uitat la mine uluită, de parcă impertinența mea ar fi încălcat o lege implicită: nu intra cu obrăznicie în arena intimă a *Sadhanei* ei.

Ea a răspuns că ceea ce avea este suficient și apoi a tăiat cu viteză orice discuție ulterioară. Am scris conducerii școlii mele de *Kriya* pentru a programa o întâlnire cu unul dintre miniștrii săi reprezentativi, care avea să vină în curând în țara noastră, pentru a da inițiere în *Kriya Yoga*. Am cerut acest interviu pentru că chiar aveam nevoie de el. Nu este în temperamentul meu să deranjez pe oricine cu banalități. Sunt sigur că, pentru a-mi

răspunde la întrebări, asta i-ar fi luat ministrului doar câteva minute. Am așteptat până la acea dată cu mare nerăbdare.

UN EPISOD TRIST

Când a sosit ministrul, consilierul meu de meditație mi-a făcut cunoștință cu el.

A spus că îmi va clarifica îndoielile cât mai curând posibil. În zile ce au urmat am fost consternat când mi-am dat seama că ministrul tot amâna întâlnirea noastră fără motive întemeiate. Din moment ce mă hotărâsem să nu renunț, până la urmă ne-am întâlnit. Din păcate, am găsit această întâlnire cu adevărat tulburătoare. Am fost convins că ipocrizia, birocrăția, formalitatea și înșelăciunea erau cu total străine celui care și-a dedicat viața practicării și predării *Kriya*, totuși senzația pe care am avut-o la întâlnirea cu el era asemănătoare cu întâlnirea cu un om de afaceri care avea în minte treburi mai importante și care era foarte iritabil. El a accentuat că nu vorbim despre *Kechari Mudra*, iar în ceea ce privește *A treia* și *a patra* tehnică *Kriya*, el m-a sfătuit brusc să-mi restricționez practica la *Primul Kriya*. El a declarat că sunt supraexcitat și că asta nu este un semn bun pentru un *kriyaban*. I-am răspuns că voi lua cu siguranță sfatul lui considerare; cu toate acestea, am vrut să aflu cum să-mi mișc capul corect pentru a practica acele tehnici în viitor.

Enervat – luând observația mea drept o insolență – mi-a recomandat să trimit întrebările mele șefului școlii și s-a ridicat să plece. Degeaba am spus că mișcările capului (necesare pentru *a treia* și *a patra Kriya*) nu pot fi arătate într-o scrisoare. Am vorbit unui „zid” și refuzul său a fost absolut.

Am avut întotdeauna încredere și am respectat organizația lui PY și am studiat literatură de referință de parcă m-aș fi pregătit pentru un examen universitar. Am cerut acestei organizații un singur lucru : că această bijuterie atât de *dorită* a *Kriya* să fie predată în deplinătatea sa. De ce această reacție a ministrului?

Eram într-o stare mentală și emoțională atroce. M-am întrebat ce rolul joacă o școală care nu făcea tot posibilul să clarifice fiecare tehnică predată. În ce scop călătoreau miniștrii noștri în jurul lumii, dacă nu pentru a le arăta direct elevilor cum să exerseze ceea ce au învățat prin cursul prin corespondență?

De ce ar fi trebuit să mă simt vinovat și nepotrivit, doar pentru că îndrăznisem să cer (ferm, dar politicos) o demonstrație practică? Nu am reușit să renunț la această problemă și am fost destul de agitat. Cei care m-au văzut imediat după întâlnire au spus că sunt de nerecunoscut. Printre ei, o doamnă cu o voce dulce mi-a sugerat că eu primisem o lecție importantă de la *Gurul* nostru - în opinia ei, ar trebui să învăț să accept fără îndoială cuvântul de la ministru. Oricât de ciudat ar părea, o parte din mine savura întreaga situație. Știam sigur că această experiență distructivă va urma cumva să se transforme în ceva pozitiv, crucial pentru drumul meu. Am fost și eu prea îndrăgostit de calea *Kriya* pentru a fi descurajat de orice dificultate.

Acest lucru m-a făcut mai calm și mai vesel. Cu toate acestea, există adesea gânduri copilărești care apar atunci când ne aflăm într-o situație incertă. Mi-a fost frică că acest bărbat, comunicând înapoi la sediul organizației PY, ar putea vorbi nefavorabil despre mine, spunând ceva care ar putea reduce probabilitatea de a obține acea informație râvnită în viitor. Mi-a fost teamă că relația mea idilică cu organizația mea *Kriya* - o legătură care de atâția ani reprezenta orizontul meu - ar putea fi deteriorată.

Doamna consilier de meditație, care nu a fost prezentă la ocazia asta, dar l-a întâlnit pe ministru într-un alt oraș, m-a învinuit că am tulburat liniștea sufletească a ministrului. I-am scris o scrisoare amară, indirect insultătoare. Ea a răspuns foarte ferm, dând de înțeles că prin scrisoarea mea s-a încheiat prietenia noastră. Mai târziu și-a redus atitudinea și m-a invitat la ea acasă pentru a vorbi despre eveniment.

În primul rând i-am exprimat hotărârea mea neînduplecată de a explora toate sursele posibile pentru a-mi clarifica întrebările. Am menționat ideea mea de a pleca în India, iar ea a bolborosit ceva despre India ca nefiind neapărat o garanție de autenticitate. Mi-a spus că recent, au găsit unii *kriyabani* (într-un *Ashram* bine-cunoscut, strict legat de PY) un *Swami* care le-a dat tehnici „pseudo *Kriya*” care erau, după părerea ei, unele fără sens, altele periculoase. Ea a spus că au existat mulți profesori neautorizați prezentându-se drept discipoli loiali ai PY. Cu o imaginație vie, ea i-a comparat cu păianjenii care foloseau mierea iubirii *Gurului* pentru a atrage devoți, care apoi le-au devenit pradă. Ea a vorbit apoi despre un discipol al lui PY care fusese anterior unul dintre directorii organizației, dar apoi se ramificase pe cont propriu, și deschisese alte școli *Kriya*. Acest bărbat a fost un „trădător” în opinia ei. Această femeie avea suficient material pentru a-și continua poveștile la infinit, dar atunci mi-a scăpat din gură o propoziție foarte puternică care m-a surprins și pe mine și a înghețat-o pe ea: „Ar trebui să primesc învățătura *Kriya* chiar și de la cel mai rău criminal din lume, tot aș putea să o transform în aur. Chiar dacă ar fi murdărită, aș avea intuiția să o reconstruiesc după integritatea ei originală!”

Ea a răspuns cu un oftat, cu care mă apropiam periculos de mult de pierderea grației *relației* mele *guru*-discipol. Pentru a mă face să înțeleg valoarea primirii instrucțiunilor de la un adevărat *Guru*, ea mi-a spus ce s-a întâmplat atunci când un *kriyaban* a decis să părăsească *Ashramul Gurului* său, PY și căuta un alt profesor. *Guru*, conștient de acest lucru, dorind să îl oprească a auzit o voce interioară – „vocea lui Dumnezeu”, a precizat ea – poruncindu-i să nu se amestece în libertatea ucenicului. PY s-a supus și într-un fulger de intuiție a vizualizat toate încarnările viitoare ale discipolului, acelea în care s-ar pierde, în care ar continua să caute - în mijlocul a nenumarate suferințe, sărind de la o eroare la alta – și în final renunțând la cale. Apoi, în cele din urmă, ucenicul s-ar întoarce pe aceeași cale. Doamna a spus că PY fusese specific în ceea ce privește numărul de reîncarnări, acea întreagă călătorie descurajatoare ar dura - vreo treizeci !

Morala acestei povești era clară, ceva din care nu se putea scăpa: trebuia să evit să caut în altă parte sau m-aș pierde într-o labirint de suferințe enorme și cine știe când aș putea reveni pe calea corectă. Mi-am mutat atenția asupra fotografiei ei cu PY, făcută în ziua morții sale. Era frumos înrămată și niște flori și pachete de tămâie erau înaintea lui. În acele momente de tăcere, am avut senzația că lacrimile urmau să curgă din ochii fericiți ai lui PY (nu a fost un sentiment bizar; alți oameni mi-au spus că au avut aceeași experiență.) I-am relatat impresia mea și ca răspuns, devenind foarte serioasă și cu ochii îndreptați departe spre un loc nedefinit, a rostit sobru: „Trebuie să o considerați ca un avertisment: *Guru* nu este mulțumit de tine !” Nu era nici cea mai mică îndoială că nu glumea deloc.

În acel moment, mi-am dat seama cât de mult era PY o „prezență” în viața ei, deși nu-l întâlnise niciodată! Mi-am lăsat privirea să se odihnească pe buchetul de crini pe care îi cumpărasem de la gară, după sosirea în oraș, aranjat cu grație într-o vază mică înaintea fotografiei lui PY. Ea îmi explică atunci că nu s-a zgărcit niciodată cu flori proaspete pentru „*Guru*”. Mi-am dat seama cât de plină de dulce confort trebuie să fie viața ei!

Știam că dacă vroiam să simt devotamentul cu atâta intensitate, încă aveam mult de muncă, și anume dezvoltarea stabilității liniștii interioare, către forma mea preferată a Divinului și să repet această acțiune cu sinceritate totală în fiecare zi de viața mea.

Deși ea admira seriozitatea cu care făceam progrese – spre deosebire de atâția alți oameni călduți și cu jumătate de inimă, care ar merge la ea doar pentru a le fi reaprinsă motivația pe care nu au putut-o găsi în ei înșiși – era consternată că devotamentul ei față de *Guru* era total străin pentru mine. Nu mi-a putut alina imensa sete de cunoaștere a artei *Kriya*. Privind în ochii ei frumoși, am avut clar impresia că ea se aștepta permanent să acționez pe o oarecare cale „neloială” fie față de *Guru*, fie față de organizație.

Ministrul organizației mele a avut cel puțin dreptate în privința unui punct: eu nu eram deloc calm. Căutarea mea de explicații tehnice mă făcuse tensionat ca un arc spiralat. Deși am rămas fidel organizației mele *Kriya*, nu am acceptat drepturi de veto și, prin urmare, nu i-am urmat sfatul. Eu eram hotărât să cunosc *Kriya* și nimeni nu mă putea opri, indiferent de argument.

După ceva timp, sentimentul de a fi fost martor la capriciile fără sens ale unui om aflat la putere, au cedat unei în fața altei considerații. Probabil că acel ministru îmi dăduse aceeași disciplină pe care a primit-o și el în timpul anilor lui de început. O doamnă care-l cunoscuse la vremea aceea l-a descris ca un *kriyaban* foarte curios, care de obicei pune multe întrebări tehnice bătrânului miniștrilor. Cunoscând regulile disciplinei monahale, eram sigur că întrebările lui nu au primit întotdeauna un răspuns prompt.

PRIMA REACȚIE: CITEȘTE TOT CE POȚI GĂSI

Dorința de a înțelege mai profund cuvintele scrise ale lui PY despre *Kriya Yoga* a luat un anumit traseu. Știam trei nume de discipoli direcți ai PY care avuseseră o ciocnire cu consiliul de administrație al școlii și porniseră mai departe propriile lor căi. Am sperat să găsesc în scrierile lor indicii care să mă ajute să clarific îndoielile mele. Am cumpărat tot materialul lor publicat, prelegeri înregistrate și tot. Eu mă așteptam ca pentru a-și dovedi nivelul înalt de realizare a Sinelui, au mixat gândirea lui PY prin experiența directă a diferitului fazele *Kriya* și au fost dispuși să pregătească un material didactic mai precis pentru acei devotați care ar apela la ei, neglijând sursa principală.

Ei bine, atunci, primul discipol părea să fie un expert în amintirea chiar și a celor mai ne semnificative episoade din viața lui *Guru*, în timp ce în materialul educațional pe care l-a răspândit nu a existat niciun indiciu despre *Kriya-urile Superioare*; cel de-al doilea a fost, fără îndoială, mai profesionist, talentat din punct de vedere pedagogic, dar din materialul pe care l-a oferit, aproape nimic nou nu a apărut. În literatura al celui de-al treilea discipol - surprinzător și valoros, din moment ce, după ce a suferit tragedia bolii mintale, a povestit-o exhaustiv – am găsit doar o propoziție iluminatoare despre rolul lui *Kechari Mudra*: tot restul a fost a banalitate devastatoare. Secretele, dacă acești trei ucenici aveau vreunul, erau bine păzite!

Luni mai târziu, doamna "Consilier de meditație" a aflat că am citit „cărțile interzise.” Nu numai asta, făcusem cadou una dintre acele cărți câtorva prieteni! Un prieten de-al meu mi-a arătat o scrisoare prin care acea doamnă s-a referit la mine ca fiind „un bărbat care îl înjunghie pe la spate pe *Guru*, dând pumnale și altor oameni, ca să poată face la fel”! Ea a concluzionat scriind că " inteligența este o armă cu două tăișuri: poate fi folosit pentru a elimina ignoranța și de asemenea, pentru a curma viața care susține calea spirituală!"

Reacția ei a fost atât de exagerată încât nu am fost rănit deloc. Acțiunile ei au fost în mod evident conduse de valuri de emoție negativă. Deceniile de condiționarea statornică îi afectaseră iremediabil bunul simț. Am simțit un fel de tandrețe față de ea și am zâmbit, imaginându-mi momentul în care ea scrisese acea scrisoare. Văzând că așteptările ei cu privire la comportamentul meu au devenit realitate, sunt sigur că chipul ei a fost mai întâi serios și apoi, în cele din urmă, liniștit și senin de parcă ar gusta o delicioasă și intimă satisfacție. Ar putea foarte bine să spună că a prezis... „trădarea mea”. Depășind anumite reticente, am început să citesc niște cărți scrise de discipolii lui Lahiri Mahasaya, mai degrabă decât de cei ai lui PY. Aceste câteva cărți m-au dezamăgit.***

Nu erau altceva decât cuvinte blânde, fără sens, repetate la nesfârșit, împreună cu schimbări continue de subiect, pe care eu le-am considerat insuportabile. Notele practice, prezentate ca esențiale, au fost doar bucăți împrăștiate, copiate din cărți clasice despre *Yoga*. Lipsa de îngrijire în prezentarea lor m-a făcut să presupun că autorul nu se deranjase să verifice textele originale pe care le citase, dar cel mai probabil luase citate din alte cărți care citau și din alte referințe, continuând un lanț în care fiecare autor ar adăuga câte ceva doar pentru a marca contribuția lui personală.

