

PARTEA II: TEHNICILE DE KRIYA YOGA LUI LAHIRI MAHASAYA

Declinare a răspunderii

Tehnicile descrise aici sunt expuse numai în scop de studiu și ar trebui să servească drept comparație cu lucrările altor cercetători. Autorul speră că această lucrare va inspira feedback inteligent. Orice remarcă, critică, corecție și/sau completări sunt binevenite. Înainte de a începe să vă puneți tot felul de întrebări, citiți partea a II-a și a III a acestei cărți, astfel încât să aveți o înțelegere aprofundată a problemei. Vei descoperi că pe măsură ce treceți prin ea multe întrebări vor avea răspuns.

În opinia mea, anumite tehnici delicate de ex. Maha Mudra, Kriya Pranayama, Thokar și Yoni Mudra au nevoie de ajutorul unui expert pentru a verifica execuția lor. Fiecare persoană este diferită, așa că nu este posibil să prezicem ce efecte ar putea avea o practică intensivă asupra unui anumit individ.

Autorul își declină orice responsabilitate în caz de rezultate negativ, mai ales în cazul în care tehnicile sunt practicate fără ca executarea lor să fie verificată de către un expert. Cei care intenționează să desfășoare această practică ar trebui să o facă cu un sentiment corespunzător de sacralitate și conștientizarea a bogăției pe care aceasta le pot aduce în viața lor. Deși ar trebui să ai dreptul și datoria de a controla propriul destin, asigurarea expertizei unui consilier este indispensabilă.

Când mergeți la un expert, vă rugăm să-i informați despre probleme fizice, cum ar fi hipertensiune arterială, probleme pulmonare sau semne de hiperventilație... Dacă aveți o anumită problemă fizică sau un handicap, un expert vă poate conduce printr-o formă foarte ușoară de Kriya Pranayama și Mudra-urile corespunzătoare – și, dacă este necesar, vă poate recomanda să le practicați doar mental.¹

¹ Pentru a verifica dacă au fost adăugate clarificări la descrierea tehnicilor, vizitează cel puțin o dată pe an site-ul : www.kriyayogainfo.net

CAPITOLUL 6

KRIYA YOGA LUI LAHIRI MAHASAYA – PRIMA PARTE

INTRODUCERE

Tehnicile de *Kriya Yoga* ale liniei lui *Lahiri Mahasaya* sunt explicate în capitolul 6, 7, 8 și 9 din această carte.

Notă cu privire la diferitele niveluri ale *Kriya* lui *Lahiri Mahasaya*

Primul *Kriya*

Scopul primului nivel de *Kriya* este de a depăși neliniștea minții, care este legată de capacitatea de a face respirația calmă, subtilă. Respirația și mintea sunt strict legate.

Primul pas al *Kriya Yoga* se bazează pe tehnica *Kriya Pranayama*. Dacă vrei să știi cum funcționează *Kriya Pranayama*, poți să vezi comentariul meu la un verset din *Bhagavad Gita* dat în ultima parte a acestui capitol.

Sintetic, două energii (*Prana* și *Apana*) care sunt puse în mișcare în coloana vertebrală se topesc împreună. Unirea lor dă naștere unei noi stări de energie în corpul nostru numită *Samana*. Această *Samana* intră în canalul mai subtil al coloanei vertebrale. O anumită stare se întâmplă în conștiința noastră. Patanjali numește această stare „*Pratyahara*“, care înseamnă „retragerea de simțurilor.“

În această stare, mintea noastră este perfect calmă și poate rămâne absorbită în starea meditativă. Această stare este înaltă și poate fi considerată primul pas pe calea spirituală.

În timp ce lucrează pentru a stăpâni primul pas *Kriya*, un *kriyaban* poate dori să exploreze și să utilizeze alte proceduri „superioare” ale *Kriya*. Ceea ce ar fi important este să obțineți *Kechari Mudra*. Această *Mudra* oferă un mare ajutor pentru a perfecționa practica *Kriya Pranayama* și astfel calmează mai mult mintea. S-ar putea întâmpla și alte evenimente de natură spirituală. Cele mai superioare etape ale *Kriya* ar putea, de asemenea, să se manifeste spontan.

Kriyas superioare

La acest nivel, cei care acceptă învățătura lui *Satya Charan Lahiri* (unul dintre nepoții lui *Lahiri Mahasaya*) vor putea să învețe tehnica mișcării *Tribhangamurari* atât în formă Macro cât și în formă Micro. Începe prin a-și concentra atenția asupra unui flux energetic descendent care se deplasează spre *Muladhara*, dar rămânând în afara coloanei vertebrale. Ce se întâmplă când percepi un astfel de curent este dificil de a exprima, deoarece nu avem cuvinte pentru a descrie o realitate care este dincolo de minte. Acest curent pare să aparțină unei alte lumi.

Apoi mișcarea *Tribhangamurari* este percepută în forma sa Micro. În această învățătură se deschide ușa coloanei vertebrale. Un elev învață cum să întâlnească realitatea transcendentă *Omkar* sub aspectul senzației de micro mișcare . Nu îndrăznesc să mă complac în citate retorice ale scrierilor sfinte antice . Pot spune doar că prin această procedură un student devine capabil să părăsească dimensiunea de timp și spațiu și de a ajunge la cel mai înalt *Asamprajnata Samadhi* , care duce la starea de *Kaivalya*.

LOCUL CHAKRELOR

Chakrele sunt organe astral subtile (eterice) din interiorul măduvei spinării; sunt treptele ideale pe o scară mistică de ghidare în condiții de siguranță, către cea mai profundă și extatică experiență. În *Kriya Yoga* nu este atât de important să vizualizezi o *Chakră* cu petale, cu o *Bija Mantra* în centru, cu o *Yantra* ... și cu tot ce poți găsi în cărțile New Age, cât să percepi aproximativ locația ei. Practica de *Kriya Yoga* rafinează această percepție.

Atunci când se stabilesc anumite condiții speciale - tăcere mentală, relaxare, o intensă aspirație a sufletului - practica de *Kriya Pranayama* ia, ca să spunem așa, „drumul spre interior“ și realitatea spirituală se manifestă. Vei percepe apoi, în dimensiunea astrală, realitatea *Chakrelor* . Veți putea asculta vibrația lor astrală, precum și nuanțe de lumină care se revarsă din locațiile lor. Practica *Kechari Mudra* (explicată în capitolul 7) favorizează această experiență, mai ales atunci când „vântul“ respirației se potolește.

Natura fiecărei *Chakre* dezvăluie două aspecte, unul intern și unul extern. Aspectul intern al unei *Chakre* , esența ei, este o vibrație de „lumină” care vă atrage conștientizarea în sus, spre Spirit. Aspectul extern al *chakrei* , latura sa fizică, este o „lumină” difuză care însuflețește și susține viața corpului fizic.

Acum, în timp ce urcați pe scara coloanei vertebrale în timpul *Kriya Pranayama*, vă puteți închipui *chakrele* ca mici „lumini sclipitoare“ care luminează un tub gol, care este coloana vertebrală. Apoi, când conștiința este adusă în jos, *Chakrele* sunt percepute pe plan intern ca organe de distribuție a energiei (provenind din Infinitul de sus) în corp, însuflețind partea corpului care este în fața lor.

Prima *chakră* , ***Muladhara*** , se află la baza coloanei vertebrale chiar deasupra regiunii coccisului (noada). A doua *chakră* , ***Swadhisthana*** , se află în regiunea sacrală, la jumătatea distanței dintre *Muladhara* și *Manipura* . A treia *Chakra* , ***Manipura*** , este în regiunea lombară , la același nivel ca și ombilicul. A patra *Chakră* , ***Anahata*** , (numită mai simplu *Chakra* inimii) este în regiunea dorsală; localizarea acestuia poate fi simțită prin apropierea omoplaților și concentrarea asupra mușchilor încordați din zona dintre ei sau chiar sub ei. A cincea *chakră* , ***Vishuddha*** , este situată acolo unde gâtul se unește cu umerii. Locația sa poate fi detectată prin balansarea capului dintr-o parte în alta, menținând partea superioară a pieptului imobil și concentrându-se asupra punctului în care percepeți un sunet de „trosnire”.

A șasea *Chakră* se numește ***Ajna*** . *Medulla oblongata* și *Kutastha* (punctul dintre sprancene) sunt strict legate de *Ajna* și nu pot fi considerate ca entități separate . *Medulla* este considerat fizic contra - partea lui *Ajna Chakra* . Ceea ce contează este că

, prin stabilitatea concentrării în oricare dintre cele trei puncte, ochiul spiritual, un punct luminos în mijlocul de un infinit sferic strălucitor , apare ca viziune la interior . Această experiență este intrarea regală în dimensiunea spirituală. Uneori , termenul *Bhrumadhya* este folosit în locul lui *Kutastha* .

În scopul de a localiza *medulla* , în partea de sus a coloanei vertebrale, ridică bărbia și tensionează mușchii gâtului la baza de osului occipital ; apoi concentrează-te asupra micului gol de sub acel os. *Medulla* este chiar anterior față de acel gol.

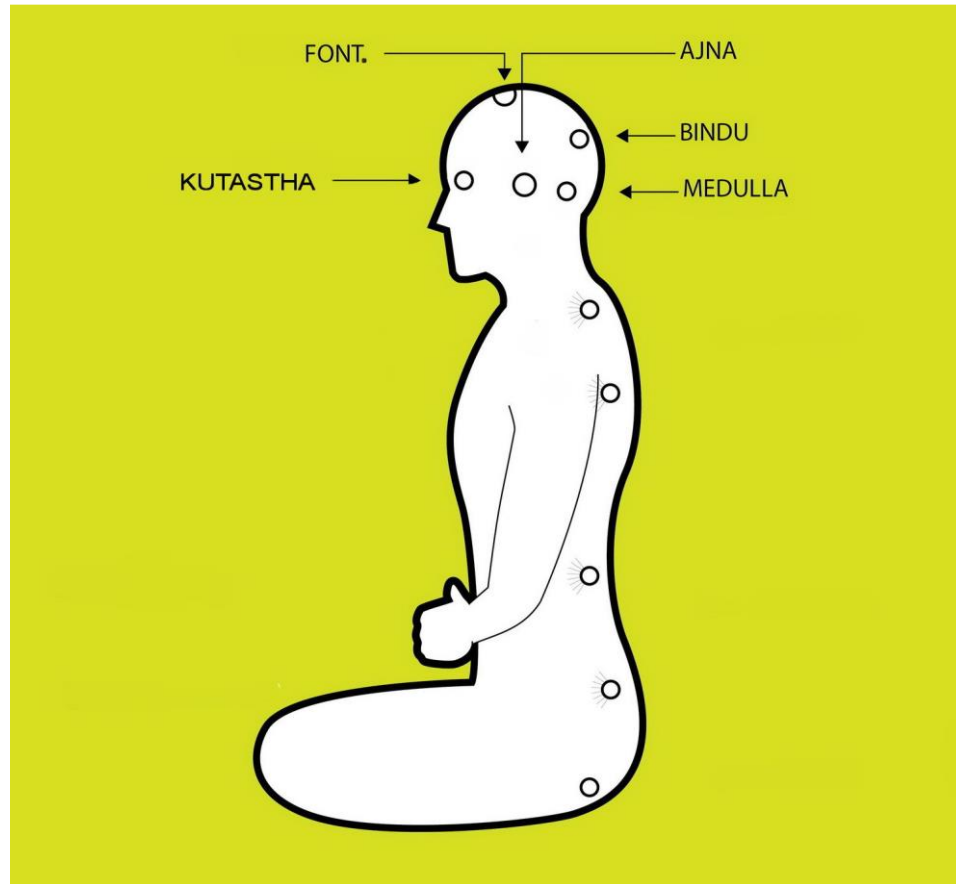


Fig.1 Locul de amplasare a chakrelor

Prin trecerea de la scaunul *medulla* spre punctul dintre cele sprâncene, nu este dificil de a localiza poziția lui *Ajna*: leagă încet capul lateral (câțiva centimetri la stânga și la dreapta) având senzația de ceva care leagă cele două tâmples. Poziția lui *Ajna Chakra* este punctul unde se intersectează două linii: linia care leagă sediul *medulla* cu punctul dintre sprâncene și linia care leagă cele două tâmples.

Energia care curge prin vârful limbii în timpul *Kechari Mudra* stimulează **glanda pituitară** . Glanda pituitară, sau hipofiza, este o glandă endocrină de dimensiunea unui bob de mazăre. Se formează ca o proeminență în partea de jos a creierului, hipotalamus. Este util să se clarifice acest lucru pentru că o celebră școală *Kriya* sfătuiește concentrarea asupra acestei glande , în scopul de a obține experiența ochiului spiritual.

Aceași școală subliniază rolul **glandei pineale** . Acesta este o altă mică glandă endocrină în creier. Acesta are o formă ca un mic con de pin (simbolic, multe organizații spirituale, au folosit conul de pin ca o pictogramă). Este situat în spatele

glandei pituitare, în partea din spate a celui de-al treilea ventricul al creierului. Având o experiență deplină a Luminii albe spirituale, după o lungă concentrare asupra glandei pineale, este considerată ultima acțiune pe care o faceți pentru a vă perfecționa meditația înainte de a vă pierde în *Samadhi* .

În comentariul la Bhagavad Gita al lui Swami Pranabananda Giri, există un indiciu pentru încă două centre spirituale din creier: **Roudri** și **Bama** . *Roudri* este situat în partea stângă a creierului deasupra urechii stângi, în timp ce *Bama* este situat în partea dreaptă a creierului deasupra urechii drepte. Noi trebuie să avem posibilitatea de a le utiliza în timpul practicii *Kriyas superioare*, care se face în partea superioară a creierului.

Bindu este situat în regiunea occipitală și nu este considerată o *Chakra* în sine. Cu toate acestea, este un centru spiritual foarte important , deoarece funcționează ca o ușă care duce la conștientizarea **Sahasrara** - a șaptea *chakra* situată la partea superioară a capului. *Bindu* este situat unde părul face un fel de vortex (Acesta este *Sikha* punctul în care *hindușii* lăsa o porțiune de păr, după ce și-au ras capul .)

Pentru a deveni conștienți de *Sahasrara*, unele școli sfătuiesc concentrarea pe **Fontanelle** [fontanela anterioară numită mai corect „Bregma”.]

A **opta chakră** este cel mai înalt centru pe care îl vom lua în considerare. Acesta este situat la aproximativ 30 de centimetri deasupra *Fontanelle* .

POZIȚIA DE MEDITARE

Este indicat să se stea cu fața către est. Potrivit lui Patanjali, postura (*Asana*) trebuie să fie comodă și plăcută.