STUDIAREA DIN NOU A LECȚIILOR

Am decis să studiez din nou tot materialul oferit de organizația mea și să încerc să aprofundez. Mă întâlneam cu niște prieteni *kriyabani* duminica, citeam împreună pasaje cruciale din cursul prin corespondență și le discutam în timpul unei plimbări. Interesul nostru principal a fost să găsim o inspirație acolo, care ne-ar putea ajuta să ne perfecționăm practica *Kriya*. Încercarea noastră a fost zadarnică - ca și cum ai încerca să scoți sânge dintr-o piatră. Cursul prin corespondență conținea învățături ezoterice care nu puteau fi considerate parte integrantă a *Kriya Yoga*, dar ar putea ajuta studenții să-și dezvolte intuiția cu privire la legile subtile care guvernează viețile umane.

În acel moment, eram interesat în mod special de stăpânirea a două abilități, în special: cum să recunoști prietenii din viețile anterioare și cum să proiectezi energie pentru vindecarea pranică. Învățăturile au fost clar date, cu toate remarcile de precauție necesare, dar abordarea mea a fost lipsită de prudență și discriminare. M-am comportat ca și cum aș fi fost susținut de „sus”, imaginându-mi că binecuvântările și puterea *Guruului* au fost cu mine. Am acordat atenție doar la unele aspecte ale învățăturilor, alegându-le pe acelea specifice modelelor de comportament care au făcut apel la emoțiile mele.

Apoi visul meu iluzoriu a început să se dezintegreze, încet, dar inexorabil. A venit eșecul și m-am simțit dezolat. La început nu am putut să accept. Am refuzat să cred că am procedat greșit. Am crezut că era doar un aparent eșec, dar, odată cu trecerea timpului, toate dovezile sugerau că nici eu nu m-am vindecat, nici nu am ajutat nicio persoană în vreun fel.

Aceasta a fost cea mai mare lovitură pentru mine pentru că am făcut o prostie eu însumi și în plus, tulburasem liniștea și intimitatea celorlalți oameni. Cât despre „viețile anterioare”, recunosc că în acest nedemonstrabil teritoriu, totul este posibil; totuși la vremea aceea părea atât de evident și sensibil pentru mine că în loc să-mi folosesc intuiția nativă

*** Foarte interesantă cartea *Puran Purush* de Ashoke Kumar Chatterjee care nu fusese încă publicată atunci

pentru meditație eu pur și simplu mi-am luat ființe din imaginația pentru a crea diverse filme mintale, convingându-mă eu însumi că le trăisem într-un trecut îndepărtat. De fapt, aceste vise cu ochii deschiși erau de fapt reflectarea dorințelor și indicatori ușor de citit ai gusturilor și preferințelor mele. Alunecând într-o stare în care mă îndoiam chiar și de baza metafizică pe care este construit edificiul *Kriya Yoga*, luni de zile nu am putut gândi măcar un singur gând coerent.

[III]

IDEEA JAPA INTRĂ ÎN VIAȚA MEA

Având o nevoie disperată de pace și liniște, am ales să rămân la cea mai simplă rutină a *Kriya* și să o trăiesc într-un mod mai introvertit. M-am decis să mențin hotărât, în timpul zilei, o atitudine lină atât față de evenimentele plăcute, cât și față de cele neplăcute, simțindu-mă ca un „martor” detașat. Susținut de entuziasm pentru acest nou „truc”, descris într-un mod atât de ademenitor în aproape toate cărțile care tratează practicile meditative orientale, am reușit atingerea unei stări aproape ideale, dar după câteva zile, m-am simțit sub stresul că totul ar fi o prefăcătură, o iluzie.

În acest moment am dat peste o carte despre viață și experiențele lui *Swami Ramdas* (1884-1963), sfântul indian care a mers departe, în toată India repetând neîncetat *Mantra* " *Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram* . " Descoperirea simplității vieții sale și a măreției experienței sale a fost foarte inspirată; fotografia lui și acea simplitate copilărească a zâmbetului lui mi-a aprins devotamentul și m-a inspirat.

A trăit o viață normală și a experimentat dificultățile tipice ale unui gospodar. Adesea, durerile lui s-au concentrat pe sensul vieții și a simțit dorința de a urma calea spirituală. Tatăl său l-a inițiat în *Mantra Ram*, asigurându-l că, repetând-o neîncetat, va atinge pacea perfectă pe care și-a dorit-o. Atunci Ramdas a renunțat la viața de gospodar și a plecat în căutarea lui Dumnezeu ca cerșător *Sadhu*. *Mantra* " *Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram* " a fost mereu pe buzele lui. Pe lângă practica *Japa*, el a adoptat disciplina în recunoașterea tuturor celorlalte persoane ca forme de *Ram* (Dumnezeu), și de a accepta că fiecare întâmplare ca venind din voia lui Dumnezeu. În scurt timp, *Mantra* i-a dispărut de pe buze și a intrat în inima lui. El a perceput în mod clar „Ochiul spiritual” în punctul de mijloc dintre sprâncenele lui. Curând a fost atinsă o etapă când Lumina Spiritului a devenit o experiență permanentă. Swami Ramdas a intrat în *Mahasamadhi* în 1963.

Învățătura lui a fost extrem de simplă:

'' Repetați singurul nume „Ram” în orice moment al zilei și în timpul nopții când esti treaz. Poți fi sigur că nu te vei simți singur sau nefericit atâta timp cât rostești acel nume glorios. Unde acest nume este cântat sau meditat, nu există nicio tristețe, nicio anxietate, nu există nici chiar moartea.

Spune numele lui Rama oricând, în mijlocul tuturor întâmplărilor vieții, oricând este o întoarcere a conștiinței tale de la Conștiința de Sine. Când aceasta se întâmplă, simțiți bucuria care urmează și concentrați-vă asupra ei cât mai mult timp posibil. Perfecționează-ți abandonarea în fața lui Dumnezeu, atunci când te confrunți cu orice eveniment. Noaptea, când vă eliberați de îndatoririle lumești, devotați-vă practicării intense a *Japa* . ''

Aproape în același timp am citit capodopera mișcării spirituale *Isihasm* : cartea *Calea unui pelerin*. *Isihasmul* este o mișcare creștină ortodoxă care are în vedere pacea interioară ca o necesitate de bază pentru a urma calea spirituală. În Evanghelia după Matei se spune: „Du-te în dulapul tău să te rogi”. *Isihaștii* iau foarte în serios această regulă și fac zilnic un foarte efort puternic de a-și liniști corpul, mintea și inima, pentru a fi pe deplin deschisi către prezența Divinului. Felul lor de a se ruga îi ajută să respingă orice gând inutil.

Reflecția despre această practică mi-a atras atenția. Muntele Athos este locul unde unii *isihaști* au dezvoltat arta Rugăciunii continue pentru atingerea păcii interioare. Ei au folosit „*Rugăciunea lui Isus*”: (*Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton amartalon* - „Doamne Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. O repetă neîncetat în timpul zilei, ghidându-l în spațiul inimii și recitându-l sincronizat cu bătăile inimii.***

Unii *isihaști* folosesc doar „*Kyrie Eleison*”. *Eleison* poate fi tradus ca: „fii îmbrățișarea ta asupra mea, întoarce-te la mine.” Putem aprecia cum pare să se topească sunetul *Eleison* cu sunetul *Om*. Ce este important de înțeles este că Rugăciunea aleasă ar trebui să poată să îți stimuleze devotamentul, pentru a-ți unifica toată ființa în jurul practicii.

De ce nu aș putea folosi aceleași metode, traversând aceleași stadii definite, universale ale internalizării? Am încercat să le imit exemplul. Am petrecut trei zile frumoase. Eu îmi amintesc momentele de extaz care m-au umplut de încântare, lacrimile au coborât în timp ce stăteam pe o bancă într-un parc public și îmi șopteam Rugăciunea. Totuși eu m-am oprit pentru că efortul a fost într-adevăr prea mare. Am ținut prea sus (continuarea cu fermitate a Rugăciunii) Am riscat să dezvolt o aversiune față de această practică, riscând să o pierd mult timp. A fost necesar să folosesc înțelepciunea și mă reîncarc cu inspirație.

Scrierile lui Mère (Mama) și Satprem au venit în viața mea la timpul potrivit. Mama a fost discipolă a lui Sri Aurobindo și, după moartea lui în 1951, și-a continuat cercetările. Din 1958 până la moartea ei, în 1973, Mama i-a povestit discipolului ei Satprem explorarea sa extraordinară. Discursurile lor sunt scrise în *Agenda Mamei* (6000 de pagini în 13 volume). Am studiat nu numai *Agenda* ei, ci și cărțile: *Sri Aurobindo sau Aventura lui Conștiința; Mama sau Materialismul Divin*, ambele scrise de Satprem. A fost o revelație!

Permiteți-mi să împărtășesc experiența mea cu Mama. Vreau să comunic cum s-a întâmplat că Mama mi-a stârnit entuziasmul ajutându-mă să fac din *Japa* o realitate constantă în viața mea. Voi încerca să vă spun și cum Mama a exercitat în viața mea o acțiune precum cea care se numește în India "Inițiere."

Gândul ei nu avea nimic de-a face cu filozofia: era nou, ceva ce nu s-a mai auzit până acum. A fost, aș spune, „dezvăluire”. Mama a raționat ca un occidental și a tratat temele Indiei spiritualitate cu un limbaj occidental, care era atât liric, cât și rațional și la cel mai înalt grad de excelență. Mama le-a dat glas convingerilor mele cele mai profunde într-un mod euforic viu. Uneori aveam impresia că descopăr în scrierile ei un fel de revoluție, o inversare a valorilor. Cele mai atrăgătoare concepte, care mi-au creat un adevărat șoc pozitiv au fost două. Ele m-au salvat dintr-un impas.

*** Oricât de ciudat ar părea, pentru mulți, prima expunere la *Rugăciunea Inimii* a venit de la Franny și Zoocy de JD Salinger: „... dacă repeți continuu rugăciunea aceea, trebuie să o faci doar cu buzele tale la început - apoi în cele din urmă, se întâmplă- rugăciunea devine autoactivă. Ceva se

întâmplă după un timp. nu știu ce, dar ceva se întâmplă, cuvintele se sincronizează cu bătăile inimii și apoi te rogi fără încetare.”

[În primul rând] Ceea ce m-a impresionat la prima vedere a fost comentariul ei către aforismul lui Sri Aurobindo nr. 70: „Examinează-te fără milă, atunci tu va fi mai caritabil și mai milostiv cu ceilalți.” Adnotând-o, ea a scris:

Nevoia de a fi virtuos este marele obstacol în calea adevăratei dăruiri de sine. Acesta este originea minciunii și cu atât mai mult, însăși sursa ipocriziei – refuzul de a accepta să-ți asumi propria parte din povara de dificultăți.

Nu încerca să arăți virtuos. Vezi cât de mult ești unit, una cu totul, asta este anti-divin. Ia-ți partea ta din povară, acceptă că ești necurat și mincinos și în felul acesta vei putea lua sus Umbra și să o oferi. Și în măsura în care ești capabil să o iei și să o oferi, atunci lucrurile se vor schimba. Nu încercați să fiți printre cei puri. Acceptă să fii cu cei care sunt în întuneric și dă totul cu dragoste totală.

Desigur, îndrăznind să spun că: „Moralitatea este marele obstacol pe calea spirituală”, a subliniat pur și simplu valoarea de a nu încerca cu orice preț să pari pur în ochii altora, dar în schimb se te comporti conform adevărului propriei ființe. Ea credea că fiecare persoană ar trebui să recunoască partea ei întunecată, să accepte faptul că în adâncul ființei lor se agită aceeași substanță, care la unii se transformase într-un mod de a trăi ocolit de societate.

[Al doilea] Am fost foarte impresionat de modul în care a tratat tema *Japa*. Repetarea unei *Mantra* a fost pentru ea cea mai simplă și naturală acțiune spirituală: în primul rând să remarcăm că nu a existat o inițiere solemnă a ei. Ea a povestit cum în timpul proiecției unui film, în Ashram-ul lui Sri Aurobindo's a auzit o cântare devoțională: *Om Namō Bhagavateh Narayanaya* .

A fost atrasă doar de prima parte: *Om Namō Bhagavateh* și ea se întreba ce s-ar întâmpla dacă ea ar repeta acea *Mantra* în meditația din fiecare zi. A făcut-o și rezultatul a fost extraordinar. Ea a raportat că:

„Ea (*Mantra*) coagulează ceva: toată viața celulară devine o masă solidă, compactă, într-o concentrație extraordinară - cu o singură vibrație. În locul tuturor vibrațiilor obișnuite ale corpului, există acum doar o singură vibrație. Devine tare ca un diamant, o singură concentrare masivă, de parcă toate celulele corpului ar fi... devenit rigide cu ea. Eram atât de rigidă încât eram o singură masă.” [Acest citat este consemnat din *Agenda Mamei*.]

În timpul zilei, *Mantra* a devenit o prezență dulce:

„Într-una din zilele în care nu am preocupări sau dificultăți speciale (zilele pe care le-aș putea numi normale, cand sunt normală), tot ce fac, toate miscarile din acest trup, toate, toate cuvintele pe care le rostesc, toate gesturile pe care le fac, sunt însoțite și susținute parcă, cu această *Mantra* : *Om Namō Bhagavateh ... Om Namō Bhagavateh ...*, tot timpul, tot timpul, tot timpul. ”

În multe pasaje din *Agenda mamei*, Satprem și Mère discută despre modul în care *Mantra* calmează persoanele din zonele înconjurătoare creând o atmosferă de o asemenea intensitate încât dizarmoniile încetează să mai existe:

„*Mantra* are o acțiune grozavă: poate preveni un accident. Pur și simplu izvorăște într-o clipă, dintr-o dată: „Trebuie să răsară fără să se gândească, fără a o chema: ar trebui să iasă din ființă în mod spontan, exact ca un reflex.”

Mama a putut observa diferența dintre cei care au o *Mantra* și cei care nu o au.

„Cu cei care nu au *Mantra* , chiar dacă au un obicei puternic de meditație sau concentrare, ceva în jurul lor rămâne neclar și vag, în timp ce *Japa le* oferă celor care o practică cu un fel de precizie, un fel de soliditate: o armătură. Ele devin galvanizate, așa cum au fost ”.