Jumătate de lotus :

Majoritatea *kriyabanilor* sunt relaxați în această poziție așezată, care a fost folosită din timpuri imemorabile pentru meditație, deoarece este confortabilă și ușor de gestionat. Cheia este să menții o poziție dreaptă a coloanei vertebrale stând pe marginea unei perne groase, astfel încât fesele să fie ușor ridicate. Stai cu picioarele încrucișate și cu genunchii pe podea.

Adu piciorul stâng spre corp astfel încât să se sprijine pe partea interioară a coapsei drepte. Trageți călcâiul piciorului stâng spre zona inghinală cât mai mult posibil. Piciorul drept este îndoit , iar laba piciorului drept este așezată confortabil peste coapsa sau gamba stângă, sau ambele. Lăsați genunchiul drept să stea cât mai aproape posibil de podea. Umerii sunt într-o poziție naturală. Capul, gâtul, pieptul și coloana vertebrală sunt în linie dreaptă, ca și cum ar fi legate. Atunci când picioarele obolesc, le puteți inversa pentru a prelungi durata execuției. Cea mai bună poziție a mâinii este cu degetele încrucișate, ca în binecunoscuta fotografie a lui Lahiri Mahasaya. Aceasta echilibrează energia din mâna dreapta spre stânga și vice-versa. Poziția mâinilor de meditație și pentru *Pranayama* este aceeași, pentru că vă mutați de la *Prānāyāma* la meditație , fără întrerupere. De obicei , nu îți mai dai seama. Pentru anumite condiții de sănătate sau fizice, poate fi benefic să exersați postura jumătate de lotus pe un scaun fără brațe, cu condiția să fie suficient de mare. În acest fel un picior, la un moment, poate fi coborât și articulația genunchiului relaxată!

***Siddhasana* : (*Poziția* perfectă)**

Este de dificultate medie. Talpa piciorului stâng este plasată sub coapsa dreaptă în timp ce călcâiul presează pe perineu. Călcâiul drept este în fața osului pubian. Această poziție a piciorului combinată cu *Kechari Mudra* închide circuitul pranic și face *Kriya Pranayama* ușoară și benefică. Se spune că poziția ajută pe oricine să devină conștient de mișcarea *Pranei* .

***Padmasana* : (poziție lotus)**

O poziție dificilă, incomodă; piciorul drept se așează pe coapsa stângă și piciorul stâng pe coapsa dreaptă cu tălpile picioarelor întoarse în sus. Este explicat că , atunci când acest *Asana* este combinată cu *Kechari* și *Shambhavi Mudra* , apare o condiție a energiei care produce experiența luminii interne care vine de la fiecare *Chakra*.

Acesta postură ajută corpul să nu se îndoie sau să cadă, atunci când este practică *Pratyahara* adâncă . *Padmasana* este incomodă pentru un incepator deoarece genunchii și gleznelor devin extrem de dureroase. Nu aș sfătui pe nimeni să efectueze această postură dificilă; unor *yoghini* a trebuit să li se îndeprteze cartilajul genunchiului după ce ani de zile s-au forțat să intre în *Padmasana* .

KRIYA PRANAYAMA

[I] *Respirație profundă cu sunet în gât*

Începeți practica *Kriya Pranayama* . Asumați-vă poziția preferată de meditație . Stați cu fața spre Est. De acum puteți folosi trucul descris anterior, stând pe marginea unei perne groase , astfel încât fesele să fie ușor ridicate. Bărbia este puțin în jos (mușchii gâtului mențin o tensiune ușoară.) Degetele tale sunt împletite ca în binecunoscuta fotografie a lui Lahiri Mahasaya. Gura și ochii sunt închiși. Simțiți că centrul de conștientizare este situat în *medulla* în timp ce privirea interioară converge fără efort spre *Kutastha* .

Inspiră profund pe nas și produ un sunet surd în gât (cum ar fi în *Ujjayi Pranayama* .) *** Pentru a fi sigur că sunetul este corect, concentrează-te pe creșterea frecării aerului care curge prin gât. Se va genera un sunet înfundat . Măriți-i frecvența. Dacă este liniște perfectă, o persoană l-ar putea auzi de la 4-5 metri - în nici un caz mai departe. *Kriya Pranayama* se practică cu respirație abdominală profundă . Aceasta înseamnă că, în timpul inhalării, partea superioară a toracelui rămâne aproape imobilă în timp ce abdomenul se extinde. Umerii nu sunt ridicați. În timpul expirației, abdomenul intră înăuntru. În timpul ultimei părți a expirației, există o percepție clară a buricului care se deplasează spre coloana vertebrală. Rafinând această experiență – fiind mai conștient de mișcarea buricului spre interior și de acțiunea mușchilor diafragmei – vei simți o senzație de extaz ..

*** Sunetul de inhalare este similar cu a zgomotului de fond al unui difuzor - *schhhh ... / ∫ /* . Există doar un șuierat ușor în timpul expirației. Perfectiunea sunetului va fi atins prin *Kechari Mudra* . Sunetul inhalării va fi foarte subtil, în timp ce sunetul expirației va fi ca de flaut: *Sheee Sheee* [fî:].

Inspirația și expirația au aproximativ aceeași durată. Expirația poate fi mai lungă decât inspirația. Numărați numărul de respirații utilizând un *Mala* [rozariu] sau pe degete. Pentru început, veți exersa 24 de respirații. În timp veți crește cu încă 12.

[II] Bucurați-vă de procesul de respirație. Percepe cum energia se deplasează prin coloana vertebrală

Să explicăm cel mai important detaliu al *Kriya Pranayama*. Respirația profundă care produce sunetul înfundat în gât este cauza care permite următorul fapt să se întâmple. În timpul inhalării se va observa un frumos sentiment de aer proaspăt care vine prin corp, veți observa, de asemenea că expirația creează o senzație de căldură care străbate fiecare zonă a corpului de sus până de jos. Tu chiar percepi asta.

Aceasta nu este o născocire a imaginației tale! Îmbină conștientizarea cu frumusețea acestei respirații profunde. După câteva zile sau săptămâni de practică regulată, în timpul inhalării, vei percepe mai clar un curent rece care urcă prin coloana vertebrală traversând fiecare *Chakră*. Dacă pur și simplu percepi o senzație de difuză de răcoare, acceptă acest fapt și mergi mai departe, perfecționând această senzație de rece zi de zi. În timpul expirației vei percepe o senzație de căldură în coloana vertebrală.

[III] Incantația mentală Om în fiecare Chakra

Când vei simți că practici într-un mod corect cele două puncte precedente, încercați, în cazul în care acest lucru nu creează confuzie, să adăugați următoarea acțiune:

În timpul inhalării, *Om* este cântat mental (sau, mai simplu, „plasat mental”) în fiecare dintre cele șase *chakre* de la *Muladhara* la *medula*. În timpul expirației, *Om* este cântat mental în *medula* și în toate celelalte *chakre* pe traseul către *Muladhara*. Nu pierde concentrarea privirii tale interioare asupra lui *Kutastha*.

Este clar că producând sunetul gâtului la urcarea și coborârea coloanei vertebrale, simțind senzațiile de rece și cald și, în același timp, plasarea *Om* în fiecare *Chakră* este dificilă. **Cu toate acestea, Lahiri Mahasaya a scris că mergând înainte fără a cânta Om în fiecare Chakră, Kriya ta devine „tamasică”** [cu alte cuvinte, nu are o natură pozitivă] și apar multe feluri de gânduri inutile. Prin urmare, încearcă să te calmezi și să obții acest rezultat.

Respirați adânc, apoi fă-o pe următoarea: nu vă faceți griji cu privire la durata inhalării și a expirării. (După câteva respirații descoperi că respirația ta se prelungește în mod natural.)³

O scurtă pauză între inspirație și expirație și între expirație și inspirație se face în mod natural. Pauza nu durează mai mult de 2-3 secunde. Fiecare pauză este un moment de pace confortabilă.

³ Literatura de referință spune că pentru *Kriya Pranayama* numărul perfect este de 80 de respirații pe oră - aproximativ 45 de secunde pe respirație. Un începător este departe de a ajunge la un asemenea ritm. Pentru un începător, dacă fiecare respirație durează 20 de secunde, acest lucru înseamnă că practica este foarte bună.

[IV] *Asculta sunetul respirației ca un „flaut „*

Faceți sunetul respirației din ce în ce mai subtil. Expirația care apare în faringele nazal are un sunet fin, ca un fluier slab . Simbolic vorbind, se spune că este „flautul lui Krishna”. Lahiri Mahasaya a descris-o „similar cu suflarea aerului prin gaura cheii”. El a explicat că acest sunet are puterea de a elimina orice factor extern care distrage atenția, inclusiv gândurile. Prin urmare, el spune că este: „un brici care taie tot ce are legătură cu mintea”.

În scopul de a avea o idee despre sunet, ia un fluier, suflă, apoi diminuează, diminuează... până când acesta este abia audibil. Sau, luați o sticlă de parfum goală , fără capac. Închideți o nară. Puneți gura sticlei sub nara deschisă și faceți o expirație lungă, dar subtilă. Deplasați în sus și în jos eșantionul experimentând toate variațiile sunetului de fluier produs. La un anumit punct se va obține un sunet fantastic de fluier și vei spune: „ Aceasta este „

Acest sunet este produs în partea superioară a faringelui nazal. Dacă simți asta, mai ai o singură datorie: să lași ca acest sunet să-ți absoarbă mintea complet.

[V] *Când depășiți numărul de 48 de repetări ale Kriya Pranayama, mutați focalizarea conștientizării voastre de la Kutastha la Fontanelle*

Dacă decideți să vă confrunțați cu această tehnică, puteți de acum încolo, după aproximativ 4x12 repetări ale *Kriya Pranayama*, să mutați centrul conștientizării în partea superioară a capului. *Kriya Pranayama* trebuie să fie practică prin adoptarea unui anumite *Mudra* , care este o evoluție a clasicei *Shambhavi Mudra* .

Să o învățăm.

Shambhavi Mudra este actul de a se concentra asupra spațiului dintre sprâncene, aducând cele două sprâncene spre centru , cu o ușoară ridare a fruntii. Acum, există o formă superioară de *Shambhavi* care necesită pleoape închise sau pe jumătate închise. (Lahiri Mahasaya în binecunoscutul său portret arată acest *Mudra* .) Ochii privesc în sus cât mai mult posibil, ca și cum ar fi privit la tavan, dar fără nicio mișcare a capului. Tensiunea ușoară percepută în mușchii globilor oculari dispare treptat , iar poziția poate fi menținută destul de ușor. Un spectator ar observa sclera (albul ochiului) sub iris, deoarece de foarte multe ori pleoapele inferioare se relaxează. Prin această *Mudra*, toată *Prana* cuiva se adună în vârful capului.

Practica pare să aibă o viață proprie. În cele din urmă vei avea impresia că traversezi o stare mentală, care este ca și cum ai adormi, apoi te vei întoarce brusc la conștientizarea deplină și vei realiza că te bucuri de o lumină spirituală . Este ca un avion care iese din nori pe un cer senin și transparent .

INFORMATII SUPLIMENTARE

Cea mai profundă formă de Kriya Pranayama

În partea a treia din această carte vei învăța alte variante ale *Kriya Prāṇāyāma*. Vor fi acele descrieri ale *Kriya Prāṇāyāma* într-adevăr diferite una de alta? Există o descriere care poate fi numită „originală”, în timp ce altele sunt modificări neadecvate? Este

corect să spunem că tehnica *Kriya Pranayama* explicată în capitolele 6 și 7 este cea predată de Lahiri Mahasaya și prin urmare numai una este corectă?

Adevărul este că chiar și această versiune (atât de aproape de cuvintele lui Lahiri Mahasaya) este încă doar o PREGĂTIRE pentru o experiență *Pranayama* profundă.

În această carte avem de gând să descriem unele proceduri care vă vor ghida pentru a ajunge la un mod exaltat de a practica *Kriya Pranayama*. Această *Pranayama* se întâmplă cu o respirație aproape inexistentă și este în sine o experiență extatică, dincolo de conceptul de tehnică, procedură, metodă. Unii spun că atunci când devii capabil să practici în acest fel ai atins starea " *Kriya* . "

Pentru moment, practica pe care am descris-o până în acest moment (în cinci puncte) este o adevărată bijuterie, întruchipează chintesența Frumuseții. Timpul trece fără prea multă atenție și ceea ce ar putea părea o sarcină obositoare se dovedește a fi la fel de ușor ca un moment de odihnă. Acum concentrează-te doar pe această practică și într-o zi, cu harul lui Dumnezeu vei ajunge la starea *Kriya* .

Înțelegerea unui verset din *Bhagavad - Gita*

Să reconsiderăm citatul din *Bhagavad Gita* pe care l-am oferit în capitolul 2:

„Oferind inspirația în expirație și oferind expirația în inspirație, yoginul neutralizează ambele respirații, el eliberează astfel forța vitală din inimă și o aduce sub controlul său» [*Bhagavad Gîtă* IV 29]

Poate că acum suntem în situația de a înțelege sensul său.

În timpul *Kriya Pranayama* două forme opuse de energie se întrepătrund continuu. Mai exact: în timpul inhalării experimentezi o formă de energie care intră în corp cu aerul prin nas, coborând în faringe, laringe, trahee, plămâni.... În același timp, aveți experiența unei alte forme de energie care urcă de la baza coloanei vertebrale, mișcându-se în interiorul coloanei vertebrale, ajungând la *Chakrele* superioare .

Energia care merge în jos cu aerul proaspăt este numită *Prana*. Energia care vine în sus de la baza a coloanei vertebrale se numește *Apana* . Cele două mișcări de energie au loc simultan. *Prana* vine în jos în interiorul corpului, *Apana* vine în sus în interiorul coloanei vertebrale.

În timpul expirației, cele două forțe își schimbă rolul: *Apana* se mișcă cu aerul consumat părăsind corpul, *Prana* trage curentul divin din *Medulla* și îl ghidează în jos, străpungând fiecare *Chakră* și ajungând la prima *Chakră* .

Apana se mișcă din nou în sus, *Prana* se mișcă din nou în jos. Dar totul este diferit. *Apana* joacă un alt rol în mișcarea cu „care își încetează activitatea respirația „ , *Prana* nu se mai mișcă în jos cu aerul, ci în interiorul coloanei vertebrale și este aici impropriu numit „ *inspirație* „

Deci, ce se întâmplă în *Kriya Pranayama* ? Senzațiile trăite în timpul procesului nostru de respirație profundă sunt „interiorizate” – cu alte cuvinte sunt trăite ca un fenomen intern , care are loc în coloana vertebrală.