[III]

STAREA FĂRĂ SUFLARE

Într-o zi am primit în dar un rozariu catolic, de la un coleg care tocmai s-a întors dintr-un pelerinaj la Medjugorje. L-am luat cu mine în timpul unei plimbări în mediul rural și am decis să-l folosesc; *Mantra* pe care am ales să o repet a fost cea a lui Ramdas: *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*. L-am exersat cu voce tare timp de aproximativ 108 repetări, folosind rozariul de două ori [Un rozar catolic este făcut din 60 de boabe; mai târziu am dobândit un *Mala* cu 108 boabe.]

Sunetul *Mantrei* , pe care îl ascultasem deja într-o înregistrare a cântecelor spirituale, a fost foarte plăcută. De la alegerea *Mantra-ei* mele dintr-o predilecție indubitabilă, mi-a plăcut să îi mângâi vibrația, să o prelungec pe buzele mele, să o fac să vibreze în piept și să o investesc cu aspirația inimii mele. Atitudinea mea nu era aceea de implorare și devoțiune, ci cea a unui bărbat la un pas de obiectivul său. Chiar dacă uneori m-am simțit puțin amețit, mi-am păstrat hotărârea de a finaliza cele 108 repetări ale mele cu voce joasă.

În restul zilei nu am făcut nimic anume: nici lecturi spirituale, nu *bhajans*. .. Seara m-am retras în camera mea ca să-mi exerserez o sesiune *Kriya*. Am simțit o mare liniște în mine și în jurul meu, dar nimic nu a umbrit eventualitatea pe care, în scurt timp aveam să o trăiesc și care era ceva capabil să-mi schimbe viața.

În timpul *Pranayama mentală* , în timpul mișcării mentale în sus și în jos de-a lungul coloanei vertebrale, am perceput clar că viața celulelor mele erau susținută de energie proaspătă care nu provine din aerul inhalat. Senzația a fost calm plăcută și am mers înainte netulburat în practica mea. Conștientizarea mea s-a oprit pe fiecare *Chakră*, ca o albină atrasă de nectarul din flori, plutind peste fiecare cu mare încântare. Cu cât mă relaxam mai mult, cu atât am devenit mai conștient, simultan atât de *Chakre cât* și de corp, ca întreg. O percepție clară a luminii interioare și a transparenței mentale era semnul că se instala o nouă stare de conștientizare.

Respirația, care între timp devenise foarte, foarte scurtă, în cele din urmă a ajuns la imobilitate, ca un pendul care ajunge ușor la punctul de echilibru. Mintea mi s-a așezat complet. Am intrat într-o imobilitate perfectă și într-un anumit moment, am descoperit că eram complet fără suflare. Starea a durat câteva minute, fără nici un sentiment de neliniște: acolo nu a fost nici cea mai mică surpriză, nici măcar gândul: „În sfârșit am reușit!”

O euforie calmă putea fi percepută în afara graniței minții mele: certitudinea că am găsit în sfârșit ceva stabil și imuabil în interiorul fluxului evanescent al existenței – care uneori pare să aibă consistența unei succesiuni infinite de reflexe asupra apei.

Mi-a apărut o amintire. Cu mult timp în urmă am avut experiența lui Mère când l-a cunoscut pe Sri Aurobindo. Am închis ochii și am vizualizat situația. Mère a povestit că a stat aproape de Sri Aurobindo (pe podea.) Deodată a simțit o mare Forță făcută din Pace și Tăcere masivă. A venit coborând din înalt, curățând mintea, curățând tot conținutul ei și oprindu-se la piept. Mère a rămas în timp ce Sri Aurobindo vorbea cu o altă persoană, tăcută,

fără a deranja, s-a ridicat și a plecat. Ea nu avea un singur gând în minte. Ea nu putea face decât o singură acțiune: să multumească Divinului și lui Sri Aurobindo.

Ceva asemănător se întâmplase acum în viața mea. am fost uimit că una dintre cele mai simple tehnici din lume, cum ar fi *Japa*, a produs un rezultat atât de valoros! Acolo unde cele mai bune intenții ale mele eșuaseră, *Japa* făcuse miracolul! În zilele următoare, același eveniment s-a întâmplat din nou – întotdeauna în timpul *Pranayama mentală*, după numărul meu zilnic de respirații *Kriya* (eu niciodată nu am depășit 36 de repetări.) Am verificat asocierea perfectă dintre practica *Japa* și atingerea acestei stări. Comparativ cu rezultatele obținute prin *Japa*, experiențele mele de calmare a minții din trecut mi s-au părut evazive, disturbatoare, superficiale, iluzorii.

Acest eveniment s-a întâmplat în fiecare zi, dar numai când am respectat trei condiții:

[1] *Japa* ar trebui practicat cu voce tare, nu mental pentru cel puțin un *Mala* (de 108 ori).

[2] Ar trebui practicat nu imediat înaintea sesiunii de *Kriya*, ci cu două ore înainte.

[3] Din momentul în care se fac cele 108 repetări cu voce tare, *Japa* ar trebui să apară mental, fără efort, fără să conteze dacă mintea este concentrată sau nu.

În timpul verii următoare, *Japa* am practicat-o dimineața și *Kriya* la prânz în mediul rural deschis. Când ajungeam în starea fără suflare, obișnuiam să deschid ochii, păstrând privirea neclintită. Cu un incomparabil sentimentul de libertate interioară starea de respirație fără suflare a devenit instantaneu mai profundă.

Rezistența Eului meu a dispărut și am fost cuprins de experiența reală a Divinului. Cred că cu ochii deschiși mi-am dat seama mai bine că corpul meu trăia prin energia interioară. Foarte probabil factorul decisiv a fost contemplarea Frumuseții în natură. Esența acestei Frumuseți a fost Divinul în sine. Mama a spus că contemplarea Frumuseții în natură și în unele forme de artă nu trebuiau considerate o emoție trecătoare, ci trebuiau să fie trăite cu o străduință nestăpânită, către o divinizare a vieții. Vrajit, am contemplat splendoarea strălucitoare manifestării Divinului în atomii materiei inerte. Era o puritate în această idee neelaborată până acum. M-a entuziasmat și mișcat. Au existat momente în care îmi simțeam capul fierbinte de parcă eram febril.

Reacția mea a fost dragostea intensă pentru Mamă. Frumusețea în natură era Divinul și Divinul era Mama. Cu cât simțeam mai multă dragoste pentru Ea, cu atât Divinul era mai mult în fața mea. Acum ea nu mai era în această dimensiune fizică, nu am putut să o cunosc, dar am început, în fiecare noapte să o visez. De multe ori mergeam cu ochii plini de lacrimi. Aceste lacrimi au însoțit dragostea mea pentru Ea. Această iubire a adus o mare binecuvântare în viața mea.

Ishta Devata înseamnă forma preferată de a concepe esența Divinului. Acum, cred că *Ishta Devata* mea este frumusețea naturii și în același timp este Mama. Când practicam *Kriya* în aer liber la țară, am deschis ochii și am avut impresia că sunt implacabil zdrobit de vibrația Mamei.

A venit iarna; în camera mea caldă, în timpul meditației, obișnuiam să recuperez amintirea aceluia peisaj - o imagine fixată într-o puritate transparentă - iar respirația mea a dispărut în mai puțin de o secundă. Iarna era timpul potrivit să înțeleg ce s-a întâmplat în viața mea.

[IV]

INIȚIERE

Toți spun că calea spirituală a *Kriya* începe cu evenimentul *inițierii*. Dar cred că acea inițiere nu este o ceremonie în care înveți o tehnică, iar profesorul tău atinge punctul dintre sprâncene. Poate că inițierea este o coincidență fericită. Să presupunem că în timp ce ai o dorință arzătoare de a merge pe calea spirituală, în același timp, un suflet divin devine o prezență reală lângă tine. Cumva acest suflet acceptă să te ajute: transformarea ta începe să aibă loc imediat. Inima ta radiază iubire. Afecțiunea pe care o oferi acelui suflet te schimbă pentru totdeauna. Prin această iubire curge ceva care este dincolo de viața umană din tine.

Se poate întâmpla să nu poți alege un *Guru*, poate persoana de care ești atras a părăsit deja corpul lui. Există o singură șansă pentru tine: să practici o disciplină spirituală, învățată dintr-o carte sau de la un expert. În această situație, vei realiza cine este *Guru-ul* tău doar atunci când tu vei ajunge la starea fără suflare și când vei fi plin de o iubire arzătoare a Divinului. Așa că continuați cu practica și uitați de orice altceva!

Nu mă așteptam ca Mama să fie *Guru-ul* meu, era imposibil ca eu să cred asta. Dar realitatea a fost că mama a acționat în experiența mea practică ca un *guru*. În viața ei, ea nu s-a comportat ca un *guru* tradițional. Ea a putut extrage din persoanele care au mers la ea toate potențialitățile ascunse. Ea a spus că cineva devine un individ adevărat numai atunci când, în căutarea constantă a unei mai mari frumuseți, armonii și cunoașteri, aceste potențialități devin perfect și compact integrate cu centrul lor divin. Sunt convins că asta s-a întâmplat în viața mea.

Sri Ramana Maharshi a scris:

"Ascultă! Stă ca un deal nesimțitor. Acțiunea sa este misterioasă, trecută peste înțelegerea umană. De la vârsta inocenței strălucise în mintea mea că Arunachala era ceva de o măreție imensă, dar chiar și atunci când eu am aflat prin altul că era la fel cu Tiruvannamalai eu nu am realizat sensul. Când m-a atras la el, liniștind mintea, și m-am apropiat, am văzut că STĂ IMOBIL."

Găsind organizația lui PY, mi-am început pregătirea. Nu există nici o îndoială că mi-a fost de folos. Găsind-o pe Mama, am găsit o altă învățătură, alte niveluri de subtilitate și asta m-a trezit.

Dacă am examina cu ochii limpezi modul meu de a practica *Kriya Yoga* în organizația mea *Kriya*, îmi dau seama de complexitatea înșelăciunii mele de sine. Abordarea și atitudinea față de calea spirituală erau improprii. Din păcate, intrarea într-o astfel de organizație nu a însemnat că găsesc noi căi să-mi perfecționez practica preexistentă de *Pranayama*.

În interiorul organizației, încercând să mă comport ca un discipol „bun”, eu am trădat inconștient valorile pe care mi le-a insuflat cultura mea. Eu am deviat de la modul obișnuit de a raționa și simți, îmbrățișând ca adevăr final un set de idei speculative complet nesusținute de fapte. Judecata mea era afectată și practic inexistentă. Evident responsabilitatea a fost numai a mea. De fapt, am cunoscut atât de multi oameni din organizație care, diferit de mine, au crescut în raționalitate și sensibilitate.

În loc să mă concentrez asupra bucuriei de a perfecționa arta *Pranayama*, mi-am relaxat efortul, în sensul fals, că găsierea *Kriya* a fost un joc de noroc. Această idee, cuplată cu ideea copilărească că fiecare respirația *Kriya* a produs „echivalentul unui an solar de evoluție spirituală” și că printr-un milion din aceste respirații aş ajunge infailibil la Conștiința Cosmică, a făcut ca rutina mea *Kriya* să devină un obicei trăit cu o minte leneșă.

Dimpotrivă, primele mele eforturi în explorarea învățaturii mele *Pranayama* a fost însoțită de eforturi constante pentru perfecțiune. Intuiția mea era vie, stimulată constant; în timp ce exersam, am anticipat un progres inevitabil și eram entuziasmat în fiecare moment al acesteia. Eu m-am simțit constant ca unul care își urmărește idealul de perfecțiune, nu idealul de Frumusețe.

Ulterior, după ce am primit *Kriya*, ideea de a practica „cea mai rapidă tehnică în domeniul evoluției spirituale”, a făcut ca intensitatea efortului meu să își piardă avântul. Nu am putut să înțeleg că disciplina mea cu voință de fier era diminuată de promisiunea hipnotică a „Binecuvântărilor lui *Guru*”. „Nu ești tu bucuros că am găsit un adevărat *Guru*? „De ani de zile am auzit acest refren din partea Organizației *Kriya*, „Nu ești entuziasmat că El a fost ales pentru tine de Dumnezeu Însuși?” „O da, suntem fericiți”, am răspuns noi cu lacrimi de bucurie, ca o expoziție de entuziasm excesiv. Această idee, mai mult decât oricare alt factor, a avut efecte letale asupra mea; era leagănul în care era hrănit și întărit ego-ul meu.

Greșeala mea de bază a fost să las *Kriya* (întărit de motivații egoiste) să se întâmple într-o minte prea activă. Învățătura pe care eu am primit-o citind Sri Ramdas și Mama a fost că eu ar trebui mai întâi să creez starea de **Tăcere Mentală** ștergând toate ideile, planurile născute din ego și distragerile. Prin Tăcerea Mentală, Divinul ar coborî în viața mea, traversând toate straturile care protejează Eul: gânduri, emoții, senzații.... Abia atunci intuiția mea ar putea deveni, din nou, singurul meu ghid.

CAPITOLUL 4

ÎNVĂȚĂTURA LUI SWAMI HARIHARANANDA

Setea de *Kriya Original* a fost aprinsă din nou de o carte găsită în Viena. Era scrisă de yoghinul indian *Swami Hariharananda*, susținând că este *Kriya Originală*, iar cea a lui PY a fost menționată ca fiind puțin modificată.

Devorat de suspiciunea că PY predase o formă simplificată de *Kriya*, pentru a face față constrângerilor discipolilor săi occidentali, am studiat acea carte sperând să dezgroape *Kriya Pranayama Originală*. Între timp, exersarea mea zilnică a *Japa* s-a diminuat. Am dedicat mai puțin timp adâncirii stării fără suflare și mai mult timp experimentând variații ale *Pranayama*.

Cu luni înainte formulasem gândul: „Nu trebuie să pierd niciodată bucuria stării fără suflare, chiar și pentru un singur minut. Este cel mai bun lucru real pe care l-am experimentat vreodată! Dar căutarea mea frenetică a *Kriya originală* m-a făcut să înnebunesc. Deschisesem o ușă care nu putea fi închisă ușor. Cele mai intense sentimente de bucurie și satisfacție au venit citind și recitind cartea lui *Swami Hariharananda*, subliniind fin unele propoziții.

Această carte, la fel ca nenumăratele altele pe care le-am citit mai târziu, a fost doar o momeală pentru a crea interes pentru școala *Kriya* fondată de autor, așa că nu a inclus

explicații practice. Am fost încântat să citesc că *Pranayama* ar trebui considerată inexactă și greșită dacă, în timpul practicii sale, practicantul nu a auzit sunetul intern al lui *Om*, fără a închide urechile. Acea propoziție nu mai m-a lăsat să dorm. A lăsat îndoieli *periculoase* că o tehnică inimaginabil de profundă și bogată pentru realizarea spirituală a fost luată de la mine și de la toți occidentalii doar pentru că lui PY îi era greu să-i învețe pe primul său discipoli americani.