Ceea ce este scris în *Bhagavad Gita* se întâmplă atât fără cântări de *Om*, cât și cu cântări. Pentru a vă interioriza conștientizarea, puteți intona mental *Om* în fiecare *Chakră*, mergând în sus (inhalare) și în jos (exhalare) de-a lungul coloanei vertebrale. Această intonare mentală a *Om* este pur și simplu un instrument educațional-

un ajutor pentru a face procedura descrisă mai ușoară. Tu pur și simplu învață conștiința ta să fie mai disciplinată, să te asculte cu răbdare și să meargă în sus și în jos. Important este să fii conștient de ceea ce se întâmplă în coloana vertebrală. Dacă respiri profund și internalizezi acest proces asta înseamnă practica *Kriya Prāṇāyāma* . Asta e tot.

Ce înseamnă „ Starea fără suflare? „

Această stare este experimentată după ani de practică *Kriya* . Nu are nimic de-a face cu ținerea cu forța a respirației. Nu, înseamnă pur și simplu că respirația devine din ce în ce mai liniștită. Este starea în care respirația este complet inexistentă, cu dizolvarea ulterioară a minții.

Mulți *kriyabani* nu sunt capabili să conceapă o astfel de stare. Există un halou de mister care înconjoară descrierea sa ; oamenii cred că este imposibil și că orice afirmație despre apariția ei este falsă. Cu toate acestea, este posibil. Când se manifestă, *kriyabanii* nu simt nevoia să respire deloc, sau fac o inspirație foarte scurtă, dar nu simt nevoia să expire pentru o perioadă foarte lungă de timp. (Mai lungă decât timpul pe care știința medicală îl consideră posibil.) Respirația devine atât de calmă încât practicantul are de fapt percepția că nu mai există respirație; o energie proaspătă este resimțită în organism, care susține viața din interior, fără a necesita oxigen. Conform teoriei *Kriya* , această stare este rezultatul pătrunderii cu conștientizarea (deci cu *Prana*) în *canalul Sushumna*, în interiorul coloanei vertebrale.

Despre ascultarea sunetului intern Om în timp ce cântați mental Om în fiecare Chakră

În timpul *Kriya Pranayama* se poate întâmpla să auzi intern sunete astrale. Aceste sunete provin din activitatea *Chakrelor* . O experiență grozavă este auzirea unui sunet îndepărtat al unui clopoțel care ține mult timp (sunetul lui *Anahata*). Experiența „clopotului” se schimbă în sunetul „ apei curgătoare ”. Acesta este sunetul real *Om*, care ghidează sufletul să călătorească prin coloana vertebrală, contactând Lumina Divină. Lahiri Mahasaya a descris-o ca un sunet „produs de o mulțime de oameni care lovesc continuu discul unui clopot și la fel de continuu ca uleiul care curge dintr-un recipient”. Cu siguranță, când auzi sunetul apelor curgătoare sau al valurilor care se sparg peste stânci, poți fi sigur că ești pe drumul cel bun.

Un fapt foarte important de înțeles este că evenimentul perceperii acestor sunete nu este produs de intensitatea unui moment unic de concentrare profundă, ci de acumularea de efort în timpul sesiunilor zilnice de *Kriya* ("efortul" este atenția meticuloasă acordată oricărui sunet intern, oricât de slab). Ceea ce este esențial este să mergem înainte cu o voință continuă de a asculta intern. Fiecare intonarea a silabei *Om* ar trebui să fie însoțită de o voință neclintită de a urmări ecoul acestei vibrații , până când devin conștienți de sunetele astrale . Abilitățile dvs. de ascultare se vor îmbunătăți.

Despre al cincilea punct al Kriya Pranayama

Să remarcăm, în sfârșit un punct important: practica *Kriya Pranayama* cu o concentrare puternică pe partea superioară a capului nu este potrivit pentru studenții de

nivel începător sau mediu. Din acest motiv, v- am explicat că puteți utiliza această formă de concentrare numai după ce ați practicat 48 de respirații Kriya .

Dezvoltarea unui magnet puternic în Sahasrara este cel mai puternic mod de a stimula trezirea Kundalini . Aceasta presupune acționarea asupra Minții noastre Subconștiente, aducând în sfera conștiinței niște conținuturi pe care nu suntem capabili să le asimilăm. Persoana care experimentează acest lucru, mai ales dacă este departe de maturitate emoțională, ar putea experimenta o întreagă gamă de stări negative.

Despre raportul inhalare / expirație

O școală importantă de Kriya consideră raportul de 2:3 între inhalare și expirația mult mai naturală decât a deja discutatei proporții de 1: 1. În această abordare mai liberală a lungimii respirației în Kriya Pranayama , se face o retenție a respirației de cel puțin 3 secunde după inhalare. Doar pentru a face un exemplu: 10 secunde inhalare; pauză de 3 secunde; 15 secunde expirație. Alte variații importante vor fi discutate mai târziu.

CAPITOLUL 7

A DOUA PARTE A KRIYA YOGA LUI LAHIRI MAHASAYA (Finalizează rutina primei Kriya)

Practica descrisă în capitolul precedent este unică, nu veți găsi alta asemănătoare în ceea ce privește frumusețea și dulceața. Acum, a adăuga ceva (*Maha Mudra , Navi Kriya și Yoni Mudra*) are, în sine, o ușoară probabilitate de a deteriora această idilă. Știți, învățătura tradițională a Primei Kriya include aceste trei practici. De obicei, *Maha Mudra* și *Navi Kriya* sunt o bună pregătire pentru practica *Kriya Pranayama*, iar *Yoni Mudra* este practică la sfârșitul rutinei. Alte aranjamente nu sunt doar posibile [totul este posibil: viața este a ta], ci sunt raționale, logice și cu siguranță utile.

Nu numai că, puteți decide să practicați alte tehnici - de exemplu , tradiționalele tehnici *Pranayama*, ca *Nadi Sodhana*, *Kapalabhati*, *Bhastrika*dar ai putea afirma că acestea sunt mai utile decât ceea ce este dat de tradiția de *Kriya Yoga*.

MAHA MUDRA

Utilizați un covor plasat pe podea pentru a practica următoarea procedură.

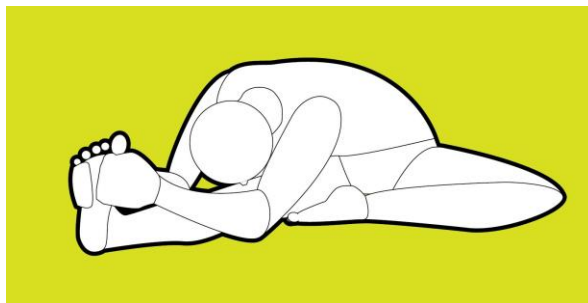


Fig.2 Maha Mudra

Îndoți piciorul stâng sub corp, astfel încât călcâiul stâng să fie cât mai aproape de perineu; piciorul drept este complet extins în față. Inspira profund, simte energia care vine în sus, în cap. Țineți respirația, întinde-te înainte (într - un mod relaxat) , astfel încât să poți ține degetele de la piciorul drept cu ambele mâini și trageți-le ușor în spate. În această poziție întinsă, bărbia este apăsată în mod natural pe piept. Continuați să țineți respirația și cântați mental *Om* în regiunea dintre sprancene de 6-12 ori. Puteți contracta mușchii anali și abdominali și trage mușchii abdominali ușor , astfel încât buricul se deplasează spre interior, spre zona lombară. În timp ce țineți respirația, reveniți la poziția inițială și cu o expirație lungă, vizualizează cum trimiți energia caldă în jos, la baza coloanei vertebrale.

Se repetă procedura cu celălalt picior, cu pozițiile inversate și în cele din urmă se repetă procedura cu ambele picioare întinse. Acesta este o *Maha Mudra* ; aceasta necesită aproximativ 60-80 de secunde. *Maha Mudra* trebuie practică de trei ori.

Nota 1

Această *Mudra* trebuie să fie confortabilă și nu trebuie să doară! Inițial, majoritatea *kriyabanilor* nu vor putea face întinderea înainte fără a risca să rănească spatele sau genunchiul. Pentru a evita acest lucru, poți ține piciorul întins îndoit la genunchi până când poziția se simte confortabilă!

Nota 2

Cele mai serioase școli de *Kriya* recomandă ca pentru fiecare 12 execuții *Kriya Pranayama* , să execuți un *Maha Mudra* – trei rămâne numărul minim . (Pentru a fi clar , cei care practică 60 de *Kriya Pranayama* ar trebui să execute *Maha Mudra* de cinci ori, în timp ce cei care practică 12 sau 24 de *Pranayama* ar trebui să o facă de trei ori.)

Din păcate, după ce am ascultat diferiți *kriyabani* , îndrăznesc să spun că ar fi un miracol dacă *kriyabanii* ar practica în mod regulat chiar și cele trei repetări necesare. Alții cred că practică *Kriya* corect, fără să practice vreodată un singur *Maha Mudra* ! Nu există nicio îndoială că dacă săriți în mod regulat această tehnică și duceți o viață sedentară, coloana vertebrală își va pierde elasticitatea. Condiția fizică se deteriorează de-a lungul anilor și devine aproape imposibil de a menține poziția de meditație corectă pentru mai mult de câteva minute - acesta este motivul pentru care *Maha Mudra* este atât de importantă pentru *kriyabani* .

Efecte

Maha Mudra încorporează toate cele trei *Bandha*. Atunci când vă aplecați simultan cu corpul înainte și fără contracție excesivă, aceasta ajută să fiți conștienți de ambele capete ale *Sushumna* și produce sentimentul unui curent energetic care se deplasează în sus în coloana vertebrală. Se va putea percepe întreaga *Sushumna* ca un canal radiant . Există rapoarte despre *yoghini* care au realizat experiențe fantastice folosind doar această tehnică. Potrivit relatărilor lor, percepția despre *Sushumna* a crescut enorm. Există *kriyabani* care au lăsat deoparte toate celelalte tehnici *Kriya* și au practicat 144 *Maha Mudra* în două sesiuni zilnice. Ei consideră *Maha Mudra* cea mai utilă dintre toate tehnicile *Kriya Yoga* .

Detaliu ne semnificativ

Am observat că unele școli insistă pe detalii ne semnificative. De exemplu, ei insistă că atunci când extindeți piciorul drept în față, trebuie să îndoți piciorul stâng sub corp, astfel încât călcâiul stâng să fie cât mai aproape de perineu. Apoi călcâiul stâng exercită presiune asupra perineului. Această presiune este, desigur, un mijloc de stimulare a conștiinței lui *Muladhara Chakra* în regiunea coccisului, la baza coloanei vertebrale. [Desigur, atunci când extindeți piciorul stâng, este pus călcâiul drept pentru a crea presiune.]

Un alt exemplu este atunci când unele școli sugerează să tragem genunchiul (sau ambii genunchi, înainte de a treia mișcare) pe corp, astfel încât coapsa să fie cât mai aproape de piept în timpul inhalării. Ei recomandă ca degetele împletite să fie plasate în jurul genunchiului pentru a exercita presiune asupra acestuia. Spun că acest lucru ajută la menținerea spatelui drept și la a face audibil sunetul interior al *Anahata Chakra*.

Un alt detaliu este acesta: După cum am văzut, în poziția întinsă, degetul mare este prins cu fermitate. Unele școli insistă asupra acestui detaliu: unghia degetului mare al piciorului din dreapta (stânga) este strâns cu degetul mare al mâinii drepte (stânga); degetele arătător și mijlociu sunt în spatele lui. Mâna stângă (dreapta) acoperă talpa piciorului. Când procedura se repetă cu ambele picioare întinse, ambele degete de la picioare sunt apucate cu mâinile interconectate.

NAVI KRIYA (*trei variante*)

Pentru mulți oameni această tehnică este plictisitoare și o sar. În efecte, nu este strict necesară. Va fi atunci când o anumită predare se va confrunta în așa-numita *Kriyas superioare*, exact: *Thokar*. Am găsit trei variante ale *Navi Kriya* și consider că este util să le introduc, astfel încât cititorul să aibă o posibilitate de alegere.

Navi Kriya. Prima variantă - cea mai comună

Uită de respirație, lasă-o să fie naturală. Așezați bărbia pe cavitatea gâtului. *Om* este cântat de 100 de ori – cu voce tare sau mental – în regiunea buricului. Bărbia este apoi ridicată cât mai mult posibil și *Om* este cântat de aproximativ 25 de ori în a treia *Chakră Manipura*. Acesta este un *Navi Kriya*. Practicați patru *Navi Kriya*.

În acest exercițiu, dacă doriți, mâinile pot fi implicate. Cu degetele împletite, palmele cu fața în jos, vârful ambelor degete mari atingându-se, degetele apasă ușor buricul pentru fiecare *Om*. Atunci când bărbia este ridicată, mâinile sunt ținute în spatele spatelui și unite prin interconectarea degetelor cu palmele îndreptate în sus. Pentru fiecare *Om*, degetele aplică o presiune ușoară la vertebrele lombare. Această tehnică se repetă patru ori.

Navi Kriya. A doua variantă – cea mai frumoasă și utilă

Această variație are în vedere o acțiune remarcabilă asupra *Dantian-ului*. *Dantian-ul* poate fi vizualizat ca o minge de circa 4 centimetri în diametru. Centrul său este situat la aproximativ 4 centimetri sub buric și la aproximativ 7 centimetri în interior. Concentrarea conștientizării în interiorul *Dantianului* este ceva fantastic. Această variație a *Navi Kriya* fixează atenția într-un mod în care nici o altă variantă nu este în măsură să o producă. Mutarea energie de-a lungul circumferinței capului are un efect fără egal.

Cum să exersezi

Începeți cu bărbia în jos (*Jalandhara Bandha*.) Faceți o inhalare scurtă, dar profundă; bărbia se ridică; simți o senzație elementară de energie care apare.

Acum sunteți gata să începeți o expirație foarte lungă în timpul căreia energia se simte coborând din partea frontală a creierului, de-a lungul unei căi din afara corpului până la buric, ajungând prin acesta în regiunea *Dantianului*. În timpul acestei expirații lungi, *Om* este scandat mental, rapid, de 10-15 ori, însoțind coborârea energiei pe tot parcursul drumului. Bărbia, de asemenea, vine în jos și însoțește succesiunea acestor *Om*.

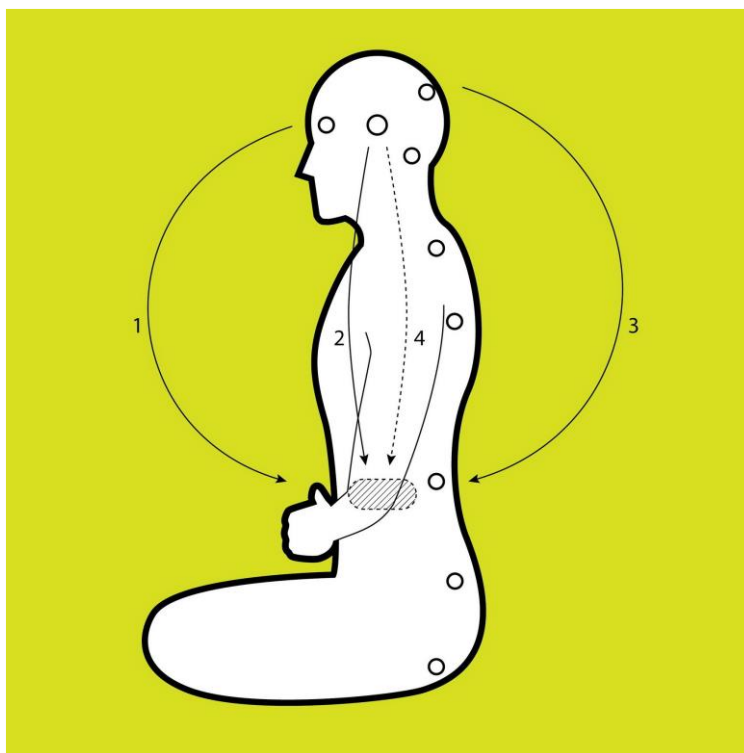


Fig.3 Energia intră *dantian de-a lungul patru direcții*

După o scurtă pauză în *Dantian*, o inhalare scurtă, dar profundă, atrage din nou energia în cap. Concomitent, bărbia se ridică.

Acum avem o altă coborâre a energiei, dar pe o altă cale. Capul se îndoaie, dar nu în față: se îndoaie spre umărul *stâng*, fără a întoarce față. O expirație lungă (cu aceeași intonare a lui *Om, Om, Om...*) însoțește mișcarea în jos a energiei, care pornește din

partea stângă a creierului și se mișcă pe o cale, în afara corpului, în partea stângă (ca și cum umărul și brațul nu ar exista). Energia coboară până la talie, o traversează și se deplasează spre *Dantian* .

După o scurtă pauză în *Dantian* , o inhalare scurtă, dar profundă, atrage din nou energia în cap. Simultan, capul se deplasează înapoi în poziția sa normală.

Acum capul se aplecă pe spate. O expirație lungă (cu aceeași intonare a lui *Om, Om, Om...*) însoțește mișcarea în jos a energiei care pornește din regiunea occipitală și se deplasează (în afara corpului) în jos până la talie unde se îndoaie, străpunge a treia *Chakră Manipura* și se mișcă. spre interiorul regiunii abdominale (*Dantian*). După o scurtă pauză în *dantian* , procedura se repetă , de asemenea , pe laterala *dreaptă* .

Ultima expirație încheie un mini - ciclu de patru expirații însoțite de patru coborâri de energie spre talie și care o traversează, spre regiunea *dantian* . Acest mini ciclu se repetă de 9 ori. În concluzie am avut $4 \times 9 = 36$ de coborâri de energie. Ceea ce am descris durează 8-10 minute și echivalează cu 4 repetări ale formei de bază a *Navi Kriya* .

Navi Kriya. A treia variantă

Vizualizați un cordon minuscul care iese din punctul dintre sprâncene, se îndoaie ușor și coboară până la buric.

Procedura mentală constă în scandarea *mantrii Om* alternantiv, între punctul dintre sprâncene și buric. Tocmai, atunci când este firesc să faci o inspirație, inspiră, vizualizează mișcarea aerului care se ridică, prin canalul vizualizat, de la buric până la punctul dintre sprâncene, oprește-te o clipă acolo și doar cântă *Om* mental. Când devine natural să expirați, expirați, vizualizând mișcarea aerului care coboară în buric, faceți o pauză și cântați *Om* mental în buric. Prin repetare, vei simți că respirația ta va începe să scadă și să dispară.

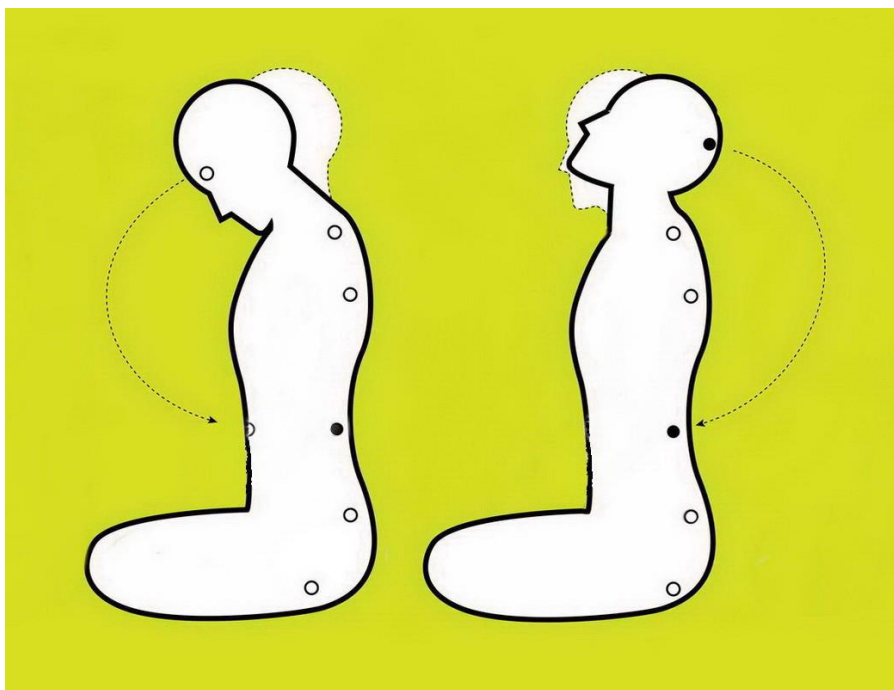


Fig.4 Forma simplă a Navi Kriya

Când *Om* este cântat de aproximativ 100 de ori, îndoaie capul în spate și repetă o procedură similară prin incantarea *Om* în alternanță între *Bindu* și a treia *chakra*. Vizualizează un alt cordon care conectează (în afara corpului tău) *Bindu-ul* de a treia *Chakră*. Lasă-ți respirația – dacă mai există o urmă de respirație – să curgă liber prin acel cordon. Când *Om* este cântat de aproximativ 25 de ori, reușiți poziția normală a bărbiei. Acesta este un *Navi Kriya*. Repetați de patru ori.

YONI MUDRA

După o inhalare profundă *Kriya*, după ce ai atras energia până în partea centrală a capului, închideți urechile cu degetele mari, pleoapele cu degetele arătătoare, nările cu degetele mijlocii, buzele cu inelarele și degetele mici. Țineți-vă respirația în timp ce repetați mental *Om* de mai multe ori și observați orice lumină în punctul dintre sprâncene. Țineți respirația, atâta timp cât este confortabil. Ambele coate sunt paralele cu podeaua și orientate spre lateral. Nu le lăsa să coboare, dacă este necesar proptește-le în sus, într-un fel,

În timpul acestui act special de observare a luminii, degetele arătătoare nu trebuie să exercite nicio presiune asupra ochilor - ar fi dăunător și nu ar servi la nimic! Puteți atinge pleoapele în jos cu degetele arătător și aplicați presiune pe pomeții de sus de la colțurile ochilor. Când simțiți că trebuie să expirați, expirați și aduceți conștientizarea de-a lungul coloanei vertebrale. *Yoni Mudra* este de obicei executată o singură dată.

După *Yoni Mudra*, rămâi concentrat cât mai mult timp posibil în punctul dintre sprâncene încercând să percepi lumina în *Kutastha*. Apoi, deschide ochii și uite-te în față, fără să focalizezi ceva anume. Privește fără a privi. După o vreme vei deveni conștient de o subtilă linie albă de lumină, ca o ceață, în jurul conturului tuturor obiectelor. Lumina va deveni progresiv albă și mai mare. Evitați să vă gândiți. Păstrează privirea fixă. După 5 minute, închideți ochii și odihniți-vă puțin înainte de a sta în picioare.

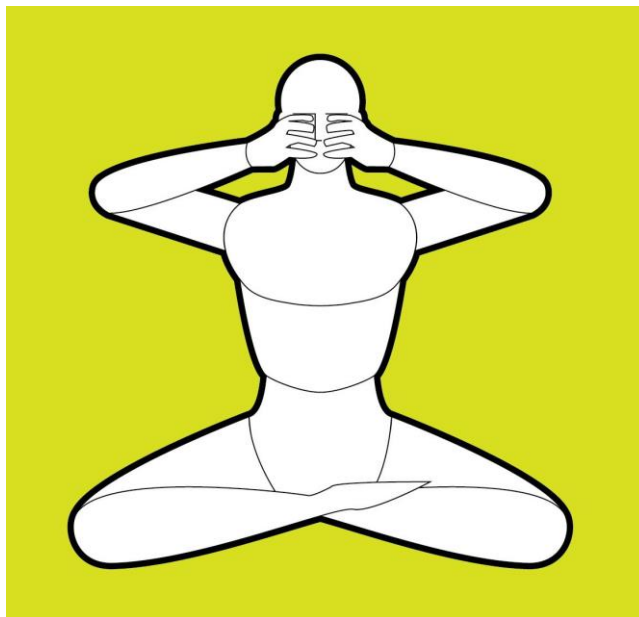


Fig.5 Yoni Mudra

Instrucțiunea fundamentală este de a crește numărul de repetiții ale *Om* (în timp ce țineți respirația) câte una pe zi , până la un maxim de 200. Se recomandă evitarea forțării. Dar cum este posibil să se obțină aceste rezultate fără forțare ? În opinia mea, această capacitate poate fi atinsă doar în timp, mai ales după o confruntarea cu procedura *Thokar* . Pentru momentul am împărtășesc o simplă cale de acțiune , care poate reduce disconfortul legat de o lungă *kumbhaka* .

La sfârșitul unei inhalări moderate (nu una tipică *Kriya Pranayama*, ci una mai scurtă), un *kriyaban* astupă complet toate deschiderile capului, cu excepția nărilor, expiră o cantitate foarte mică de aer, apoi închide imediat nărilor. Mușchii toracici trebuie să fie relaxați ca și cum ar fi vrut să înceapă o nouă inhalare: aceasta vă va da senzația că respirația a devenit liniștită în zona dintre gât și punctul dintre sprâncene. În această situație, repetiția *Om* de mai multe ori, în timp ce te concentrezi pe punctul dintre sprâncene, poate fi savurată la maxim.

Observație

Unii spun că această tehnică este de practicat doar noaptea, la sfârșitul rutinei tale. Îl poți practica oricând! Cu toate acestea, tehnica se realizează cel mai bine în calmul profund al nopții, când liniștea este peste tot și ești complet și perfect relaxat.

Yoni Mudra generează o astfel de concentrare a energiei în punctul dintre sprâncene încât calitatea somnului care urmează se schimbă în bine. Cu alte cuvinte, după traversarea straturilor subconștiente, conștientizarea ta poate reuși să atingă așa- numita stare „superconștientă” .

PRANAYAMA MENTALĂ

O învățătură de bază în *Kriya Yoga* este că după *Kriya Pranayama* (și dacă este posibil, celelalte proceduri – *Maha Mudra* , *Navi Kriya* și *Yoni Mudra*) vine rândul pentru „meditație” pură. Există diferite definiții ale „meditației” : unii o consideră o procedură mentală sau absorbția într-o anumită stare extatică. Alții sfătuiesc pur și simplu să te bucuri de efectele *Kriya pranayama* fără a adăuga alte clarificări.

Acum am scris din experienta mea și explic de ce eu numesc ultima parte a rutinei: *Prāṇāyāma mentală* și nu „ meditație. „ Consider ultima parte a rutinei cel mai bun moment pentru a merge spre respirația fără suflare , prin concentrarea asupra *chakrelor* .

Chakrele pot fi comparate cu „ noduri „psiho-fizice“ , care poate fi dezlegate dacă sunt „atinse“ prin concentrarea noastră. Când vom deveni capabili să desfacem aceste noduri, ne vom simți mari și liberi ca cerul și ne vom topi într-o bucurie fără formă. În opinia mea , o rutină *Kriya* care nu se termină cu o astfel de bucurie este ca o orchestra care merge pe scenă, despachetează instrumentele, le reglează și apoi pleacă!

După trei respirații adânci, lăsați-vă respirația să fie naturală și uitați-o. Mișcă-ți conștientizarea în sus și în jos pe coloana vertebrală, făcând o pauză în fiecare centru al coloanei vertebrale timp de aproximativ 10-15 secunde. Începeți cu primul, faceți o pauză acolo, treceți la al doilea, întrerupeți... și așa mai departe.

După ascenderea la *medula* , începe coborârea, oprindu-se în a cincea *chakra* , a patra *Chakra*, și așa mai departe. O rundă completă durează aproximativ 2-3 minute. Bucurați-vă de câteva runde cu un calm tot mai mare . Încercați să prindeți dulceața

care emană din fiecare *Chakra*. Nu este recomandat să păstrați presiune mentală sau chiar fizică asupra *Chakrelor*, incapabile de relaxare. Nu complicați învățarea cu diverse detalii, care ar putea fi utile în alte tehnici, dar nu și în cea de față – contractând mușchii din apropierea fiecărei *chakre*, utilizând vizualizări intense și *bija mantră*... Riscați ca toată dulceața să fie risipită. Chiar și intonarea mentală a *Om* în fiecare *Chakră* poate fi, în acest moment, disturbatoare.

Secretul constă în menținerea gradului de conștientizare în fiecare, până când o senzație de dulceață este simțită, ca și în cazul în care *Chakrele* au fost „topite“. Este important să îți asumi o atitudine pasivă și liniștită, de asemenea cu totală încredere în ceea ce va fi dezvăluit de practica în sine.

Așadar, amintiți-vă: *Pranayama mentală* trebuie făcută până când o liniște profundă se instalează în conștiința voastră. În timp ce mergi mai departe pe Calea *Kriya*, vei descoperi treptat că *Pranayama mentală* va deveni în cele din urmă forma supremă a *Kriya Pranayama*, cea pe care Lahiri Mahasaya a numit-o *Uttam Pranayama* (*Excelent Pranayama*.)

Diferite moduri de a-ți planifica rutina zilnică Kriya

Acum, având toate aceste tehnici, cum ai concepe o bună rutină *Kriya*? Există diferite posibilități. Am adus aici doar trei exemple.

Exemplul 1: Maha Mudra /K. Pranayama /Navi Kriya /Yoni Mudra / Pranayama mental

Exemplul 2: Maha Mudra /Yoni Mudra /Navi Kriya /K. Pranayama / Pranayama mental

Exemplul 3: K. Pranayama (doar 12) /Maha Mudra / Navi Kriya /Yoni Mudra / K. Pranayama din nou / Pranayama mental

Tu vei învăța să utilizezi meditația, intuiția nativă pentru eficiența gestionării oricărei problemă care apare în viață. În interiorul transparenței perfecte a unei ordini interioare, toate problemele sunt rezolvate. Cred că cineva „născut” în *Kriya* (înțelege măreția a ceea ce face) în timp ce percepem efectele unei astfel de practici dulci : frumusețea ei debordează în viețile noastre.