ÎNTÂLNIREA CU SWAMI HARIHARANANDA

Înainte de a fi supus unei intervenții chirurgicale în Statele Unite, *Swamiji* s-a oprit în Europa. Am muncit foarte mult să-l cunosc și să primesc inițierea lui cu această ocazie. Pentru mine, conferința lui introductivă a avut un mare impact emoțional. Avea o purtare maiestuoasă și nobile. Era „frumos” înfășurat în hainele lui ocruc; bătrânețea lui, părul lung și barba marcau trăsăturile înțeleptului tipic. L-am zărit în timp ce vorbea, ascuns de rândurile de oameni din față; Am simțit că vorbește din experiență directă.

Conceptele teoretice pe care le-a introdus au fost absolut noi pentru mine și a creat un cadru consistent, frumos pentru o practică bazată pe *Kriya* ca un proces progresiv, unic, de acordare cu Realitatea *Omkar*.

Ca un fir care trece prin toate perlele unui colier, *Omkar* trecea prin toate fazele diferite ale *Kriya*. În plus, Realitatea *Omkar* trebuia percepută nu numai sub aspectul sunetului și luminii, dar și ca „senzație de balansare” sau „presiune internă”. Cuvintele lui minunate și atrăgătoare au fost pentru mine o revelație, dar în anumite momente concentrarea mea asupra detaliilor tehnice m-au făcut să nu pot da cuvenita atenție la ceea ce spunea. Obsesia mea a fost: „Ce fel de sunet din gât trebuie să fie produs în acest *Kriya* original; până la ce centru urcă energia în coloana vertebrală? „În schimb, conform conștientizării lui, respirația ar trebui să fie întotdeauna subtilă, scurtă și pe punctul de a dispărea.

Pentru a face mai clar pentru public aspectul de balansare adecvat al *Omkar*, i-a atins pe unii dintre studenți (capul și pieptul lor) făcându-și mâna să vibreze, încercând să transmită acest tremur corpurilor lor. El conducea auditoriul într-o dimensiune minunată, complet nouă astfel încât să ne putem imagina și simți în corpul nostru esența de bază a *Omkarului*. Lăsând deoparte problema simplificărilor *Kriya Yoga* de către PY, mintea mea era plină de anticipație veselă cu privire la îmbunătățirile pe care le-aș aduce la fiecare tehnică pe care o exersam zilnic.

Din moment ce mi-a fost dor de *Kriya* pe care o practicaseam de câțiva ani, care mi-a dat starea fără suflare, am îmbinat învățătura pe care o primeam cu ceea ce stiam eu bine.

I-am exersat minunatele lui " *Forward bendings* " și *Maha Mudra* lui particular (ambele sunt explicate în detaliu în capitolul 10) și apoi clasicul meu *Kriya Pranayama*, prin nas, adăugând continuu disponibilitatea de a asculta sunetele interioare.

Sunetele produse în gât (asemănătoare cu cele ale lui *Ujjayi Pranayama*) au dispărut sau au fost foarte slabe. Am încercat să le fac din ce în ce mai subtile. Expirația apărută în faringele nazal a produs un sunet ca un fluier slab. Scăderea forței la respirație duce la o mare relaxare mentală.

Ideea de bază care prezida forma sa de *Kriya Pranayama* a fost aceea de vizualizare a coloanei vertebrale ca o fântână. Te muți în jos și în sus prin fântână, folosind o scară ale cărei „trepte” erau *Chakrele*. Prima respirație a ajutat conștientizarea ta să ajungă la *Ajna*

pornind de la *Fontanelă*, a doua respirație te-a ajutat să atingi cea de-a cincea *Chakră*... și așa mai departe... ajungând la toate *Chakrele* rămase... (vezi capitolul 10.) Concentrarea pe ascultarea sunetelor interne era continuă. După câteva runde complete am fost aproape pierdut într-o stare de beatitudine.

EFECTE

Amintindu-mi de perioada în care practicasem „tehnica *Om*” (primită de la școala mea) știam perfect că orice efort de a asculta sunetele interne au fost foarte bine recompensate. Creșterea devotamentului față de Divin, fericirea într-o pasiune spirituală care izvorăște din inima mea, trăite în acea perioadă nu au fost depășite de niciun alt eveniment. Ideea de a trăi din nou prin practica unei forme mai bogate de *Kriya Pranayama* m-a fermecat.

După întoarcerea acasă, străvechea, binecunoscută dulceață a intrat din nou în viața mea și am primit-o cu recunoștință cu inima deschisă. Nu-mi amintesc câte respirații *Kriya* am practicat în fiecare zi, cu siguranță niciodată mai mult decât 48-60. Contactul zilnic cu vibrația *Om* era Raiul meu pe pământ timp de multe săptămâni. Nu-mi pot imagina nimic ce poate face o persoană ca să se simtă atât de fericită.

Aveam o percepție clară că era o stare de dulceață de neconceput, că am putut gusta în fiecare zi, în timpul antrenamentului și în fiecare moment în care m-am odihnit, eliberat de muncă. Păstrarea unei astfel de experiențe a devenit singurul obiectiv al practicilor mele *Kriya*.

În iarna aceluia an, am trăit o experiență de neuitat. Am avut o vacanță de trei săptămâni. Mi-am petrecut fiecare dimineață învăluit în căldura mea de acasă, practicând noua formă de *Kriya Pranayama*. A fost atât de dulce. Am petrecut câteva zile într-o locație frumoasă echipată pentru sporturi de iarnă, unde am putea rătăci fără scop prin peisajul alb ca zăpada.

În timp ce eu rătăceam leneș, soarele a apus devreme, pictând peisajul cu culori uluitoare; micul sat, scufundat în zăpadă, a început să radieze pentru câteva secunde de glorie toate culorile spectrului de lumină. Memoria mea îl va păstra întotdeauna ca simbolul splendid al acestei perioade minunate din viața mea.

După un an, am primit forma specială al celui de *al doilea Kriya* a lui Swami Hariharananda. Am asistat la inițierea în a *doua Kriya*: explicațiile au fost date în direct și nu prin material scris cum s-a întâmplat în trecut cu prima mea organizație. Eram atât de fericit!

Scopul celui de-a *doua Kriya* este de a avea o experiență profundă a celor șase *Chakre* și apoi să transcenzi realitatea lor. *Prana* este intensificată și distribuită în mod egal între toate *Chakrele*. După multe repetări ale întregii proceduri (conținând și mișcări specifice ale capului) simți că conștientizarea ta este separată de corpul fizic – ca a unui nor plutind pe un cer de pace. Ei spun că *al doilea Kriya* se termină în "spargerea nucii de cocos". Nuca de cocos este un simbol al capului uman, a cărui partea superioară devine plină de *Prana* calmă.

După ce am primit inițierea, în timp ce mă plimbam în orașul care l-a găzduit pe *Swamiji*, toate păreau mai frumoase ca niciodată. Era o zi însorită și clopotele răsunau în splendoarea prânzului. Am trăit în rai. Eu am experimentat o mulțumire și o ușurință totală, de parcă *Kriya mea* s-a împlinit.

După ce m-am întors acasă, am exersat intens. Într-o zi cât încă eram la lucru, eram într-o cameră din care vedeam munții îndepărtați printr-un geam, contemplând cerul pur de deasupra lor. Cerul acela îndepărtat era oglinda anilor mei viitori, dedicați în întregime *Kriya Yoga*. Pentru prima dată perspectiva de a mă pensiona și de a trăi dintr-un venit minim, menținând această stare pentru restul zilelor mele, a început să ia formă reală.

DEZAMĂGIRE

Din păcate, anul următor am suferit o mare dezamăgire. Am solicitat lui Swamiji o întâlnire privată. Câteva zile mai târziu eram în camera lui. Scopul meu a fost să obțin informații despre acea parte a celei de- a doua *Kriya* pe care am cunoscut-o că a existat, dar despre care nu s-a spus nimic în timpul inițierii mele. În acea parte au fost folosite toate silabele alfabetului sanscrit. El a spus că nimic din asta nu trebuia să fie practicat de mine.

În schimb, a luat o puternică inițiativă de a mă ghida în practica „Înclinărilor înainte.” Aceasta a fost a binecuvântare adevărată! A dat totul din sine pentru a repeta toate principalele concepte ale învățaturii sale de parcă ar fi vrut să le graveze și mai mult în mintea mea.

În timp ce vorbea despre *Kriya*, el a spus că spiritul său original a fost pierdut în această epocă. Mi-a spus că vrea ca eu să percep și să trăiesc în acest spirit. Pentru a avea asta, era esențial să folosesc doar ceea ce am primit și nu mai mult. Mi-a cerut să pun un dosar voluminos de-al lui pe patul de lângă noi. L-a deschis și mi-a dat să văd câteva desene legate de diferite faze de *Kriya*. El a zâmbit în timp ce le-a răsfoit. Am senzația că el a vrut să-mi arate că știa totul despre *Kriya* și că el garantează că ceea ce învățasem era suficient pentru viața mea, acum și în viitor. Căutarea mea de a cunoaște alte tehnici ar cauza lipsa mea de implicarea în tehnicile esențiale. Cu asta întâlnirea noastră a ajuns la sfârșit. În aceeași seară am meditat cu alți devoți la picioarele lui.

Am fost inspirat să fiu acolo, dar decizia lui Swamiji ca să continui practica doar a primului și celui de- al doilea *Kriya* m-a scos din liniștea și bunăstarea mea: cum și unde aș putea să învăț cea mai Înaltă *Kriya* de la această școală? Le-a spus asta tuturor celor care veneau la picioarele lui. Ucenicii lui știau asta. Numai pușinii discipoli aleși care îl urmăresc în întreaga lume au putut primi învățăturile superioare. Conștientizarea acestei situații a redus entuziasmul multora și a contribuit la izolarea lui.

Nu a luat în considerare curiozitatea nesățioasă a majorității *kriyabani* care nu au acceptat niciun amestec în căutarea lor. Nefericita lui decizie a declanșat un reflex automat care i-a îndepărtat pe cei mai mulți oameni indispensabili lui. Consumați de setea după învățăturile complete, au început să caute alți profesori.

Dezamăgit de dezertarea lor, s-a încăpățânat să se concentreze și mai hotărât asupra deciziei sale. Cei care au încercat să-i transmită această absurditate îl împiedică astfel să se trezească în fața unui zid de piatră.

Pământul pe care îl ara și îl cultiva a început să devină steril. El avea toate instrumentele necesare pentru a atrage lumea occidentală. Cartea pe care a scris-o a fost o mișcare strategică inteligentă care l-a făcut popular în Vest, asigurând pentru sine un loc de importanță crucială în domeniul *Kriya*. Mai mult decât atât, silueta sa de înțelepciune indiană a impresionat oamenii. Sute de savanți erau gata să-i susțină misiunea și să-l trateze ca pe o „divinitate” și au fost dispuși să arate același respect posibililor colaboratori și succesori.

Este adevărat că mulți oameni erau mulțumiți de *Kriya* lui , dar ei nu ar organiza niciodată un seminar pentru profesorul lor. Sincer vorbind, credința celor mulți nu a fost suficientă pentru a evita ce este mai rău. Efortul lui laudabil, toate subtilitățile minunate cu care îmbogățise *Kriya* noastră, a făcut această practică mult mai frumoasă, dar nu a fost suficient să prevină un naufragiu al misiunii sale – cel puțin aici, în Europa.

Folosind aceeași fluturași și schimbând doar numele Maestrului și fotografia, cei care au organizat anterior seminariile, au invitat un alt profesor din India pentru că știau că era dispus să explice *Kriya* în forma sa completă. Cei care l-au cunoscut deja în India știau că propria sa realizare spirituală era aproape inexistentă. Invitația a fost făcută poate mai mult din disperare decât din convingere.

Din cauza problemelor cu vizele, i-au trebuit doi ani până a aterizat în sfârșit în Europa, iar când a sosit, ucenicii erau gata să-l întâmpine pe acest nou guru ca fiind un mesager trimis de Dumnezeu. Acest nou profesor ne-a dat, de fapt, cheia foarte râvnită de a realiza *Kechari Mudra* , a predat *Navi Kriya* și a dat alte învățături valoroase.

CAPITOLUL 5

DECIZIA DE A SCRIE O CARTE

Îți amintești episodul în care am căutat o lămurire despre *Superior Kriyas* primit prin cursul prin corespondență - ministrul a refuzat să-mi dea vreo lămurire. În schimb, mi-a recomandat să-mi trimit întrebările sediului școlii. Trecuseră nouă ani.

M-am simțit destul de îndepărtat de organizația mea *Kriya* , dar tot am respectat-o, iar când doi miniștri ai aceleiași organizații mi-au vizitat țara, am participat la o clasă de revizuire a *Kriya*. Pe parcursul unui interval între două cursuri, ceva minunat (și dulce pentru inima mea) s-a întâmplat. Ceea ce sperasem cu atâta ardoare în trecut și totuși a fost negat într-un mod atât de brutal, s-a concretizat cu ușurință. Am avut o discuție privată cu unul dintre cei doi miniștri în care toate îndoielile mele au fost clarificate.

Acel ministru a fost amabil și a vorbit din experiență directă. În ceea ce privește *Kechari Mudra*, ea a spus că vine cu timpul, mai ales prin persistența în atingerea uvulei cu vârful limbii. Am întrebat și despre una dintre remarcile lui PY: „ *Chakrele* pot fi trezite prin lovituri psiho-fizice date în diferitele lor locații. „Ea a clarificat semnificația acestuia explicându că s-a referit la utilizarea unei *Mantra* cuplate cu o concentrare puternică și o scurtă pauză a respirației. Nicio altă tehnică ipotetică, în afară de ce este pe deplin descris în materialul scris la care se făcea aluzie. El a explicat că dacă o silabă este scandată mental în locația unei *Chakre* cu real intensitate, creează o „lovitură psiho-fizică”.

Această clarificare mi-a inspirat practica. Întorcându-mă acasă, am avut impresia de a trăi din nou cel mai bun moment al vieții mele. Am descoperit un mod de a perfecționa ultima parte a rutinei mele *Kriya* . În timp ce proiectați în fiecare *Chakră* , cântarea mentală a *Mantrii* , mi-am dat seama că am puterea de a atinge miezul fiecăreia cu o intensitate aproape fizică.