„... e greu să stai supărat, când este atât de multă frumusețe pe lume. Uneori simt că le văd pe toate deodată, și e prea mult, inima mi se umple ca un balon care e pe cale să se spargă.. . și apoi îmi amintesc să mă relaxez, și să opresc încercarea de a o poseda și apoi ea curge prin mine ca ploaia și nu mai pot simți nimic , decât recunoscinta pentru fiecare moment al vieții mele mici și stupide. (din filmul american *Beauty* ; 1999) ”

KECHARI mudra

Vechii *yoghini* au descoperit importanța conectării vârfului limbii cu sediul calmului *Prana* din creier. De obicei, limba noastră este în mod normal, în

imposibilitatea de a atinge uvula și în consecință, introducerea în faringele nazal . Din acest motiv, suntem limitați în legătura noastră cu marele rezervor de energie existent în regiunea *Sahasrara* .

Practica *Kriya Pranayama* cu *Kechari Mudra* reprezintă o experiență încântătoare, unul dintre cele mai bune momente din viața unui *kriyaban* . Cu toate acestea, mulți trebuie să fie mulțumiți păstrându-și limba în poziția „bebe *Kechari* ”. Ce înseamnă asta? Aceasta înseamnă că , cu vârful limbii vă atingeți cerul gurii în punctul în care palatul tare devine moale. Acest lucru, de a atinge cu limba, este suficient pentru a face mintea foarte linistita .

Kechari Mudra înseamnă introducerea limbii în scobitura faringelui nazal . *Kriya Pranayama* ar trebui practicat cu limba în acea poziție. Spun „ar trebui” pentru că foarte puțini oameni sunt capabili să exerseze în acest fel. Acum vom introduce o metodă (*Talabya Kriya*) pentru a realiza *Kechari Mudra* .

● *Talabya Kriya*

Începeți cu limba într-o poziție relaxată, cu vârful atingând ușor spatele dinților superiori. Apăsați corpul limbii pe palatul superior pentru a crea un efect de ventuză. **NU ÎNTOARCE LIMBA ÎN SPATE!**

După ce ați creat efectul de ventuză, coborâți maxilarul inferior până când simțiți clar întinderea *frenulului lingual* (micul pliu de țesut de sub limbă care o atașează la baza gurii). Eliberați limba cu un sunet ca un clic, apoi scoate-o din gură și îndreptați-o spre bărbie. La început, nu depășiți 10 repetări pe zi pentru a evita încordarea *frenulului* . În cele din urmă, vei face 50 de repetări în aproximativ 2 minute (110-120 de secunde.)

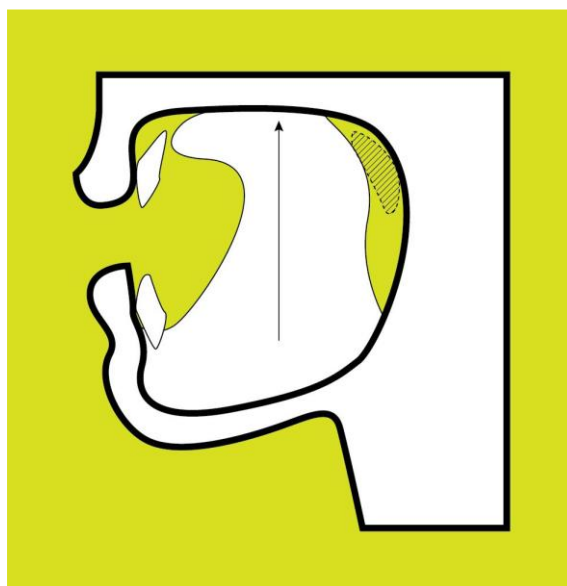


Fig.6 Partea cheie a *Talabya Kriya*

Unii nu înțeleg imediat cum să-și facă limba să adere de palatul superior înainte de a deschide gura și de a întinde *frenul* . Uneori, chiar și atunci când sunt prezentate în persoană, ei tot nu sunt capabili să o facă corect. Mulți practică *Talabya Kriya* în mod incorect, întorcându-și instinctiv limba înapoi. Principala greșală este să te concentrezi

prea mult pe locul unde să plasezi vârful limbii. Efectul de aspirare este obținut cu întreg corpul limbii: vârful limbii ar trebui să fie relaxat.

Notă

Tehnica *Talabya Kriya* poate fi îmbunătățită prin masarea atât a mușchilor limbii, cât și a frenului, cu propriile degete. Lahiri Mahasaya a fost absolut împotriva tăierii frenului pentru a obține rezultate mai rapide și mai ușoare. În cărțile de *Hatha Yoga* există diferite sugestii pentru prelungirea *frenulului*. Unul care este binecunoscută este înfășurarea unei bucăți de pânză în jurul limbii și, cu ajutorul mâinilor, tragerea ușor (relaxând și repetând de mai multe ori) a cârpei atât pe orizontală, cât și în sus, spre vârful nasului.

Sper că este clar că *Talabya Kriya* și *Kechari Mudra* sunt complet diferite! Deschideți gura în fața unei oglinzi în prima parte a *Talabya Kriya* pentru a vedea părțile goale de fiecare parte a *frenulului* care apar izolate de corpul limbii; în timpul *Kechari Mudra*, uvula este cea care vine înainte și numai rădăcina limbii este vizibilă!

Talabya Kriya este o tehnica care pe langa utilitatea sa, de a ajuta realizarea *Kechari Mudra*, creează un efect perceptibil relaxant asupra procesului gândirii. Prin urmare, *Talabya Kriya* nu ar trebui considerat un simplu proces de întindere a frenului lingual. Când limba este lipită de cerul gurii, iar gura este deschisă, separarea energetică între corp și rezerva de *Prana* statică situată în partea superioară a capului nostru este momentan reparată. Acest lucru te introduce, în cel mai bun mod, în starea de meditație. Chiar și după stăpânirea *Kechari Mudra*, *Talabya Kriya* ar trebui să fie practicat în continuare, deoarece creează un efect de relaxare perceptibil asupra procesului de gândire. Nu se știe de ce întinderea *frenulului* reduce producția de gânduri, totuși, oricine care practică tehnica poate verifica cu ușurință acest lucru.

Destul de ciudat, *Talabya Kriya* nu necesită concentrare pe nimic, este pur fizic. În încercarea de a justifica acest lucru, putem spune că doar apăsarea limbii pe cerul gurii și menținerea efectului de aspirație pe cerul gurii timp de 10-15 secunde, poate, în sine, să genereze sensibilitate în zona *medulla*, într-un foarte scurt timp. Detaliul extinderii limbii joacă, de asemenea, un rol important. Când limba este complet extinsă, trage de unele oase craniene și duce la decompresia întregii zone.

● ***Verifică dacă ești aproape de a Kechari Mudra***

După câteva luni de practică regulată a *Talabya Kriya*, se recomandă să verifici cât de aproape ești de *Kechari Mudra*. Testul este dacă vârful limbii poate atinge uvula, folosind degetele pentru a împinge baza limbii spre interior. Dacă vârful limbii atinge uvula, atunci timp de câteva minute pe zi, încercați să împingeți cu mai multă forță baza limbii spre interior, până când vârful depășește uvula și atinge faringele din spatele acesteia.

Într-o zi, vârful limbii va intra un centimetru și ceva în faringele nazal, dar va aluneca înapoi atunci când degetele sunt îndepărtate. Dar, după câteva zile, la îndepărtarea degetelor, vârful limbii va rămâne „prins” în acea poziție.

Acesta este punctul de cotitură. Palatul moale (partea de care atârna uvula) acționează ca o bandă elastică și creează un cârlig. Acest lucru previne alunecarea limbii. Prin străduința de a practica, în fiecare zi, cel puțin 6-12 *Kriya Prāṇāyāma* cu limba în această poziție - în ciuda unui ușor disconfort, cum ar fi o creștere a salivarării și înghițiri ocazionale - practica *Kechari mudra* devine ușoară și confortabilă.

După aproximativ trei săptămâni de exersare în acest fel, ar trebui să poți ajunge în aceeași poziție fără a folosi degetele. Limba va fi capabilă să se introducă în cavitatea faringelui nazal. Va mai rămâne suficient spațiu în cavitate pentru a inspira și a expira pe nas.

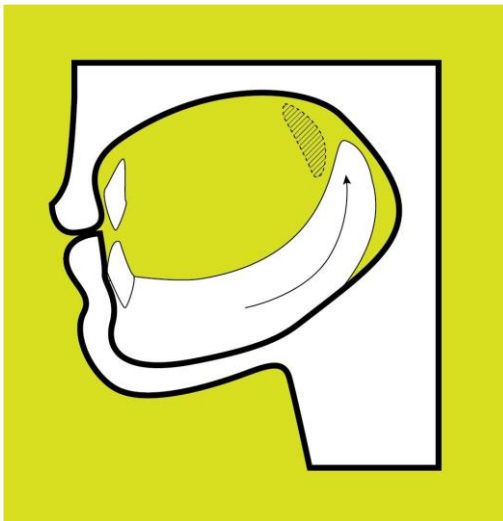


Fig.7 Poziția a limbii atunci când o introduceți în faringele nazal

Literatura *Kriya* afirmă că limba poate fi împinsă și mai mult în sus. Orice carte bună de anatomie va dezvălui că limba nu se poate extinde mai departe, atunci când aceasta ajunge până în faringele nazale. Prin urmare, această afirmație ar trebui înțeleasă ca un indiciu despre ceea ce o persoană normală crede că se întâmplă. De fapt, prin extinderea limbii până la limita ei, este posibil să experimentezi o mare atracție către regiunea dintre sprâncene împreună cu senzația de a fi atins, cu vârful limbii, o poziție mai înaltă.

- ***Primele efecte ale Kechari Mudra***

În primele trei săptămâni de *Kechari Mudra*, o să pară că aveți „amețeli” și facultățile mentale înceteșate. Fiți pregătiți pentru această eventualitate și luați în considerare abținerea de la conducerea mașinii și orice muncă care implică o proporție semnificativă de risc.

Kechari Mudra are un efect remarcabil asupra stării minții noastre. Când deveniți stabil în această *Mudra*, veți observa o liniște a tuturor gândurilor inutile, nedorite. Conversația internă încetează; tăcerea și transparența devin trăsăturile conștiinței. Minte funcționează într-un mod mult mai restrâns și se bucură de o odihnă esențială; fiecare gând devine mai concret și mai precis.

După câteva luni de practică neobosită, limba ta va ajunge la joncțiunea pasajului nazal din interiorul orificiului gurii. Țesutul moale de deasupra orificiilor din partea internă a nărilor este menționat în literatura *Kriya* drept „uvula de deasupra uvulei”. Vârful limbii ajunge în această zonă mică și rămâne „blocat” acolo confortabil.

Modestia este întotdeauna binevenită , dar atunci când acest rezultat este atins, euforia este atât de copleșitoare încât nu poate fi oprită (cum ar fi găsierea lui lampii magice a lui Alladin .) În literatura *Kriya* de specialitate, se spune că „ cei care practică o *Pranayama* perfectă , pot realiza totul prin ea.” Ei bine, dacă visăm la un *Kriya Pranayama* fără cusur , atunci ceea ce am descris se potrivește cu idealul perfecțiunii.

- ***Despre necesitatea Kechari Mudra pentru a practica Kriyas superioare***

Kriya din literatura de specialitate afirmă că *Kechari mudra* este decisivă pentru a primi inițierea în *Kriyas superioare* . Nu este nimic neobișnuit ca un profesor *Kriya* să vrea să vadă gura studentului deschisă în fața de lui și să vadă limba dispărând în faringele nazal.

Oricât de mare ar fi efectul *Kechari Mudra* , cred cu fermitate că este important, dar nu indispensabil. Afirmatia pe care am auzit-o deseori – Până când nu se stabilește în *Kechari Mudra* , nu se poate atinge starea de liniște eternă ” – este FALSĂ!

Nu putem concepe că realizarea lui *Kechari* creează o divizare atât de puternică între oameni. Blocati într-o clasă inferioară, acei semeni nu vor primi *Kriyas superioare* doar pentru că ei nu reușesc să execute ceva fizic , care nu depinde de eforturile lor , ci de constituția lor. Ei nu vor reuși niciodată să-și grăbească drumul spiritual, ca acei *kriyabani* pe care natura i-a înzestrat cu un limbă mai lungă sau cu un faringe nazal mai accesibil vârfului limbii... toată ideea este absurdă.

Decizia lui PY de a permite inițierea în *Kriyas Superioare* celor care nu pot practica *Kechari Mudra* ar trebui să aibă toată lauda noastră. Având în vedere și atitudinea lui Lahiri Mahasaya de a lua parte la imperfecțiunea și suferința noastră, cred că și el se comportă în mod similar.

CAPITOLUL 8

K RIYA YOGA LUI LAHIRI MAHASAYA (Kriyas superioare)

În *Kriyas superioare ale lui Lahiri Mahasaya* vom afla tehnica *Macro mișcarea Tribhangamurari Thokar*. Următoarea descriere se bazează pe învățăturile lui Satya Charan Lahiri. În general, *Thokar* este arta de a forța (împinge) energia din corp (mai exact din cap sau plămâni) către coloana vertebrală pentru a debloca niște noduri, niște obstacole interioare de-a lungul ei.

Această formă de *Thokar* întruchipează perfecțiunea *Kriya Pranayama* . Textele antice ale *Hatha Yoga* spun că *Pranayama* fără cele trei *Bandha* (*Jalandhara*, *Mula* și *Uddiyana*) este inutilă. Ei spun, de asemenea, că *Bandha - urile* sunt inutile fără *Maha Veda*. Ei bine, toate aceste *Bandha* sunt conținute în *Thokar* .

Studiul *mișcării Macro Tribhangamurari Thokar* are loc în trei etape numite : *Amantrak*, *Samantrak* și *Thokar propriu-zis*. *Tribhangamurari* este perceput mai întâi prin simpla mișcare a respirației și a conștientizării pe o cale prescrisă, apoi această percepție are loc în starea de respirație liniștită și este însoțită de *Mantra Vasudeva*. În cele din urmă, această percepție este întărită cu ajutorul unor mișcări particulare

ale capului. Prin repetarea acestei proceduri, mergând de la *muladhara* la cap și revenirea în jos, urmărind trei curbe (*Tri-Banga-Murari* = formă cu trei curbe) fiecare *Chakră* este stimulată și parțial străpunsă.

Cele 3 proceduri *Amantrak*, *Samantrak* și *Tribhangamurari Thokar* nu sunt destinate să fie testate simultan. În cazul în care, în timpul liber, vei face acest lucru, singurul efect ar putea fi imprimarea greșită, în mintea ta, a unui mod de a concepe practica. Acești trei pași sunt numiți la nivel global *A doua Kriya* .