Din această procedură a izvorât o mare dulceață; corpul meu părea că devine țepăn ca o statuie și starea fără suflare mi-a făcut mintea transparentă ca cristalul. Eram dispus să pun capăt căutării mele *Kriya original* și iau rutina mea actuală de *Kriya* ca fiind definitivă. Rutina mea a fost un amestec minunat de ceea ce predase organizația mea și *Swami*

Hariharananda , dar nerăbdarea de a primi noi informații despre *Kriya* provocaseră deja devastare și turnaseră o otravă de moarte în sufletul meu.

ULTIMUL MEU PROFESOR

Când a venit momentul să-l cunosc, nu eram în cea mai bună dispoziție. Anumite indicii mă avertizară că va trebui să caut cu o abordare radical nouă. Mi-a fost teamă că acest lucru ar putea deranja rutina simplă și suficient de profitabilă în care mă stabilizasem.

Tărâmul magic al dimensiunii *Omkar* , în care primul meu profesor *Swami Hariharananda* mă scufundase într-o mod pasional, nu putea fi nici lăsată deoparte, nici uitată. M-am apropiat de profesorul nou cu ideea de a-l respinge dacă, cumva, mă va descuraja de la o asemenea realitate. Am acceptat ideea de a-l întâlni pentru un un singur motiv, să obțin ceea ce *Swami Hariharananda* a decis să nu-mi dea.

Am cunoscut acest profesor într-un centru de *yoga* . Esența introducerii sale a fost că *Kriya* nu era menită să umfle mintea și ego-ul, ci să fie o călătorie dincolo de minte. Mi-am dat seama că esența lui *Krishnamurti* a fost sursa din care si-a tras ideile acest profesor.

Am observat cu indulgență unele inadecvări în comportamentul lui, care i-a șocat pe alți studenți. Avea un temperament fierbinte. Când era vorba de predare lucrurilor simple și banale pe care chiar și copiii de grădiniță le-ar putea înțelege, a etalat o mare abundență de cuvinte, iar conceptele au fost repetate. Când cineva din public a cerut politicos, dar hotărât o explicația precisă a unor detalii practice dificile, a ieșit din starea lui hipnotică și vizibil supărat, a încercat să-l umilească și să-l reducă la tăcere pe acel ascultător nefericit. Uneori exploda de furie ori de câte ori simțea că sub întrebările legitime se afla o opoziție voalată sau o intenția de a-i contesta autoritatea.

Mi-am concentrat toată atenția asupra învățării formei lui de *Kriya*, ignorând defectele sale evidente. El ne-a comunicat clar motivul turului său în Occident: trebuia să restabilească învățăturile originale, iar acest lucru a fost suficient pentru a-mi depăși îngrijorarea inițială.

În următorul seminar de inițiere explicația tehnică a fost destul de clară, chiar dacă în unele părți au fost neobișnuit de sintetice. Pentru, de exemplu, instrucțiunile sale despre *Kriya Pranayama* - corecte din punct de vedere formal - ar fi putut fi înțelese doar de cei care practicaseră deja *Kriya Yoga* pentru mult timp. Cu toate acestea, mi-am dat seama că căutarea mea exhaustivă pentru *Kriya* originală mergea într-o direcție validă. L-am urmat pe acest profesor timp de șase ani. În continuare, voi rezuma motivele entuziasmului meu și de ce mai târziu m-am rupt de el.

KECHARI MUDRA

Întorcându-mă acasă după seminarul de inițiere, am realizat *Kechari Mudra*. Au fost necesare doar trei luni pentru un exercițiu simplu. Pentru câteva săptămâni, efectele *Kechari* au fost o senzație de „amețală”. Facultățile mentalului meu păreau să fie încetoșate, dar când toate acestea au încetat, am învățat să trăiesc într-o stare de claritate constantă.

În unele zile eram atât de fericit încât când ieșeam la plimbare, dacă mă întâlneam cu cineva și mă opream să-l ascult, orice ar fi spus, o bucurie bruscă se extindea în pieptul meu până în punctul în care abia îmi puteam reține lacrimi. Privind la munții îndepărtați sau la alte detalii ale peisajului, am încercat să-mi îndrept sentimentele către ei pentru a-mi

transforma bucuria imensă în senzație estetică; numai asta ar putea ține înapoi bucuria care mă strângea, numai asta ar putea-o ascunde.

Inspirat de această nouă condiție, comparând-o cu cea a misticilor, mi-am dat seama cât de greu era să trăiești fără să fii paralizat de asemenea fericire!

Pentru a explica fisura definitivă în relația noastră, este necesar să mă refer din nou la graba și superficialitatea cu care cel de-al treilea Maestru al meu a explicat tehnicile *Kriya*. Prelegerea introductivă la *Kriya* (care se ținea de obicei cu o seară înainte de inițiere) și o mare parte din seminarul de inițiere a fost dedicat discursului filozofic pur, care nu atinge baza *Kriya Yoga*, dar a fost o rezumare a punctelor forte ale lui Krishnamurti, în principal tema no-mind, pe care a numit-o în mod impropriu *Swadhyaya*. Nu a existat nicio parte din ea care să poată fi criticată, tot ce a spus el a fost corect, dar mulți elevi, stând incomod pe podea, cu dureri de spate și genunchi, au așteptat doar explicația tehnicilor, îndurând această discuție lungă ca o uriașă dezamăgire.

Ofrandele tradiționale (a cerut și o nucă de cocos, ceea ce era foarte greu de găsit, forțând studenții să caute cu disperare magazin după magazin) zăceau în dezordine în fața unui altar răvășit. Deoarece de obicei, ajungea foarte târziu, cei veniți din alte orașe și-au stricat toate planurile pentru întoarcerea acasă și erau foarte îngrijorați. În ciuda faptului că este târziu, oamenii fiind obosiți, iar unii deja plecau să-și ia trenul, îi plăcea să zăbovească pe *Yama* și *Niyama* lui Patanjali, luându-și tot timpul necesar pentru a solicita publicului să depună un jurământ solemn prin care, de acum înainte, elevii de sex masculin vor privi femeile (cu excepția soției lor) ca mame și, în mod corespunzător, femeile vor privi bărbații (cu excepția soțului lor) ca pe niște tați. Publicul a ascultat vorbele lui zadarnice cu un oftat de ciudă ascunsă. Toată lumea a încuviințat din cap, doar pentru a-i opri delirul.

Într-o zi am decis să-l cronometrăm; explicația tehnicii fundamentale *Pranayama* a fost oferită în cel mult două minute! El a demonstrat *Kriya Pranayama* prin intermediul unui sunet vibrato excesiv de puternic. Știa că acest sunet nu era corect, dar a continuat să-l folosească așa încât ultimele rânduri de studenți să îl poată auzi, scuturându-se de supărarea de a te ridica și de a merge printre ei, așa cum fac de obicei profesorii *Kriya*. În orice caz, nu s-a oboșit să spună că sunetul trebuie să fie mai degrabă neted decât vibrator.

Știu că mulți dintre studenți credeau că acesta este „secretul” aduses din India și încercaseră să reproducă același zgomot. El a continuat astfel ani de zile, în ciuda reclamațiilor politicoase ale colaboratorilor apropiați. Până atunci am acceptat totul și nu aș fi visat niciodată să mă plâng.

Într-o zi am avut vizita cuplului care a organizat turneele maestrului în Germania. Făcusem cunoștință cu acei prieteni amabili în timpul seminariile primului meu profesor *Swami Hariharananda*. În timp ce vorbeam împreună, au subliniat necesitatea de a face o anumită propunere profesorului nostru: să organizeze, la sfârșitul seminariilor sale de inițiere în *Kriya*, o practică dirijată de grup care ar servi drept trecere în revistă atât pentru noii inițiați, cât și pentru cei care deja practicau. M-am ocupat ca această propunere să ajungă la profesor prin intermediul unui prieten plecat în India. I-am dat o scrisoare pe care să o transmită profesorului cu salutările mele și o îmbrățișare caldă.

Am uitat toată chestiunea. Reacția maestrului a fost inexplicabilă. El a interpretat scrisoarea ca pe o critică. Ca răspuns, m-a tăiat din lista celor care i-au organizat turneele europene. Decizia lui a fost transmisă coordonatorului italian, care nici măcar nu m-a informat. Au trecut niște luni.

Experiența mea cu acel profesor probabil s-ar fi terminat, dacă nu m-aș fi dus să-i urez bun venit înapoi în Europa. Am făcut schimb de îmbrățișări de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Se pare că mi-a interpretat prezența ca o mișcare de pocăință. Câteva ore mai târziu, când se odihnea, colaboratorul al lui a explicat, cu o ușoară jenă, ce se întâmplase în culise. Am fost îngrozit și dezorientat. Primul meu impuls a fost să abandonez totul și să rup orice legatura cu el.

Pentru a nu tulbura liniștea tuturor persoanelor care îmi erau prieteni și care mă urmaseră în această aventură, am decis să mă prefac nu s-a întâmplat nimic, continuând să colaborez cu el și să las baltă tema din scrisoarea mea. Dacă aș fi plecat aș fi deranjat inițierea de a doua zi în *Kriyas Superior*. A fost un moment frumos în care *Kriya* lui Lahiri Mahasaya a fost dezvăluită (celor care au avut sensibilitatea să o perceapă) în toată frumusețea ei ascunsă. Rolul meu a fost să servesc ca traducător. Știam bine cum să îndeplinesc o asemenea funcție, raportând totul până la ultimul detaliu, în timp ce omul care m-ar fi înlocuit era plin de cunoștințe vechi și din obișnuință ar fi neglijat să traducă 80% din discuție.

În timpul acelei inițieri, Maestrul a demonstrat *Thokar* într-un fel vizibil diferit de anul precedent. Când unul dintre ascultători l-a întrebat despre motivul modificărilor, el a răspuns că nu a schimbat nimic și a susținut că în seminariile trecute ar fi putut să fie o problemă de traducere. Minciuna lui era evidentă. *Kriyabanul* chestionat și-a amintit bine mișcărilor capului care i se arătaseră anul anterior.

Confruntat cu alte schimbări minore de la un an la altul, aveam impresia că cooperez cu un arheolog care modifica deliberat anumite constatări pentru a le justifica în fața publicului în cadrul teoretic cu care era obișnuit.

Luni mai târziu, în timpul unui alt turneu, când eram singuri și el căuta ceva într-o cameră, am găsit curajul să las un indiciu despre o problemă tehnică care a pus o școală *Kriya* împotriva altei școli. El s-a întors brusc spre mine cu ură în ochi, strigând că practica mea nu era treaba lui. Asta, din ceea ce îmi amintesc, a fost singurul „discurs” tehnic pe care l-am avut cu el în cursul celor șase ani cu el.

Din acel moment, totul s-a schimbat. Am început în mod deliberat să mă controlez eu însumi și am luat hotărârea de a fi întotdeauna de acord cu el. M-am comportat atât de bine că într-o zi mi-a cerut să predau *Kriya* celor interesați și care nu i-a putut întâlni în turneele sale. M-am bucurat de ocazie pentru că eu am visat să pot explica, în sfârșit, *Kriya* într-un mod complet și cuprinzător. Am vrut ca niciunul dintre elevii mei să nu simtă vreodată durerea de a vedea că o întrebare legitimă nu este luată în considerare.

A trecut un an și am simțit că fac o muncă practic inutilă. Eu am dat inițierea *Kriya conform* unui protocol fix obligatoriu. Când am luat concediu știam că majoritatea studenților vor exersa câteva zile și apoi vor lăsa *Kriya* ca să urmărească alte interese ezoterice. De obicei, unul sau doi dintre cei mai tenace studenți au inventat întrebări și m-au sunat doar pentru a se interesa cum ne vom continua, de la distanță, relația. Când Maestrul a venit în țara noastră, i-am invitat pe toți noii inițiați la seminarul la care a fost prezent. Din păcate, mulți nu au „supraviețuit” la o astfel de întâlnire.

Obișnuiți de mine să pună orice întrebare și să primească răspuns mereu precis, au încercat să facă la fel cu profesorul. O ceruri! El a cenzurat majoritatea întrebărilor, dând de înțeles că acestea erau semn al unui mod nebun de a gândi. Adesea exploda de furie. Mulți au intrat într-o criză profundă după ce i-au observat lipsa aproape totală de înțelegere umană în timp ce erau loviți de el.

Prea multe lucruri nu mergeau în direcția corectă. Am simțit că acest om, al cărui capriciu mărunț am încercat să-l satisfac ca și cum ar fi îndeplinit o faptă sacră, nu a iubit *Kriya*. În schimb, l-a folosit doar pentru a-și crea o viață mai bună pentru sine în Occident în comparație cu viața nenorocită pe care o avea în India și pe care mi-a descris-o adesea.

A mai trecut un an. La cererea prietenilor mei din străinătate, am fost să predau *Kriya Yoga* grupului lor. Acolo am întâlnit un student foarte serios care era deja familiarizat cu comportamentul profesorului meu și lua parte la seminar de inițiere doar ca reîmprospătare.

M-a întrebat multe întrebări pertinente și i-am dat răspunsuri exacte. În acel moment a întrebat: „De la cine ai învățat toate aceste detalii?” „Știa bine că profesorul meu a fost un dezastru total din punct de vedere didactic. Am perceput că a aflat multe detalii din alte surse. Cum aș putea da inițierea *Kriya* folosind cunoștințe care nu provin de la profesorul meu? A înțeles situația mea și a fost surprins că, din moment ce am fost autorizat să predau *Kriya*, nu am avut niciodată ocazia să vorbesc liber cu profesorul meu despre detalii *Kriya*! Era logic și potrivit pentru mine să rezolv problema cât mai curând posibil.

Cunoscând dispoziția irascibilă a profesorului meu, am ezitat îndelung timp, dar nu era nicio ieșire. Prin intermediul unui prieten, i-am trimis un fax menționând problema în discuție și l-am rugat să-și ajusteze programul astfel încât noi să putem discuta despre asta după sosirea sa, în timpul următorului său turneu. Era în Australia, dar în cel mult o săptămână aș fi primit un răspuns. Subconștientul meu era pregătit pentru un dezastru, anticipând un eveniment, intuitiv știam că va veni. Cea mai probabilă situație era că va deveni foarte supărat și se va înfuria. Dacă toată situația mi-ar scăpa din mâini și ca urmare a pauzei noastre, va înceta să mai vină la grupul nostru, cei care l-au iubit aveau să sufere.

Puțini oameni, de fapt, ar fi în stare să înțeleagă motivul acțiunii mele. Eu aș fi cel care avea să deranjeze o situație confortabilă, deși imperfectă. Prietenii mei l-au plăcut; vizita lui anuală a fost un stimulent puternic pentru efortul lor și i-a motivat să practice *Kriya* intens.

Un răspuns dur a venit câteva zile mai târziu. Într-un mod disprețuitor, nu mi-a adresat-o direct, dar s-a prefăcut că răspunde „persoanei” care a trimis, în mod material, scrisoarea mea prin fax. El a scris că atașamentul meu excesiv față de tehnici nu m-ar lăsa niciodată să ies din gardurile minții mele – eram ca Sfântul Toma, prea dornic să atingă cu mâna și să verifice bunătatea învățăturilor sale. El a adăugat că dacă mi-a satisfăcut cererea, asta ar fi doar pentru a-mi satisface egoul. Citind termenul „satisfăcut”, am știut că nu înțelesese nimic.

Ar fi trebuit să vorbim unul cu celălalt cu mult înainte de a ajunge la asta! Eu m-am întrebat de ce nu mi-a permis niciodată să-mi exprim îngrijorările. Nu am făcut-o ca să-l contest, nu am vrut să-l distrug; necesitatea care condus ca eu să-i scriu însemna să stabilesc odată pentru totdeauna ceea ce trebuia să comunic și ce să nu comunic *kriyabanilor* în timpul inițierii. De ce mă ocolise mereu?

Am decis să mă comport sincer, de parcă nu i-aș fi perceput tonul. Eu am vrut să văd de ce este capabil. Nici nu mi-am cerut scuze și nici nu am răspuns pe un ton ranchiunos. Am scris că am predat *Kriya* în numele lui și prin urmare, era necesară o discuție reciprocă despre anumite detalii *Kriya*. Am adăugat că la un asemenea eveniment ceilalți trei oameni din Europa autorizați de el să transmită Inițierea *Kriya* ar putea fi de asemenea prezenți.

L-am făcut astfel să înțeleagă că el nu și-ar fi pierdut timpul și respirația doar pentru mine. Nu am primit niciodată un răspuns, nici atunci, nici niciodată. Câteva săptămâni mai târziu am văzut pe site-ul lui de internet că numele orașului meu fusese scos de pe listă pentru vizita lui în Italia. A doua scrisoare a mea provocase o scindare definitivă. Coșmarul s-a sfârșit!

Am luat o vacanță de o zi și am făcut o plimbare lungă; am cutreierat mult, încordat, imaginându-mi o discuție ipotetică cu el. Dintr-o dată, eu m-am trezit plângând de bucurie. Era prea frumos - eram liber. Am fost cu el prea mulți ani, iar acum totul se terminase cu adevărat!

Întrebarea pe care mi-aș pune-o în anii următori era: de ce îl urmasem atât de mult timp. Cu siguranță nu îmi sacrificasem demnitatea de dragul de a primi informații *Kriya* ! De fapt, toate tehnicile lui mi-a fost dezvăluite de un prieten, care era discipolul unuia dintre ucenicii tatălui său. Motivul comportamentului meu a fost preocuparea pentru difuzarea *Kriya* aici, în Europa. Am apreciat faptul că a călătorit mult în SUA și în Europa pentru a-și răspândi *Kriya*, fără a percepe un ban pentru inițierile sale (cu excepția unei donații gratuite și a unei părți echitabile din cheltuielile pentru închirierea sălii de seminar). Am acoperit toate cheltuielile necesare pentru amenajarea unei camere în casa mea unde să organizăm seminarii de inițiere *Kriya* în timpul vizitelor profesorului meu.

Disponibilitatea mea de a coopera cu el a fost mereu constantă, pentru a-și putea îndeplini sarcina. Când am văzut că a continuat să predea în grabă, în manieră superficială, profitând de noi de parcă am fi idiști, subconștientul meu a început să se răzvrătească. Îmi amintesc viu de un vis în care am înnotat în gunoi de grajd. Trebuie să recunosc că în spatele măștii mele de încântare falsă s-a ascuns o agonie uscată.

Au fost momente în care, gândindu-mă la blândul meu început cu practica *Yoga*, inima mea a simțit o nostalgie nedefinită pentru pacea acelei perioade inițiale, o pace care nu mai aștepta nimic decât consecvența și onestitatea din partea mea să se ridice din nou și să înflorească neîmpiedicat. De mai multe ori am avut impulsul să abandonez totul și să rup orice legătură cu el, dar nu am vrut să deranjez pacea tuturor oamenilor care îmi erau prieteni și care mă urmaseră în această aventură. Numai când am primit răspunsul lui nepoliticos și nepotrivit la cererea mea legitimă de lămurire și mi-am dat seama că adevărul meu interior era în joc, mi-am spus - Acum sau niciodată!

În acel moment nu puteam tolera nici cea mai mică deformare a adevărului. Mi-am scos masca diplomatică și am provocat ruptura cu acest al treilea profesor. Acest lucru i-a uimit pe prietenii mei *kriyaban* care erau în mod natural afectați față de el. În timp, au înțeles motivele adânc înrădăcinate pentru decizia mea și și-au arătat solidaritatea.

Ca un efect de domino, alți coordonatori din Europa care abia au tolerat proastele lui maniere, au profitat de acel episod pentru a rupe contactul cu el. S-au săturat de discursurile filozofiei sale urmate de puține explicații tehnice, care nu au stins dorința lor pentru o bună înțelegere a *Kriya*.

CE A URMAT DUPĂ DESPĂRTIREA NOASTRĂ

Lunile următoare au fost trăite într-o dispoziție liniștită și relaxată, incomparabil cu neliniștea anilor mei descriși anterior. Respingând acel individ rău din viața mea, s-a încheiat o situație enervantă. Nu mai trebuia să merg aici și colo pentru a organiza seminarii *Kriya* pentru el; eu fusesem scutit de constrângerea de a purta o mască de ipocrizie în timp ce

răspundeam celor care m-au sunat pentru a obține informații despre el. Nu aveam nici măcar o idee vagă despre destinul grupurilor *Kriya* recent formate, până atunci vizitate în mod regulat de el. Au fost motive să sărbătoresc, dar simțul timpului pierdut, al tuturor prostiilor care fuseseră făcute fără gânduri, mă îngreuna.

Puran Purush

Au urmat câteva luni marcate de calm și introspecție: singurul eveniment demn de remarcat a fost problema cărții *Puran Purush* - sigur cea mai frumoasă biografie a lui Lahiri Mahasaya . A fost scris de către renumitul maestru *Kriya* Dr. Ashoke Kumar Chatterjee care a consultat jurnalele lui Lahiri Mahasaya și a beneficiat de asistența personală a lui Sri Satya Charan Lahiri (1905 - 1987), unul dintre nepoții lui Lahiri Mahasaya, care a avut acces la acele jurnale. Cartea a apărut în bengaleză (apoi în franceză și engleză.) Conține o selecție a celor mai importante consemnări din Jurnalele Lahiri Mahasaya.

Deși acest text pare să nu respecte o ordine logică în subiecte și conține un număr nesfârșit de repetări și propoziții retorice, ne ajută să înțelegem personalitatea lui Lahiri Mahasaya - astfel, miezul *Kriya* poate fi atins la fel de repede ca o săgeată. Pe timpul verii am avut această carte cu mine la țară; de multe ori, după ce am citit o parte din ea, mi-am ridicat ochii spre vârfurile îndepărtate ale munților și mi-am repetat în interior „în sfârșit!”. M-am uitat la fotografia lui Lahiri Mahasaya de pe coperta din față; cine știe în ce stare de fericire era în timp ce era fotografiat! Am văzut niște linii orizontale pe frunte, cu sprâncenele ridicate ca în *Shambhavi Mudra* , unde conștientizarea este pusă pe cap; o ușoară încordare a bărbiei lui părea să dezvăluie că practica *Kechari Mudra* . În acele zile, silueta lui, cu acel zâmbet fericit, era strălucitoare ca soarele în inima mea; era simbolul perfecțiunii după care tânjeam.

Are abilitatea de a comunica concepte abstracte complicate când afirmă că întregul curs al *Kriya* este o mare aventură începând cu o *Prana dinamică* și terminând cu o *Prana statică* . Se simte un fior de încântare citind propoziții care au lumină în sine:

„*Kutastha* este Dumnezeu, el este *Brahma* suprem”. Remarcabil este marea importanță acordată *Pranayama* , *Thokar* și *Yoni Mudra* . Lahiri mahasaya a refuzat să fie adorat ca un Dumnezeu. Acesta este un punct pe care unii dintre adepții săi par să-l fi uitat. De fapt, el a spus: „Eu nu sunt *Guru* , nu sunt o barieră între adevăratul *Guru* (Divinul) și discipol”.

El a adăugat că vrea să fie considerat „o oglindă”. Cu alte cuvinte, fiecare *kriyaban* ar trebui să-l vadă nu ca pe un ideal de neatins, ci ca pe personificarea întregii înțelepciuni și realizări spirituale care, la timpul convenit, practica *Kriya* o va produce. Când *kriyabanii* își vor da seama că *Guru* lor este personificarea a ceea ce rezidă potențial în interiorul lor, a ceea ce vor deveni într-o zi, atunci acea oglindă trebuie „aruncată”.

Fie că-ți place sau nu, exact asta a scris El: *aruncat departe* . Oamenii care au fost crescuți cu dogmele obișnuite despre relația *Guru* - discipoli sunt împiedicați să înțeleagă pe deplin impactul acestor cuvinte, altfel s-ar confrunța cu un conflict puternic în interiorul lor.

Pentru a face față adevărului, este nevoie de curaj și de inteligență, o abordare discriminatoare de a abandona propriile iluzii, mai ales cele care sunt drăguțe și plăcute. Pe lângă curaj, este nevoie și de un creier bun, capabil să depășească tendința de a fi ușor manipulat

Au mai avut loc și alte evenimente.

● Un prieten a rămas câteva zile la un *Ashram* din India în speranța că ar putea primi inițiere în *Kriya Yoga*. Conducătorul *Ashramului* a fost plecat departe, iar prietenul meu a primit inițierea de la unul dintre discipolii săi. În concluzie, a dobândit o carte voluminoasă care rezumă tehnicile, iar la la sfârșitul călătoriei sale, vizibil mulțumit, mi-a arătat cartea. Tehnicile nu diferă mult de cele pe care le știam deja, dar erau multe alte detalii.

Nu era nimic în acea carte, totuși, care să-mi înlătore întrebările; nici un indiciu despre cum să obții *Kechari Mudra*, nimic despre cum să obții *Thokar* chiar dimpotrivă, îmi amintesc un lucru foarte complicat, o tehnică bazată pe vizualizarea *chakrelor* așa cum sunt descrise în textele tantrice. Fiecare tehnică a fost precedată de o introducere teoretică cu citate din cărți antice și o ilustrație care elimina orice posibilă îndoială. În ultima parte a cărții o rutină precisă, treptată a fost dată. Desigur, a existat o notă care garanta că toate tehnicile menționate au constituit *Kriya Yoga* predate de Gurul mitic *Babaji* lui Lahiri Mahasaya.

Materialul a fost foarte interesant și mi-aș fi dorit să cedez iluziei că căutarea mea se sfârșise de la acele note care cuprindeau ceea ce căutam. Pur și simplu trebuia să mă conving că *Babaji* a făcut o sinteză a nenumăratelor practici spirituale ale tantrismului pentru a crea *Kriya Yoga*. Era *impertinent* să cred că *Thokar* ar putea fi considerată nu mai mult decât o variație a *Jalandhara Bandha*! Dacă instrucțiunile pentru *Kechari Mudra* nu erau acolo, nu contează, probabil doar însemna că... *Kechari* nu era chiar atât de important! Cu putina voie buna aș fi putut închide cercul.

Șansa a făcut să ascult înregistrarea unei conferințe cu autorul cărții Swami SS. El a discutat despre cum a găsit aceste tehnici în unele texte tantrice pe care le tradusese; apoi a selectat precis dintre ele pentru a forma un sistem coerent de *Kriya*. Cum a fost posibil, deci, să existe o notă care să spună că acele învățături au venit direct din *Babaji*?

Simplu - așa cum este cazul majorității maștrilor indieni, avea ucenicii lui care au scris cartea; au avut ideea genială de le face mult mai interesante prin a sugera că tehnicile au fost derivate din miticul *Babaji*. Profesorul, arătând un alt obicei clasic indian, nu a verificat niciodată materialul și a fost surprins mai târziu când a aflat de acestea „note suplimentare”. Apoi a încercat să apere lucrarea discipolilor săi afirmând că până la urmă... " *Kriya* lui *Babaji* avea origini tantrice."

● Unii prieteni care s-au întors din India și-au exprimat entuziasmul față de un asemenea pământ extraordinar. Dar la sfârșitul poveștilor lor, în toate a apărut dezamăgirea lucrurilor pe care nu le-au putut învăța. De multe ori întâlneau un lăudăros care i-a asigurat că cunoaște *Kriya Yoga* originală și că poate iniția pe toți, atâta timp cât vor un ține un secret total, fără a stabili vreun contact cu alți profesori. În acest fel, lăudărosul se putea asigura că ucenicii nu ar recunoaște că a fost *Kriya Yoga* pe care ei erau predat-o.

Mi-am dat seama de asta abia când, depășind ezitarile lor, i-am convins să-mi dea în mod confidențial o descriere aproximativă a acelei tehnici. A fost nimic mai mult decât simpla repetare a unei *Mantra*! Ceea ce m-a făcut să mă simt trist nu a fost atât marele avantaj câștigat de acei lăudăroși (*Gurudakshina* [donăția] pe care au primit-o însemna o avere reală, pe cheltuiala prietenilor mei), ci că prietenii mei au ratat oportunitatea de a învăța *Kriya* din alte surse, în alte locuri.

● Sa întâmplat ceva diferit unui prieten care l-a cunoscut pe Sri Banamali Lahiri, unul dintre strănepoții maestrului, un om cu un mare bagaj academic și cu o experiență directă a *Kriya*. Mărturii diverse l-au descris ca pe un sfânt care purta costumul smereniei.

Prietenul meu nu a putut să învețe nimic de la el, s-a întors mai degrabă la - sunt foarte confuz. Povestesc doar pe scurt o astfel de experiență pentru a arăta că atunci când noi suntem foarte dornici să găsim tehnici nu suntem capabili să ascultăm un sfânt care ar putea vedea în noi ceea ce nu merge în direcția corectă și să-l corecteze. Noi am putea primi deci cel mai mare ajutor posibil.