În a treia *Kriya* se descoperă că mișcarea *Tribhangamurari* există în interiorul fiecărei *chakre*, prin urmare , aceasta se numește *Micro mișcare Tribhangamurari* . Vom va descrie această tehnică în capitolul 9

A doua Kriya, prima parte: Amantrak

Începeți o inhalare profundă, foarte subtilă și lungă. Limba ta este stabilă în *Kechari Mudra* sau cel puțin în *Baby Kechari*. Ridică foarte încet *prana* și conștientizeaz-o prin canalul spinal, de la *muladhara* la *Sikha* punctul (*Bindu*) - o jumătate de minut este de ajuns pentru execuție.

Apoi începeți o expirație profundă. *Prana* și conștientizarea se deplasează încet pe calea *Tribhangamurari* și ajung la *Muladhara* . Calea *Tribhangamurari* pornește de la *Bindu* , merge în sus, pentru o foarte scurtă lungime, spre partea stângă a creierului, apoi coboară spre partea dreaptă a corpului. Odată atins un anumit punct din spate (5-6 centimetri deasupra mamelonului drept), acesta se curbează și se mișcă spre stânga pentru a traversa nodul inimii. După ce ajunge la un punct din spate (adică 5-6 centimetri sub mamelonul stâng) își schimbă din nou direcția și îndreaptă spre *Muladhara* . Toate acestea necesită aproximativ o jumătate de minut.

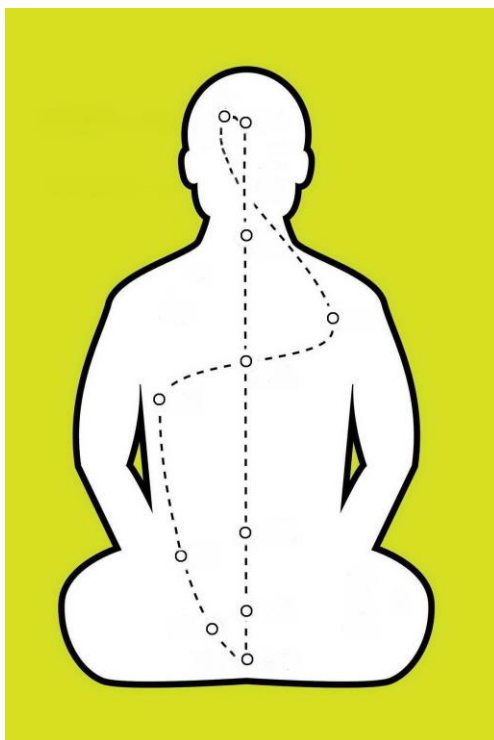


Fig.8 Calea Tribhangamurari văzută din spate

Noi numim această tehnică *Amantrak*, care înseamnă „fără utilizarea unei *mantra*. ” Această învățatură se adresează *kriyabanilor* experți care pot face respirația subtilă și lungă. Este posibil să se facă o rundă de *Amantrak* într-un minut. Dacă experimentați într-un timp mai scurt, să spunem 40 de secunde, aceasta nu înseamnă că practica este greșită.

Învățătura definitivă este de a practica această tehnică doar mental, uitând de respirație, care va fi foarte calmă.

Să clarificăm cel mai important aspect al acestei proceduri. Esența sa constă în intensificarea constantă a presiunii mentale de-a lungul întregului circuit. Luați în considerare acțiunea de a stoarce un tub aproape gol de pastă de dinți pentru a scoate ultima bucată. Acest lucru vă oferă o idee despre cantitatea de presiune mentală pe care trebuie să o aplicați în timpul acestei proceduri. Dacă utiliza o mare putere de concentrare și de voință, nu există nici o limită pentru creșterea fluxului intern de energie de-a lungul căii *Tribhangamurari*.

Cât despre rutină, unii profesori au dat acest sfat: "Timp de două săptămâni, repeta această tehnică de 25 de ori, o dată pe zi. Apoi, pentru încă două săptămâni, repetați-l de 50 de ori o dată pe zi; apoi pentru încă două săptămâni de 75 de ori și așa mai departe de până la 200 de ori pe zi timp de două săptămâni. Numai în acest moment ar trebui să exersați următoarea instrucțiune *Samantrak*."

Observație

S-a spus că *mișcarea Tribhangamurari* este un eveniment universal care apare spontan atunci când o persoană practică *Kriya Pranayama* în număr mare (de exemplu 200 sau 300 de ori în timpul unei singure ședințe.) Cred, totuși, că această mișcare apare rareori spontan. Apare după multe încercări, acționând cu răbdare.

A doua Kriya, partea a doua : Samantrak

Samantrak înseamnă: „cu folosirea unei *Mantra* „,

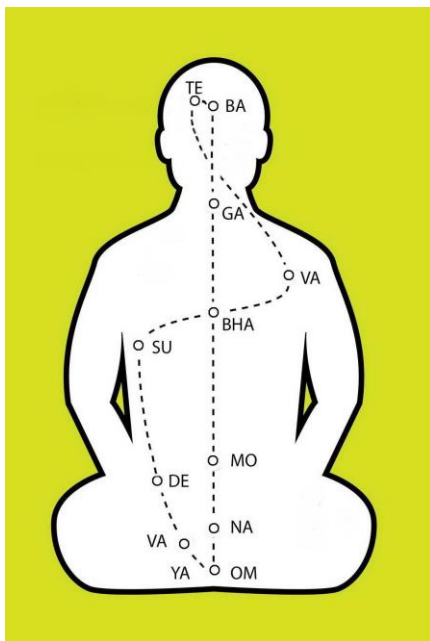


Fig.9 Calea Tribhangamurari , îmbogățită cu silabele Mantrei

Silabele *Om* , *Na* , *Mo* , *BHA*, *Ga*, sunt vibrat în primul cinci *chakre*, *Ba* în *Bindu*. *Tee* (cu eee prelungit ...) este cântat în centrul plasat în partea stânga a creierului. Silabele *Va*, *Su*, *De*, *Va* sunt puse în cele patru noi centre, în afara coloanei vertebrale; *Ya* este vibrat în *Muladhara* .

Aceste cinci noi centre sunt cinci „vortexuri“ în interiorul fluxul principal de curent - acestea nu sunt un nou set de *chakre* . Fiecare silabă atunci când este vibrată, este ca un *Thokar* mental, o mică lovitură care se petrece în imobilitate. Deoarece tehnica se realizează lent, există destul timp pentru a face această stimulare foarte eficientă.

Am descris acum o rundă de *Samantrak* , care durează aproximativ un minut. 45/50 de secunde este deasemenea o durată bună.

Amintiți-vă ce am recomandat în timp ce introduceam *Amantrak* . Esența acestei proceduri speciale constă în utilizarea , de asemenea ,a vibrației celor 12 silabe pentru a-i încuraja pe cei mai pasionați să intensifice presiunea mentală de-a lungul întregului circuit . Numărul de repetiții zilnice pe care le- am dat pentru practica *Amantrak* sunt la fel.

Nu te grăbi!

Amantrak și *Samantrak* creează în corpul tău percepția unei anumite mișcări interne. Procedura *Thokar* ar trebui aplicată numai atunci când acest flux energetic este bine imprimat în conștiința voastră . Aceste tehnici, aplicate corect, au puterea de a crea o transformare permanentă în atitudinea ta față de *Kriya*. Veți face cunoștință cu o stare extatică, în mare parte necunoscută, în timp ce trăiți pe deplin experiența vieții.

Silabele *Mantrei* (*Om Namoh Bhagavate Vasudevaya*) puse cu grijă, ca semințele în fiecare centru, îți vor schimba starea de spirit. Este ca și cum ai aprinde diferite lumini de-a lungul căii cu trei curbe. Este ca și cum razele de soare pe un cer senin au intrat în cele din urmă în practica voastră.

Unii studenți încearcă să savureze imediat puterea *Tribhangamurari Thokar* , dezordonat, fără un sistem de experimentare a *Amantrak* și *Samantrak* , departe de respectarea regulilor date. Care ar putea fi adevăratul impact al *Tribhangamurari Thokar*- tehnica rămâne necunoscută și nici măcar vag prefigurată .

A doua Kriya, partea a treia: Thokar

Uită de respirație sau începe cu o respirație foarte subtilă . Mâinile (cu degetele întrepătrunse) sunt plasate pe zona buricului , astfel ca să împingă regiunea abdominală în sus, creând astfel o presiune fizică pe primele trei *chakras* . Începând cu bărbia pe piept, mișcă energia și conștientizarea foarte încet, de-a lungul coloanei vertebrale de la *Muladhara* la *Bindu* . Bărbia se ridică încet urmărind mișcarea interioară. Atinge în interior fiecare *chakra* cu silabele *mantrei* (*Om* este plasat în prima *Chakra* , *Na* în a doua ...). Când energia și conștientizarea sunt la *Bindu*, bărbia este paralelă cu solul .

Acum începe coborârea energiei. Deplasarea capului urmează milimetru cu milimetru fluxul energetic de-a lungul căii *Tribhangamurari* . Toate acestea se întâmplă într-un mod fluid, în 30 de secunde sau mai puțin. Următoarea descriere a mișcărilor capului poate părea complicată. Cu un minim de răbdare, se va înțelege mișcarea corectă

a capului : luați în considerare că este concepută în cel mai logic și eficient mod de a intensifica un anumit flux de energie în jos, asemănător șarpelui . Să descriem mișcările capului. Fără rotirea feței, îndoțiți-va capul lateral doi centimetri spre stânga. Reveniți la mijloc ridicând bărbia. În timpul acestei mișcări, fluxul interior de energie se deplasează de la *Bindu* către un punct mai înalt din partea stângă a creierului, așa cum se arată în desen. Rămâneți doar o clipă în această poziție cântând mental *Tee* .

Întoarceți încet fața spre dreapta și pe cât posibil, mișcă numai fața, nu trunchiul. În timpul acestei mișcări LENTE , fluxul interior de energie se deplasează de la creier până la punctul din spatele părții drepte a spatelui. Totul se întâmplă ca în *Amantrak* și *Samantrak* , dar acum aceste simple , mișcări ale capului însoțesc perfect coborârea energiei.

Aici, prima dintre cele cinci lovituri psiho-fizice se întâmplă : bărbia atinge umărul drept pentru o clipă , iar silaba *Va* este vibrat în al optulea centru. Umărul face, de asemenea, o mică mișcare în sus pentru a face contactul cu bărbia mai ușor. Dar ai grijă: dacă simți că o forțezi, nu face asta! Cei care nu sunt capabili de a avea acest contact cu umărul drept , ar trebui să mulțumească se cu aducerea cât mai aproape de umăr posibil și să stimuleze al optulea centru cu putere mentală pură și vibrația silabei *Va* .

Apoi fața se întoarce foarte încet spre stânga, însoțind, milimetru cu milimetru, fluxul intern de energie din centrul al optulea spre al nouălea și traversând cea de-a patra *Chakră*. Dacă este posibil, puneți bărbia peste umărul stâng. A doua lovitură are loc atunci când silaba *Su* este vibrată în centrul nouă și bărbia pentru o clipă atinge umărul stâng, ceea ce se face ca o mică mișcare în sus pentru a face contactul cu bărbia mai ușor.

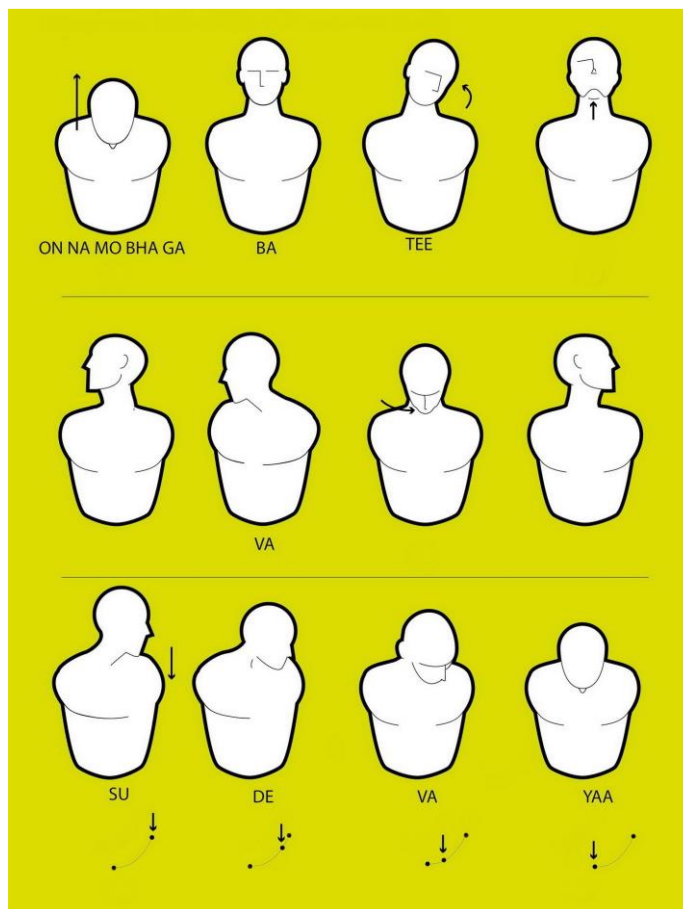


Fig.10 Thokar Tribhangamurari vedere din față

Alte două lovituri au loc când silabele *De* și *Va* sunt puse în centrele al zecelea și al unsprezecelea . Procedura este următoarele: bărbia se mișcă încet spre mijlocul pieptului razant cu clavicula stângă. În timpul acestei mișcări se dau două lovituri ușoare la claviculă stângă în poziții intermediare. Loviturile sunt date desigur în momentul în care vibrează silabele *Mantrei* . În cele din urmă, o ultimă lovitură este dată pe piept (poziția centrală) , atunci când silaba *Ya* este vibrată în *Muladhara* .

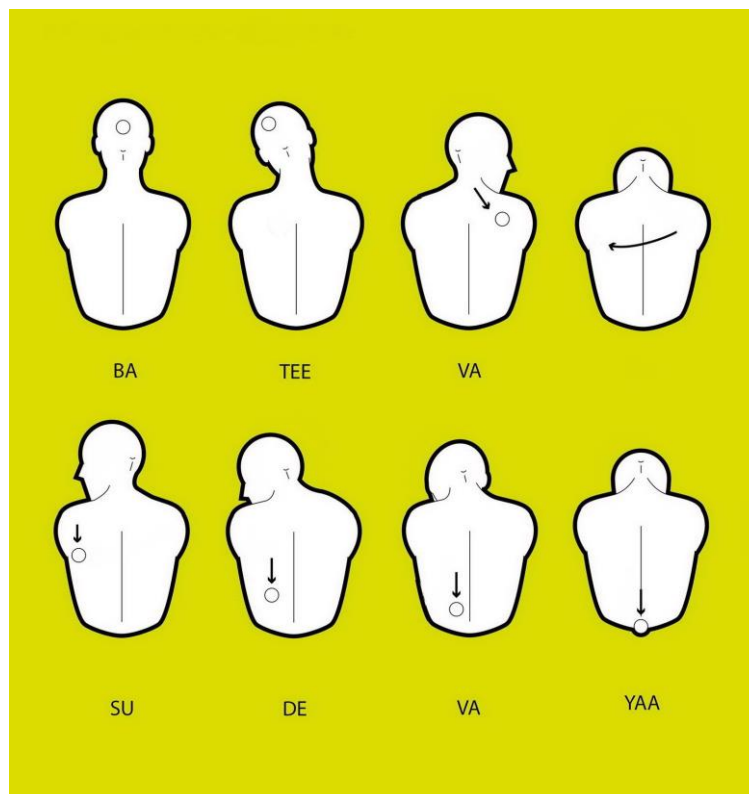


Fig.11 Aceleași mișcări (numai coborârea) văzute din spate

Sper că este clar că esența acestei proceduri constă în utilizarea mișcărilor capului (cu cele cinci mișcări) pentru a încuraja o intensificare suplimentară a presiunii mentale de-a lungul întregului circuit.

Repețiți procedura de 36 de ori. După finalizarea numărului programat de runde, calmează sistemul cu o practică minimă de *Samantrak*, apoi relaxează-te prin practicarea unui *Pranayama mental* simplu .

Supravegherea unui expert ajută la evitarea oricăror probleme - mă refer la stres și durere la nivelul vertebrelor cervicale și mușchii gâtului. Mișcările bruște ar trebui evitate; folosiți în schimb o intensitate profundă de concentrare mentală. În primele două săptămâni nu exersați în fiecare zi, ci la fiecare două sau trei zile.

Observație

Prin această procedură, fluxul *Tribhangamurari* este intensificat de mișcările capului. Problema este că mulți *kriyabani* concentrează toată atenția pe a da lovituri și uită valoarea creării de presiune mentală de-a lungul fiecărui milimetru al căii .

Am început prin a percepe senzația de mișcare care urcă de-a lungul coloanei vertebrale și coboară pe un traseu cu trei curbe. Apoi, cu procedura *Samantrak* am consolidat percepția celor 12 centri. Acum este necesar să se simtă că mișcările capului

însoțesc perfect, milimetru după milimetru, fluxul de curent intern . Noi putem încerca să intensificăm percepția fluxului intern prin crearea unei presiuni mentale de-a lungul fiecărei părți a acestuia. Utilizăm mișcările capului pentru a „atinge cu presiune“ fiecare milimetru al căii, în sus și în jos. Bărbia trebuie să fie mutată încet , ca și cum se străduiește să învingă o rezistență puternică. Am sugerat ideea: „cum ar fi să stoarcem cu un creion un tub aproape gol de pastă de dinți pentru a scoate ultima picătură. ”

Rutină Incrementală a macro mișcării Tribhangamurari

Cât mai curând posibil, începeți rutina incrementală a acestei proceduri exersând: 36x2, 36x3,..... 36x35, 36x36. Aveți grijă să lăsați întotdeauna o săptămână să treacă între o etapă și următoarea . Recomand această rutină ca fiind foarte importantă. Efectele sunt puternice și implică o mare transformare interioară . Un minim de 8-10 luni , este necesar ca să o completați.

În timp ce *Amantrak* și *Samantrak* sunt practicate în fiecare zi, sesiunile *Thokar Tribhangamurari* sunt practicate o dată pe săptămână (în celelalte zile se poate, cu toate acestea, practica până la 36 de repetări.) Un *kriyaban* trebuie să aibă timpul necesar pentru a metaboliza materialul subconstient adus la suprafață de puternica acțiune exercitată asupra lui *muladhara* .

Se începe cu 36 de runde; o săptămână mai târziu se exersează 36x2, apoi 36x3 ... și în final 36x36 repetări. Asta înseamnă 1296 de runde!

Vă puteți imagina efectele puternice ale acestei acțiuni? 1296 înseamnă că începi dimineața și să închei noaptea, făcând din nou și din nou aceeași acțiune. Nu există nici o îndoială că veți reuși deschiderea ușii lui *Sushumna* ! Bineînțeles că ai pregătit această experiență exersând 36x35, iar înainte de 36x34.... Și nu uita că ai practicat *Amantrak* și *Samantrak* de luni de zile!

La sfârșitul acestui proces îndelungat (*Amantrak* , *Samantrak* și *Thokar*) puteți experimenta cu procedura de mai jos.

Thokar Tribhangamurari cu folosirea respirației

Noi am descris tehnica *Tribhangamurari* , explicând că acestea sunt practicate cu respirația liberă, necontrolată. Acum vreau să descriu o procedură în care este implicată respirația .

Kriyas superioare sunt , în general , cunoscut sub numele de *Omkar Kriyas* , sau *Kriyas* cu respirație calmă. Acum, există alte școli în care *Omkar Kriya* urmează să fie practicat cu respirație și cu o lungă *kumbhaka* (reținerea respirației) Evident, este mai sigur a practica fără o lungă *kumbhaka* ca mintea să devină mai stabilă și sunt făcute aceleași eforturi. Caracteristica următoarei tehnici este că aceasta presupune o scurtă *kumbhaka* .

Inspiră plasând silabele *Om Na Mo Bha Ga Ba* în *Chakrele* aferente . Bărbia este ridicată și însoțește curentul în interiorul coloanei vertebrale.

Apoi țineți respirația și, menținând *kumbhaka* , coboară de-a lungul celor trei curbe ale căii *Tribhangamurari* , făcând cu capul mișcările tipice de *Thokar Tribhangamurari* , plasând cele cinci silabe mentale *Tee Va Su De Va* , în centrele din afara coloanei vertebrale . Silaba *Yaaa* este plasat în *Muladhara* .

De obicei, cele trei lovituri finale (*De Va Yaaa*) produc un sentiment de extaz. Ultima mișcare, care este, lovitura în *Muladhara* , este plăcută într-un mod special: energia este împinsă în sus spre inima *Chakrei* .

După pronunțarea mentală *Yaaa* , începe expirația . În timpul acestei expirații, creați un sunet subtil „eeee...” în gât și expirați încet. Simțiți că o lumină albă intră în *Chakra* inimii.

Practica este atât de frumoasă încât vă induce de multe ori, o stare extatică în timpul practicii în sine. Aceasta este o beție de bucurie. Repetați acest lucru de 36 de ori.

Formă specială de meditație care să fie făcută după tehnica anterioară

Ai putea termina rutina anterioară cu *Pranayama Mentală* , sau experimentând o *kumbhaka lungă* cu următoarea procedură. Acesată *Kumbhaka* trebuie făcută cu o prudență extremă, în funcție de capacitatea corpului de a rezista la o astfel de practică.

Aprofundarea acestei tehnici a căii *Kriya* te duce spre acea condiție unde toate căile spirituale autentice și complete, te duc: stabilitatea conștiinței în regiunea inimii. Caracteristica acestei metode este faptul că concentrarea trebuie să fie stabilită în centrul inimii .

Instruire

Inspiră, ține-ți respirația. Coborâți cu conștientizarea la *Chakra* inimii . Coborâți cu o concentrare intensă în timp ce coborâți încet bărbia. Utilizați *Jalandhara* și *Uddiyana Bandha* și cântați mental *Om* în diferite momente. Țineți-vă respirația cât mai mult posibil, adică fără a crea disconfort. Apoi expirați simțind bucuria care se extinde din *chakra* inimii . Repetați procedura de 6-12 ori

S-a explicat că prin această procedură, mai devreme sau mai târziu, este experimentat un sunet profund , precum cel de lungă durată al unui clopot : uneori, această experiență are ca rezultat *izvorul* „luminii interioare”. Niveluri foarte profunde ale sunetului *Omkar*. sunt deschise și vor absorbi fără efort *kriyabanul* . Prin străduința de a rămâne cufundat în mod constant în acest sunet sfânt, nodul inimii este străpuns și ușa *Sushumna* este dezvăluită. În acest fel învățătura celei de a doua *Kriya* este atinsă.

Digresiune cu privire la efectele unei intense practici de Thokar

Să considerăm că de multe ori suntem guvernați de emoții superficiale și instincte care includ temerile noastre, punctele noastre slabe, îndoielile noastre și pesimismul nostru . Este important să avem capacitatea de a menține emoțiile la distanță, să mergem pe drumul nostru chiar și atunci când suferim în interior din cauza unui conflict chinuitor .

Noi învățăm cum să limităm emoțiile noastre prin practicarea rutinei *Thokar* descrisă mai înainte . Am încercat să reconstituim tema „emoțiilor,” în unele cărți orientale și am găsit atât de mult retorică, dar prea multe cuvinte fără sens practic. Ei fac distincție între emoții pozitive (afecțiune, fericire, mulțumire...) și negative

(invidie, agresivitate, iluzie...), dar la sfârșitul discuțiilor plictisitoare încă nu ați înțeles faptul esențial: emoțiile neîmblânzite pot crea dezastru în viața oricui .

Știm cu toții cât de des emoțiile frenetice și isterice se ridică pe neașteptate din sinele interior, ca apoi să dispară după un timp. Ele exprimă de fapt o realitate lipsită de profunzime autentică, dar acțiunea lor compulsivă au ca rezultat inevitabil, acte grăbite însoțite de un fel de febră cerebrală, hrănită de o plăcere îngustă, viscerală. Când pasiunea inflamează întreaga ființă a cuiva , ea este nu este posibil să fie ghidată de bunul simț.

La fel ca în timpul verii când pietrele de grindină sunt formate, condensate și ridicate în aer înainte de a cădea cauzând dezastru pe pământ, așa și cauzele unor decizii fatale iau formă în avans, în imaginație. Zi de zi, visele frecvente cu ochii deschiși, perspectiva de renunțare la ceva pozitiv , care necesită un mare angajament, aruncă o lumină falsă asupra viitorului nostru imediat, așa ca ceea ce în trecut, ar părea ca un act de lașitate, acum pare să strălucească la orizontul vieții noastre , ca un cer plictisitor, plat, sumbru care se luminează brusc, senin, într-un albastru azuriu luminos. Când ascultăm astfel de emoții atrăgătoare, deschidem calea spre pieirea noastră. O decizie greșită poate deveni răstignirea noastră , legământul nostru cu nefericirea , cu o stare de mizerie interioară , care va dura o viață întreagă.

Uneori avem dovada că o persoană dorește doar un singur lucru: să AFIRME cu încăpățănare „ *dreptul la durere și suferință* “ (aceasta este o expresie a *mamei*, principalul discipol și însoțitorul al lui *Sri Aurobindo* .) O putere îndărătnică internă este capabil să producă o mare calamitate în viața noastră . De exemplu, emoțiile împing pe cineva să întrerupă un curs de studii și astfel aruncă departe o profesie la care așezat de ani , pentru care a luptat și a suferit. Ei fac același lucru cu un iubit, cu prietenii, chiar cu familia lor. Nimic nu-i poate opri: Cuvintele înțelepte ale oamenilor din apropierea lor nu mai au putere .

De multe ori ne rupem unele importante relații umane , deoarece noi presupunem că unele dintre alegerile noastre primesc o critică nejustificată . Uneori, ruperea unei relații este o mare pierdere, mai ales în cazul în care este produsă de mândrie. De multe ori oamenii sunt enervați de criticile sincere și constructive de parcă ar fi o demonstrație inutilă de cruzime. Cu cât o remarcă are o bază mai solidă, cu atât mai mult celălalt se simte ca și cum ar înghiți o stâncă neagră, cu muchii ascuțite .

Kriyabanii care cred că își urmăresc inima, dar care de fapt doar își *exprimă* cele mai violente frustrări, pot face rău , cu această ocazie, prin acțiuni de un arbitru atât de „radiant” încât să-i copleșească pe toți cei de lângă. Trec câteva zile și inima lor se simte grea; înșelăciunea subtilă a minții creează credința fermă că orice persoană înzestrată cu demnitate ar fi procedat în același mod. Ei vor să creadă că sub acțiunea lor se afla un motiv aproape sacru, legat de destin și *karma* .

Dacă apare riscul de a se întoarce, mândria va prevala. Înțelepciunea nu are nicio șansă să devină ghidul cuiva. O frenezie ciudată umple mintea făcând să se bucure până și de cea mai banală activitate cu voluptate neîntreruptă , înconjurată de sclipiri de albastru. Cu toate acestea, o durere în inima lor va rămâne pentru totdeauna. O fărâmă bună din aspirația lor spirituală este prinsă într-un trecut care nu mai poate fi atins, din cauza refuzului lor de a suporta impactul deplin al unei reminiscențe veridice și oneste. Acum, o muncă intensă cu *Thokar*, prelungită, dacă este necesar ani de zile, este singurul

eveniment care ar putea submina mecanismul pervers pe care l-am descris. Prin lucru greu cu această procedură ne putem schimba atitudinea de a acționa în modul în care am încercat să-l descriem.

CAPITOLUL 9

KRIYA YOG A LUI LAHIRI MAHASAYA

(**Kriyas superioare : partea a doua**)

Instrucțiuni practice : cum să percepi Micro mișcarea

Noi învățăm acum cum să experimentăm mișcarea *Tribhangamurari* în Microdi - mensiuni în interiorul fiecăreia dintre cele 12 centre ale căii *Macro Tribhangamurari* . Printr-o scurtă inspirație, ridicați *Prana* din *Chakra Muladhara* în ochiul spiritual dintre sprâncene. Coboară ușor bărbia, ține-ți respirația și uite-te în jos la *Muladhara Chakra*. Vizualizați-l ca un disc orizontal, având un diametru de aproximativ 2,5 cm . Pe acel disc se percepe mișcarea *Tribhangamurari* în dimensiuni reduse .