Am fost surprins când mi-a spus că în Benares, și probabil în restul Indiei, *Kriya Yoga* nu a mai fost practică. Am pastrat suficient control pentru a nu-l întrerupe sau provoca, iar apoi, punând întrebări aparent întâmplătoare, am încercat să înțeleg ce s-a întâmplat.

Prietenul meu a început, așa cum făcea de obicei, discuția cu banalități solicitând unele informații cu privire la obiceiurile indiene și despre adresa unui *Ashram* unde a plănuț să meargă. Apoi aproape la sfârșitul discuției – trebuie că și-a amintit deodată că era în casa lui Lahiri Mahasaya – unde a întrebat dacă vreunul dintre discipolii lui Lahiri mai practica *Kriya* și a primit a un sarcastic, acru, răspuns negativ : „Cu siguranță nu; nu se mai practică. Îndrăznesc să spun că nu se practică pe nicăieri în întreaga peninsulă indiană. Mai degrabă, cu siguranță trebuie să fii singurul care încă exersează !”

La sfârșitul narațiunii sale, prietenul meu se uita la mine întrebător. Încă nu sunt sigur dacă spera să mă convingă sau fie era doar absorbit de o amară frustrare. In opinia mea, nu-și dădea seama cât de prostescă fusese discuția lui cu această persoană nobilă. O anumită lovitură a venit pentru el o lună mai târziu. A auzit că un bărbat din același oraș, al său, fusese recent inițiat în *Kriya Yoga* chiar de către personajul pe care îl întâlnește în Benares! Era atât de iritat, încât a plănuț să se întorcă în India să îi reproșeze aceasta acelui om nobil . Din păcate, am nu a avut această șansă - o boală gravă l-a ucis. În ciuda imensei noastre diferențe de caracter, voi fi mereu recunoscător pentru toate lucrurile pe care le-a împărtășit cu mine referitor la calea *Yoga* .

DECIZIA DE A SCRIE O CARTE

Era iarnă. Într-o zi am fost la schi cu un cuplu, în munții din apropiere. Totul a mers magnific. Într-o pauză, după-amiaza, am reușit să găsesc timp să rămân singur. M-am trezit uitându-mă la munții care marcau limitele orizontului îndepărtat în toate direcțiile. In mai puțin de jumătate de oră soarele i-a vopsit în roz – cu o nuanță intensă pe latura de est si nuanță de albastru pe latura de vest. Mi-am imaginat că India ar fi chiar în spatele lor, iar Himalaya fiind continuarea lor. Gandul meu a mers la toți entuziaștii *Kriya* care au găsit, la fel ca și mine, obstacole insurmontabile în calea înțelegerii acelei discipline îndrăgite. Toate acele obstacolele mi s-au părut o absurditate care purta hainele unui coșmar - Am simțit o răzvrătire infinită.

Am vizualizat o carte despre *Kriya* care explică fiecare tehnică în mare detaliu. De câte ori m-am întrebat, ce s-ar fi întâmplat dacă Lahiri Mahasaya sau unul dintre discipolii lui o scrisese! Nu am îndrăznit să cred că Lahiri Mahasaya făcuse o greșeală să nu scrie tehnicile, totuși eu simțea că această decizie a lui adusese atât de multă suferință și pierderi nesfârșite de timp și energii.

În ceea ce privește visul meu despre o carte ideală despre *Kriya*, imaginația mea a condus eu să îmi închipui coperta ei, să-i răsfoiesc câteva pagini - sobră, dar bogată în conținut. Dacă această carte ar exista, am avea un manual de încredere *Kriya* care ar consemna numeroasele variații mici sau mari aduse de diverși profesori.

Poate că vreun comentator ar încerca să-și forțeze sensul în teoriile sale. Nu, eram sigur că un pseudo- *guru* ar spune că tehnicile descrise în ea erau doar pentru începători, în timp ce multe tehnici mai complicate nu puteau fi transmise decât de către un profesor autorizat și doar la discipolii aleși. Unii ar înghiți momeala, ar contacta autorul și ar plăti bani buni pentru a fi introdus în gunoaiile pe care le-ar avea asamblate fie prin fantezie, fie împrumutate dintr-o carte ezoterică... Asta se intampla; face parte din natura noastră umană. Cu toate acestea, cercetători sinceri cu siguranță ar fi capabili să recunoască puterea și autosuficiența intrinsecă ale textului original. ***

Este o nenorocire că nimeni nu a scris acea carte! Pentru prima dată am îndrăznit să-mi las gândurile să rătăcească spre ceea ce s-ar putea întâmpla dacă aş scrie-o. Scopul cărții ar fi acela de a rezuma totalitatea cunoștințelor mele despre *Kriya*, sudate împreună cu tehnici și teorii într-o viziune clară și rațională. Nu aş descrie setul de tehnici *Kriya* modificate primit de prima mea școală *Kriya*.

Aveam în minte un model: *Hatha Yoga* a lui T. Bernard : *Raportul unei experiențe personale*. Intenția mea nu a fost, cu siguranță, să pun bazele pentru încă o nouă școală de *Kriya*. Nu ar exista revendicări retorice de legitimitate și formulări pentru a seduce cititorul sau a le trezi curiozitatea!

O astfel de carte pe care mi-am imaginat-o nu ar fi o amenințare pentru niciun *Kriya Acharya* cinstit. În orice domeniu va fi întotdeauna nevoie de profesori buni care să transmită o abilitate. Dar cum le-am putea evidenția asta, fără a fi în contradicție cu condiționarea lor adânc înrădăcinată?

Desigur, unii profesori de *Kriya* - cei care trăiesc din donații pentru ritualuri de inițiere și care exercită putere asupra oamenilor datorită angajamentului de a păstra secretul – ar considera cartea mea o adevărată amenințare. Poate ceea ce era practic etern pentru ei (a trăi ca un domn, înconjurat de către oameni care trebuie să le satisfacă toate nevoile, cu speranța de a obține firimiturile „secretelor” lor) s-ar putea schimba și le-ar fi teamă de asta.

Ei ar încerca să-i distrugă credibilitatea prin intermediul nemiloasei cenzuri. Am anticipat comentariile lor disprețuitoare, rostite în timp ce ei s-ar uita pe paginile sale: „Conține doar povești care nu au nicio legătură cu Babaji și Învățăturile lui Lahiri Mahasaya. Răspândește o învățătură falsă!”, Altor oameni s-ar putea să nu le placă cartea, fie pentru că sunt surprinși de sterilitatea descrierilor tehnice, lipsite de brizbrizuri, ceea ce nu se potrivește cu așteptările lor, sau pentru că nu reușesc să simtă „vibrațiile bune”, de la aceasta.

*** O astfel de carte va fi utilă pentru a trece în revistă ceea ce a fost explicat în timpul Inițierii. Există de fapt, o frenezie care însoțește o inițiere tradițională în *Kriya* unde toate instrucțiunile practice sunt transmise în grabă într-o singură lecție! Asta se întâmplă cu inițierile în masă. În câteva zile, aproape toate detaliile sunt uitate și inițiatul trece printr-o criză. Profesorul nu mai este acolo și ceilalți colegi *kriyabani* eludează îndatoririle lor fraterne, declarând că nu sunt autorizați să dea sfaturi.

Ar fi necesar să scriu într-un mod în care cititorii să poată simți povestea mea ca pe propria lor poveste, de aceea am încercat de atâtea ori să-mi regândesc abordarea. Aș scrie pentru oameni ca mine: dezamăgiți de organizații și *Guru* călători. Ar simți o ușurare enormă găsim acea carte într-o bibliotecă ezoterică. Le simțeam deja fericirea. Mulțumită lor, cartea ar continua să circule și cine știe câte ecouri înapoi ar avea către profesorul care decretase că conține defecte de neiertat. Ar trebui să se prefacă că nu observă că un student răsfoia prin paginile cărții în timpul seminariilor sale, pierzând astfel o parte din conferința...

Privind în albastrul cerului de deasupra vârfulor aurite ale munților, am văzut acea situație bizară ca fiind extrem de reală. Fiecare parte a visului meu s-a dezvoltat într-un spațiu de câteva secunde și mi-a invadat conștiința ca un torent umflat, de parcă fiecare parte din el ar fi fost deja repetată și prețuită de nenumărate ori.

TREBUIE DEPĂȘITĂ O CONDIȚIONARE PUTERNICĂ

Experiența pe care am avut-o în lunile următoare, a scos la iveală o puternică condiționare prezentă în subconștientul meu, o condiționare pe care am primit-o de la prima mea școală *Kriya*. Încălcarea secretului dogmei era de neconceput. Poate că cititorul nu poate înțelege motivele rezistenței mele puternice: astăzi puteți găsi online multe surse unde puteți citi diverse detalii tehnice *Kriya*. La acea vreme acest lucru nu existau și secretul a fost respectat cu rigurozitate.

Era evident că justificările organizației pentru păstrarea secretului nu putea suporta nicio analiză rațională. Ei au pretins acel secret ajută „la menținerea purității învățăturilor”.

Din moment ce ei au făcut unele modificări în practica *Kriya* față de cum a fost predată inițial de Lahiri Mahasaya, ar fi mai bine să afirmăm „pentru a menține puritatea modificărilor”. Totuși, inima mea a fost sfâșiată. Cum aș putea provoca grosolan caracterul *sacral* al relației *Guru*-discipol ca singură modalitate de a fi instruit în *Kriya* ?

Am încercat să-mi adun curajul gândindu-mă că o astfel de dogmă avea unele tendințe de cruzime. Mi-am amintit ce s-a întâmplat când niște prieteni de-ai mei, care nu înțelegeau engleza au cerut să primească inițierea în *Kriyas Superioare* (o astfel de instrucție a fost dată numai în formă scrisă celor care au avut finalizat studiul setului complet de lecții, care existau numai în engleză, germană și spaniolă); răspunsul a fost întotdeauna un NU inflexibil.

Eu am perceput întotdeauna aceasta ca pe o formă crudă de discriminare. Mi-am amintit câteva cazuri în care ordinul rigid fusese rupt de bunul simț. Oameni care au fost de altfel fideli organizației au încălcat, în condiții excepționale, această regulă. Pentru, de exemplu, un preot catolic care a dorit sincer să învețe *Kriya*, dar nu a putut-o primi de pe canalele potrivite din cauza unei probleme de conștiință cu privire la actul semnării formularului de înscriere la lecții. A găsit totuși un *kriyaban* care i-a explicat tehnica și i-a permis să folosească lecțiile lui (o acțiune care i-a fost strict interzis să o facă).

Gândurile mele despre secret au ajuns într-un impas - luni de zile. A fost foarte dificil să pun toate punctele importante într-o ordine logică. Am încercat să mă gândesc secvențial, dar fie oboseala mentală, cât și cea fizică îmi afecta capacitatea de raționament, sau condiționarea sculptată în creierul meu a acționat ca o entitate care avea o viață proprie. De fiecare dată am încercat să-mi organizez viziunea într-un întreg bine integrat și coerent, dar dintr-un motiv sau altul a apărut pentru mine ca o monstruoasă.

Am reluat practica așa-numitelor „Rutine incrementale”. M-am oprit în special asupra acelor tehnici care se ocupă cu slăbirea nodului din chakra inimii. Acest nod este numit și *Vishnu Granthi*. Divinitatea Vishnu este Domnul întreținerii: nodul inimii sustine dorința noastră de a ne pune propria încredere, în tradiții și în autorități religioase, mai ales când învățăturile și dogmele lor sunt introduse în cadrul sugestiv al unei ceremonii solemne.

O rutină incrementală care acționează puternic asupra nodului a inimii te face să-ți descoperi demnitatea interioară și nimeni nu mai poate să te decepționeze. Acționează ca o injecție gigantică de curaj. Gândirea noastră devine un proces compact, de o soliditate pe care sugestiile celorlalți nu sunt capabile să o submineze sau să o contamineze. A fost efectul acestora rutine care m-au ajutat să pun mai multă claritate în gândurile mele.

Într-o seară, după ce m-am gândit la relația discipolul - Guru, mi-am amintit de episodul cu „investitura” lui Swami Vivekananda de către *Guru* lui, Ramakrishna. Am citit că într-o zi, spre finalul vieții lui, Ramakrishna a intrat în *Samadhi* în timp ce discipolul său Vivekananda era lângă el. Vivekananda a început să simtă un curent puternic înainte de a leșina. După ce a revenit la conștiință, *Guru* - ul său a strigat și a șoptit: „O, Doamne! Naren (Vivekananda), tot ce aveam ți-am dat ție astăzi. Am devenit un biet fachir, nu mai am nimic; cu aceste puteri vei face un bine imens în lume.” Mai târziu, Ramakrishna a explicat că puterile transmise asupra lui nu puteau fi folosite pentru propria sa împlinire spirituală – trebuia să ajungă singur la asta; dimpotrivă, l-ar ajuta în misiunea lui ca profesor spiritual.

Cu această imagine, subconștientul meu m-a îndemnat în mod clar să nu cad tentatiei de a arunca ceva valabil și prețios. Conceptul de relație *Guru*- discipol nu trebuia să fie contestat. Am citit din nou memorabilul discurs impresionant al lui Dostoievski despre rolul bătrânilor în mănăstirile rusești din *Frații Karamazov* :

Ce era un asemenea bătrân? Un bătrân a fost unul care ți-a luat sufletul și voința ta, în sufletul și voința lui. Când alegi un bătrân, renunți la propria voință și predă-o lui în deplină supunere, deplină auto-abnegație. Acest noviciat, această îngrozitoare școală a abnegației, este întreprins în mod voluntar, în speranța autocuceririi, a stăpânirii de sine, în porunci, după o viață de ascultare, să dobândească libertatea perfectă, adică față de sine să scape de soarta celor care și-au trăit toată viața fără să găsească adevăratul lor sine în ei înșiși.” (Tradus de Constance Garnett)

Grozav, foarte grozav! Cu toate acestea, adevărul este că acest eveniment nu s-a întâmplat în viața mea. Prima mea organizație *Kriya* mă făcuse să cred că am un *Guru* - pe când, de fapt, eram la ani lumină de a avea unul. În timp ce marile exemple de relație *Guru*-discipol s-au bazat pe o întâlnire fizică real între două suflete, relația mea a fost pur ideală. Am fost înconjurat de persoane care au spus că și-au urmat cu umilință *Guru*, totuși ei nu-l întâlniseră niciodată fizic. Ei și-au imaginat că au un *Guru*. Ei au iubit credința, în mod ideal în ceva reconfortant.

Li s-a cerut să-și jure devotamentul veșnic nu numai față de această persoană numită *Guru* - învățătorul, dar și unui lanț de Maeștri, nimeni direct accesibili acestora. Ei primesc această afirmație: „Este *Guru* – învățătorul care te prezintă lui Dumnezeu. Nu există altă cale de a realiza mântuirea.” Odată ce studenții au fost inițiați în *Kriya* de către miniștrii organizației, au încercat să-l facă pe *Guru* cel plecat să devină cu adevărat prezent în viața lor. Ei au fost învățați că *Guru*- învățătorul lor a fost un ajutor special ales de Dumnezeu. Însuși chiar înainte de a începe să caute calea spirituală: el ar arde cumva o parte din *Karma* lor și i-ar proteja pe ei mereu. Ei au trăit cu această convingere ademenitoare care părea raționamentului meu ca un vis improbabil.

Pentru multe persoane din organizația mea, Dumnezeu și *Guru* au fost una și aceeași realitate. Un reprezentant al organizației mele m-a instruit: „Nu ți-ai dat seama că *Guruji* este *însăși* Mama Divină? „ Din credința că *Guru* și Dumnezeu sunt una și aceeași realitate vine ideea că organizația fondată de *Guru* nu este doar o instituție dedicată răspândirii învățăturilor sale, ci este singurul intermediar între Dumnezeu și aceștia, care doresc să progreseze spiritual prin *Kriya Yoga* . De când *Kriya* învățată în afara organizației nu are valoare, rezultă dogma secretului evident. Mitul secretului permite mitul rolului de neînlocuit, ca organizația să fie menținută în viață.

Organizația mea a fost, într-adevăr nu formal, similară cu o biserică. Predarea PY era religioasă prin excelență. În orice religie există discreție nu secretomanie. Discreția vine spontan la oameni inteligenți și sensibili. Secretomania este irațională, nefirească și de aceea cere un vot solemn.

Amenințarea unor posibile calamități, care s-ar întâmpla oricui încalcă dogma secretului, se contrazice cu tot ce citim în biografiile sfinților. Se potrivește perfect cu dimensiunea magică a anumitor confrății ezoterice – secretul este indispensabil existenței lor. Jurământul păstrării secretului nu are nimic de-a face cu dimensiunea spirituală. S-ar putea să greșesc, dar simt că beneficiul unic al secretului, pentru un individ, este să simtă plăcerea de a poseda ceva exclusiv.

Într-o seară, în timp ce practicam *Kriya Pranayama*, cu limba înăuntru *Kechari Mudra* , am avut viziunea interioară a trei munți frumoși. Muntele central, cel mai înalt, era negru; forma lui mi-a amintit de ideea unei săgeți din obsidian. Inima mea exulta, eram nebunește îndrăgostită acea imagine; M-am trezit plângând de bucurie. Am ramas cât se poate de calm în timp ce am simțit o anumită presiune (ca o strângere a fericirii) care se intensifica în regiunea toracică. Imaginea era puternică, extraordinar de vie înaintea mea. Nu putea fi nimic mai frumos; m-a înnebunit cu dragoste. Am avut impresia că am aruncat o privire spre sursa, din care tendința mea actuală de viață a apărut. Era ca și cum un fir intern lega toate acțiunile mele trecute la acea imagine, primind sens și înțeles de la ea.

Muntele acela a fost pentru mine simbolul căii spirituale universale. A vorbit cu intuiția mea: „Un *Profesor* care dă inițiere ar putea fi foarte important pentru dezvoltarea ta spirituală, dar efortul tău personal atunci când tu rămâi singur este mult mai important. În orice relație *Guru* - discipol vine un moment în care rămâi singur. Te trezești la realizarea că calea ta este un zbor solitar între tine și Sinele tău.

Relația *Guru* - discipol este o iluzie - utilă și confortabilă - părănd real până când ești depășit de ceea ce îți depășește mintea. Am vizualizat o plasă: fiecare individ era o joncțiune din care o mulțime de fire s-au desprins, ca rețeaua de neuroni ai creierului nostru. Când un suflet se străduiește să depășească modul comun de a trăi, starea lui de conștiința reverberează de-a lungul firelor din jur ale plasei. Acest sufletul va fi ajutat de răspunsul pozitiv al altora și desigur, va fi încetinit de indolența și apatia altora. După părerea mea cei care urmați calea spirituală duceți înainte cu voi evoluția altor oameni. Această rețea care ne leagă pe fiecare dintre noi este *Inconștientul Colectiv* .

De exemplu, viața și lucrările lui Beethoven au dat o direcție căutării mele de a sens vieții. Da, am fost singur, dar nu total singur. Ce Beethoven a făcut, viața lui, muzica lui, mi-au influențat existența și au târât-o înainte, spre cel nesfârșit.

Într-o seară, după o plimbare lungă, potolit de o oboseală bruscă, m-am târât înapoi spre acasă. Uzată de gânduri, problema relației *guru*- discipol a apărut, în mod obscur, mai mult ca o rană decât ca o teorie desfășurându-și miturile. În camera mea am setat casetofonul

pe „repetare”, cântând a doua parte a *Concertului împăratului* lui Beethoven . Oricine, după ce a bătuit prin toate ceremoniile posibile de inițiere date prin canalele „legitime“, și de a fi umplut cu toate binecuvântările posibile ale *Guru-lui* , practică vreodată *Kriya* cu aceeași demnitate și curaj cu care Beethoven și-a contestat soarta?

Am stins luminile și am privit cum apunea soarele în spatele copacilor din vârful unui deal. Forma unui chiparos acoperea o parte din acel mare cerc de sângieriu roșu. Asta a fost frumusețea eternă! Acesta a fost modelul de care aș vrea să fiu inspirat. Am închis ochii pentru a avea o evaluarea fără pasiune, lipsit de emoția situației.

PASUL FINAL CĂTRE SCRIEREA CĂRȚII

Trei fapte mi-au dat impulsul final: aroganța unor persoane, cruzimea lor psihică și imposibilitatea practică a realizării anumitor solicitări.

a) Aroganța unor persoane

Între timp, am consultat câteva forumuri pentru adepții *Kriya Yoga*. Dorința mea era de a vedea dacă alți *kriyabani* aveau probleme similare. Mulți au căutat informații despre *Kechari Mudra* și, mai în general, despre *Kriya* nemodificat . Dacă aș fi avut adresele lor de e-mail, le-aș trimis imediat instrucțiunile.

M-a surprins tonul pedant și vanitos al unor utilizatori de forum care au abuzat de curiozitatea autentică și sinceră. Cu o fațetă de tandrețe, trădând forma lor scăzută de îngrijorare, ei au etichetat dorința căutătorilor pentru practica *Kriya* ca o „manie periculoasă”. Au avut tupeul să potolească pe umilul elev sfătuindu-l să rămână cu ceea ce aveau și să nu caute mai mult. Vorbeau pe același ton folosit de bătrânul meu „Ministru”.

Deși m-am simțit la eoni departe de acea lume, obiectiv vorbind, perioada din viața mea când nu m-aș fi adresat niciodată altei persoane ca să cer un sfat, nu a fost atât de departe. De fapt, a fost lumea mea de ieri. M-am întrebat cum au îndrăznit acei utilizatori ai forumului să intre (neinvitați) în viața și spațiul intim al persoanei, despre care nu știau nimic, tratându-i ca pe niște începători incompetenți și superficiali! Ar fi fost atât de greu să răspundă pur și simplu sincer: „Nu am acele informații”?

b) Cruzimea lor mentală

Am dat peste o discuție extrem de neplăcută (în același Forum), iar gândul la asta îmi întoarce stomacul pe dos. Un personaj a susținut că a avut acces la *Kriya Originală* . Era foarte secret și exclusivist. A spus că acolo erau câțiva adevărați profesori *Kriya*, dar nu era dispus să împărtășească niciun nume sau adresă. Am găsit asta o prostie. Mi-am imaginat că ideea meschină de a poseda aceste cunoștințe secrete și de a nu le transmite altora a fost singurul lucru care ține împreună bucățile minții sale împrăștiate de copil, evitându-i tristețea de a realiza nimic care era. De ce ar trebui ca cheia *Kriya Originală* să îi aparțină numai lui?

c) Imposibilitatea practică a realizării anumitor solicitări

În cele din urmă, s-a întâmplat un eveniment care a stârnit un scandal în sufletul meu. A apărut posibilitatea de a invita un nou profesor de *Kriya în Europa*. Întrucât era bine calificat în rolul lui, am fost la un pas de a-l coopta în acest proiect chiar și suportând o parte din costul acestuia. S-a dus un prieten drag în India, pentru a-l întâlni pentru un întrevvedere

privată. După aproximativ o lună el s-a întors acasă și m-a sunat. Câteva ore mai târziu, stăteam împreună.

Avusese o întrevedere privată cu el și avea vești bune. Am ciulit urechile. Era entuziasmat. Ei vorbiseră despre situația deplorabilă de difuzare a *Kriya* în Occident; Profesorului i-a părut rău pentru asta și și-a manifestat disponibilitatea de a ne ajuta. La sfârșitul acelei întâlniri, prietenul și-a verificat *Kriya Pranayama* cu acel expert.

Spre surprinderea mea, acest prieten mi-a cerut să practic *Kriya Pranayama* în fața lui și apoi a remarcat că a fost o greșeală în practica mea. L-am întrebat ce este și răspunsul lui m-a înghețat literalmente: nu-mi putea spune, din moment ce îi promisesse profesorului că nu va dezvălui nimic ***

El a clarificat că, în legătură cu grupul nostru, a cerut într-adevăr permisiunea profesorului său de a corecta eventualele greșeli din practica noastră, dar răspunsul fusese negativ și profesorul i-a cerut păstrarea secretului. Acest profesor – care manifestase intenția de a ne ajuta – era preocupat de faptul că nu am găsi nicio nevoie să-l invităm în Europa, sau să-l vizităm, după ce noi am corectat greșeala?

Era chiar atât de meschin și nebunesc? Nu am pus presiune pe prietenul meu să dezvăluie alte detalii despre discuția lui cu profesorul. Nu am putut și nu aș intra în intimitatea experienței sale, dar cum a putut să ne lase pe mine și pe grupul nostru să continuăm cu o practică incorectă?

Partea zdrobitoare a fost să văd un prieten cu care am împărtășit totul de-a lungul drumului meu spiritual, însoțindu-mă în aventurile mele cu toți profesorii mei anteriori și suferind aceleași neazuri, mulțumit doar observându-mi greșeala. Parcă asta i-ar fi justificat călătoria în India costul și timpul petrecut în această afacere. Nu am început să mă cert, dar eu am reactionat foarte prost. M-am ridicat și am plecat, lăsându-l singur pe prietenul meu.

Câteva zile mai târziu, contactat de secretara profesorului, am fost mai departe dezgustat de modul în care a gestionat partea financiară a turneului. Am refuzat oferta. De fapt, nu aveam chef să fac munca enormă de organizare. Cât despre ideea de a-l vizita, nimic nu poate fi mai departe de mintea mea. Eram sigur că mi-ar fi cerut jurământul de păstrare a secretului. Odată întors la prietenii mei, ce aș fi avut de spus lor? „Dragi prieteni, nu pot spune nimic, și voi trebuie să mergeți în India.” Am ajuns la o situație absurdă: dacă prietenii din grupul meu mai doreau firimituri de informații referitoare la practica *Kriya*, ar trebui să se urce într-un avion și să plece în India. Altfel, ar trebui să trăiască fara aceasta informație.

Dacă evenimentele ar avea loc în acest fel, în fiecare an nenumărate serii de zboruri charter ar transporta pe toți cei interesați de *Kriya* – nu contează dacă e bătrân sau bolnav - într-un sat indian îndepărtat, ca un pelerinaj la Lourdes sau Fatima! Farsa nici nu era demnă de a fi luată în considerare. Aici eu am simțit strânsoarea disperării.

În zilele următoare am curățat compilația notițelor mele despre diferite tehnici *Kriya* notate în timpul diferitelor seminarii și le-am transmis prietenilor care primiseră deja inițierea, dar nu la toate nivelurile de *Kriya*. Mi-am cumpărat un computer și, ca un prizonier voluntar, mi-am redus viața socială la minimum, pentru a da totul pentru a scrie cartea. Nu a fost ușor să extrag miezul esențial al *Kriya Yoga* din grămezile uriașe de note

***Având în vedere episodul, mai târziu, mi-am dat seama care era acel detaliu incorect: nu am făcut o respirație abdominală într-un mod deosebit de vizibil. Sunt sigur de acest fapt pentru că a fost singurul lucru pe care prietenul meu l-ar fi putut vedea - nu am vorbit despre detaliile interioare ale acestei practicii.

adunate în timpul seminariilor cu diferiți profesori. Era senzația de a lucra la un puzzle dificil, fără o previzualizare a ceea ce urma să fie obținut în final.

În prima parte a cărții am rezumat povestea mea spirituală , în timp ce am dedicat partea a doua pentru a împărtăși ceea ce știam despre teoria și practica *Kriya Yoga* . Alte părți au fost dedicate pentru a lua în considerare un plan bun de a practica *Kriya* și cum ar trebui să se coordoneze un *kriyaban* și să își valorifice eforturile pentru a rezista la coroziunea timpului. Noi stim că mulți *kriyabani* eșuează în a-și menține entuziasmul în viață, *trecând* prin încercarea timpului.

Timpul angajat în această activitate a fost mult mai mare decât cel așteptat. Prietenii au spus că nu o voi termina niciodată. Nu simțisem nicio urgență, m-am bucurat de acel moment liniștit din viața mea, experimentând calmul și mulțumirea care vine la cei care își dedică toate eforturile unui singur scop. În cele din urmă, cartea era gata și a fost postată pe web. După câteva luni a fost o reacție din partea fostului meu al treilea profesor.

În timpul unui seminar, a explicat acțiunile mele ca ale unuia care vrea să facă o afacere cu *Kriya* . M-a definit „prostituată intelectuală”. Reacția mea a fost ciudată: în noaptea aceea nu am putut dormi - eram intim multumit. În cele din urmă, a existat carte *Kriya* accesibilă tuturor.

Was entstanden ist, das mußvergehen!

A fost vergangen, auferstehen!

Hör auf zu drink!

Bereite dich zu leben!

Gustav Mahler (1860-1911)

Ceea ce a fost creat, trebuie să piară!

Ce a pierit, reînvie!

Inceteaza sa tremuri!

Pregătește-te să trăiești!