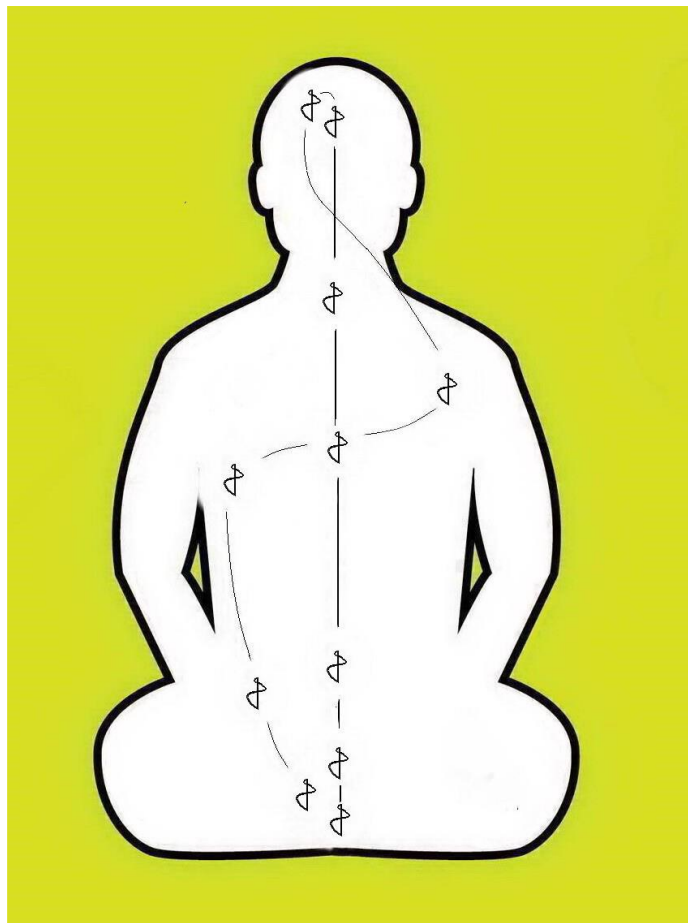


Fig.12 Micro mișcarea Tribhangamurari în fiecare dintre cei 12 centri

Nu vă faceți griji pentru timpul necesar: poate fi scurt, poate fi lung... aceasta nu contează. Exercitați o presiune mentală moderată, dar continuă asupra discului, ca și cum ați avea un stilou și ați trasa un semn continuu, clar. Repetați încă de două ori.

Respirația este reținută fără efort; *Prana* rămâne complet în *Ajna Chakra* . După trei percepții ale mișcării Micro, puteți să vă relaxați și să lăsați *Prana* să coboare. Are loc o expirație subtilă, dar este posibil să nu fii conștient de ea.

Treceți la a doua *chakră* și repetați aceeași procedură. Repetați-o pentru *Chakrele* 3, 4, 5, apoi pentru *Bindu* , apoi pentru centrul de peste *Bindu* , apoi pentru cei patru noi centri din afara coloanei vertebrale și în final pentru *Muladhara* .

Aceasta este runda 1: exersați încă două runde. Fii fidel acestei practici timp de cel puțin trei luni, înainte de a începe să crești presiunea mentală asupra fiecărui centru cu pronunțarea în silabe ale *Vasudeva Mantra*.

Micro mișcarea Tribhangamurari folosind Mantra

În opinia mea, această tehnică este cea mai mare procedura conținută în această a doua parte a cărții . Acesta conține un mister de o frumusețe nelumească . Printre rămășițele iluziilor trecute, o astfel de experiență deschide ușile realizării spirituale. Această mișcare internă întruchipează aspectul cel mai profund al realității *Omkar* . A-l percepe înseamnă a anihila orice formă de dualitate prezentă în *Chakre* și prin urmare, în conștientizarea ta. Este ca și cum centrul dintre sprâncene devine una cu fiecare *Chakră* , contopindu-le într-o realitate unică. Acest lucru te va scoate din timp și spațiu.

Din aceasta se naște o aspirație arzătoare către Divin. Starea de „absorbție” creată de această percepție specială în fiecare *Chakră* , nu are nicio comparație. Doar câteva școli *Kriya* au dezvăluit natura a acestei micro-mișcări și a arătat importanța sa. Din păcate, mulți oameni caută frenetic surrogate imposibile pentru ea!

Practicați *Kechari Mudra* . Printr-o scurtă inspirație, ridicați *Prana* din *Chakra Muladhara* în ochiul spiritual dintre sprâncene. Uitați de respirație și priviți „în jos” la *Chakra Muladhara* . Rostiți mental silabele „ *Om-Na-Mo-Bha-Ga-Ba-Te-Va-Su-De-Va-Ya* ”. Fă acest *Japa* fără grabă. Percepiți micro-mișcarea *Tribhangamurari* și realizați cum cântarea mentală a celor 12 silabe îi adaugă o „presiune” mai mare .

Păstrați imobilă coloana vertebrală și capul. Aici toată puterea de presiune trebuie să fie obținută prin repetarea pură a silabelor *mantra* . Aceste silabe sunt ca mini „împingeri” sau „pulsatii”.

Durata unei micro-căi este determinată de viteza de repetare a *Mantrei* . Pentru mulți oameni durează aproximativ 10-12 secunde. Amintiți-vă că recomandarea lui Lahiri Mahasaya a fost „Nu vă grăbiți!” Observați diferența dintre mersul încet și cu viteză. Dacă te duci lent, vei percepe o extraordinară putere.

Se repetă *Vasudeva Mantra* de trei ori. *Prana* rămâne total în cap. După trei percepții ale micro-mișcării, repetați aceeași procedură în *Chakrele* 2, 3, 4, 5, apoi *Bindu* , apoi centrul de deasupra acesteia în stânga creierului, apoi în cei cinci centri din afara coloanei vertebrale și, în final, în *Muladhara* . Aceasta este o singură rundă: exersați 3-12 runde. La sfârșitul acestei practici, rămâneți cu conștientizarea centrată în lumina percepută în partea superioară a capului. Dacă ați procedat fără grabă, veți obține o stare care poate fi definită ca „dincolo de timp”.

În cazul în care , după finalizarea practicii, veți găsi timp să vă întindeți culcat pe spate (*Savasana*) veți obține o anumită stare fizică și mentală de imobilitate, unde energia *Kundalini* poate urca până la *chakra* inimii în timp ce *Kutastha* se va dezvălui .

Rutină incrementală a micro mișcării Tribhangamurari, care urmează să fie finalizată în ultima parte din viața ta

Când am primit această instrucțiune, mi s-a spus că, în mod analog cu *Yoni Mudra* care se practică în fiecare noapte, în momentul în care un *kriyaban* se pregătește să-și retragă conștientizarea din corp și din lumea fizică și se pregătește pentru somn - care este o „moarte mică”. "- pentru *Micro mișcarea Tribhangamurari rutina incrementală* este ca o întoarcere pașnică la origini – o pregătire pentru „a muri pentru totdeauna” – adică a deveni pentru totdeauna liber în Spirit. S-a explicat că această ultimă *rutină incrementală*, pe lângă faptul că este cea mai bună pregătire pentru ieșirea conștientă din trup la moarte (*Mahasamadhi*), arde pentru totdeauna necesitatea de reîncarnare.

În legătură cu ceea ce se întâmplă în timpul procesului de *Mahasamadhi*, am auzit multe povești despre posibile „*Kriya moduri* „, de a părăsi învelișul fizic; în mod evident, noi nu putem garanta pentru autenticitatea lor. Unii afirma ca practica tipică este *Thokar*, alții fac aluzie la procedurile care au loc în întregime în *Kutastha*.

Putem să presupunem rezonabil, că nu este întotdeauna posibil să efectuezi fizic mișcarea *Thokar*. Focaliza conștientizării în coloana vertebrală sau la punctul dintre sprancene poate fi singurul lucru posibil. Cel mai interesant lucru pe care l-am auzit este că unii *kriyabani*, în timpul în ultimelor săptămâni sau luni înainte de a părăsi corpul, practica doar o tehnică: percep *Micro-mișcarea Tribhangamurari* numai în *Kutastha*. În momentul morții, ei se contopesc cu Infinitul prin aceeași procedură.

Acum, permiteți-mi să clarific cum trebuie îndeplinită această ultimă rutină. În *micro-mișcarea incrementală de rutină* avem 36 de sesiuni de practică. Ceea ce este nou este că cea mai mare parte a acestei sesiuni necesită mai mult de o zi.

În prima zi percepeți 36 de Micro-mișcări în fiecare dintre cei 12 centri. A doua sesiune cere să percepi 36x2 Micro mișcări în fiecare centru. [o singură rundă lungă : 72 micro mișcări în prima *Chakră* fără întreruperi, apoi 72 în a doua *Chakră* și așa mai departe....] După câteva zile, te confrunți cu o a treia sesiune cu 36x3 micromișcări în fiecare centru. Apoi câteva zile te odihnești. Apoi, ai avea dvs. 36x4 sesiune, care va umple întreaga zi.

Următorii pași: 36x5, 36x6, 36x7, 36x8, nu numai că va dura o zi, dar de asemenea, o parte a următoarei zile. De aceea, tu trebuie să împarți efortul în două părți. Ceea ce până acum nu era permis niciodată, se întâmplă acum: poți dormi o noapte întreagă între cele două părți și aceasta este considerată o singură sesiune. Ceea ce este important este faptul că începi, mai mult sau mai puțin, imediat în dimineața zilei următoare. Prin urmare, nu ai voie să mergi la muncă și este, de asemenea, recomandat să taci, evitând orice ocazie de conversație. (Cu toate acestea, folosirea bunului simț ar trebui să prevaleze întotdeauna; dacă este adresat, un răspuns politic este întotdeauna imperativ.)

Acum puteți înțelege că următoarele sesiuni necesită mai multe zile; ultima sesiune necesită aproximativ 12 zile! Pentru a fi sigur că ați înțeles vă descriu ceea ce se întâmplă în timpul ultimei sesiuni: percepi 36x36 micro mișcări în fiecare centru! Aceasta înseamnă: 1296 micro mișcări în *Muladhara*, 1296 în *Swadhisthana* și așa mai departe, care se încheie după câteva zile în *Muladhara* cu 1296 de mișcări.

Permiteți-mi să subliniez că nu trebuie să săriți niciodată peste o etapă. Nu vă gândiți: „În următoarele vacanțe de vară voi găsi o duzină de zile pentru a exersa 36x36.” Nu! Nu funcționează în acest fel. Înainte de a percepe mișcarea Micro de 36x36 de ori în fiecare centru trebuie să fi perceput-o de 36x35 de ori. Și înainte de asta, ar fi trebuit să-l percepi de 36x34 de ori și așa mai departe...

Finalizarea acestei *rutine incrementale* este într-adevăr o realizare uriașă. Se vor întâmpla multe experiențe splendide și ultimele obstacole interne vor fi depășite unul după altul. Când ați terminat practica, poți descoperi că nu se poate descrie aceasta, deoarece fericirea experienței a sters cu totul din memorie experiența.

Un *kriyaban* ar trebui să depună toate eforturile pentru a crea posibilitatea (în timp ce ultimele zile ale vieții se apropie) să-și acorde bucuria și privilegiul de a completa numărul recomandat de repetiții, fără a ceda tentației de a grăbi practica.

Unii profesori adaugă la învățătura anterioară o a patra Kriya

Această procedură este arta de a penetra steaua de *Kutastha* prin *Micro Mișcarea Tribhangamurari*.

Instrucțiunea este următoarele: repetă mental silabele *Mantrei* pe care am utilizat-o până acum, în spațiul dintre cele sprancene până într-adevăr vei vedea forma *Tribhangamurari*. Este clar că acest lucru nu vine prin vizualizare. Această experiență este spontană și universală.

O privire de ansamblu a sensului Kriyas superioare

Kriya Yoga este o cale spirituală în patru pași pentru a pregăti trezirea lui *Kundalini*. Pașii sunt definiți în următorul mod:

1. Ridicarea limbii
2. Străpungerea nodului centrului dorsal
3. Traversarea nodului buricului
4. Traversarea nodului centrului din coccis

Caracteristica principală a *Kriya Yoga* este că pașii săi urmează „Ordinea pre-inversă”. De ce „Pre-inversă”? Din momentul concepției noastre, *Kundalini* a început o călătorie lentă de coborâre pornind de la celulele care formează creierul și medulla în cele celulele care formează noua coloană vertebrală.

Aceasta este calea directă. Trezirea *Kundalini* urmează o „ordine inversă” – de la *Muladhara* la creier. Calea *Kriya* în patru pași este o „călătorie în jos”, deoarece nodurile sunt deschise de sus în jos (limbă, inimă, buric, coccis). Astfel, urmează o „Ordine pre-inversă”. În *Kriya Yoga* lucrăm în patru locuri diferite, cu respectarea unei ordini care este contrară celei urmate de *Kundalini* în timpul trezirii ei.

Există atât de multe fenomene subtile care se petrec în timpul acestor patru faze. *Kriya Yoga* nu poate fi redusă la distrugerea a patru obstacole. *Prana* trebuie să fie potolită în tot corpul, contactul cu realitatea *Omkar* trebuie să fie creată și adâncită pe termen nelimitat. Acest lucru conduce la o experiență a respirației fără suflare, atunci

când este timpul. Este bine ținem minte acest lucru, acum că vom descrie ce înseamnă să decuplezi cele patru noduri.

1. Nodul limbii (*Jihuah - sau Jihva - granthi*)

Nodul limbii constă în evidența fiziologică a faptului că limba noastră este în mod normal , în imposibilitatea de a atinge uvula și în consecință, introducerea ei în faringele nazal . Din această cauză, nu suntem ținuți conectați cu rezervorul de energie din regiunea *Sahasrara* . Când, prin *Kechari Mudra* reușim să atingem această sursă interioară inepuizabilă, putem culege tot ce este mai bun din practica noastră *Kriya* . Multe transformari subtile se vor întâmpla în sistemul nostru psiho fizic : o potolire a tuturor gândurilor noastre inutile și nedorite , care deranjează proces mental și o reaprindere a forței vitale în corpul nostru.

Ar trebui clarificat faptul că trecerea nodului limbii este, de asemenea, parțial realizată atunci când vârful limbii este pur și simplu întors înapoi și atinge mijlocul palatului superior în punctul în care palatul dur devine moale.

2. Nodul inimii (*Hridaya Granthi*)

După realizarea *Kechari Mudra* , călătoria în jos a pranei *de la Sahasrara* spre *Muladhara* , deschizând fiecare nod și dizolvând toate obstacolele, a început. Următorul obstacol care trebuie trecut este *Hridaya Granthi* (nodul inimii). Acest nod este numit și *Vishnu Granthi*: Domnul *Vishnu* este stăpânul conservării. Acest nod creează în noi dorința de a păstra vechi cunoștințe, tradiții, instituții ... Se produce „compasiunea“, suntem dornici de a ajuta suferința umanității. Cunoștințele discriminatorii combinate cu efortul *Yoga* poate desface nodul lui *Vishnu* și poate obține eliberarea de legăturile tradiționale , adânc înrădăcinate în codul nostru genetic .

În tradiția noastră *Kriya*, acest nod este străpuns prin completarea celor trei părți ale *mișcării* tehnicii *Tribhangamurari* despre care am discutat în capitolul anterior .

Nodul inimii este lovit prin aplicarea unui anumit tip de presiune sau lovitură (*Thokar*) în locația *Chakrei Anahata* . Mentea devine moartă și se manifestă Absorbția Conștientă. Nodul inimii este străpuns prin repetarea continuă a procedurii *Thokar*. [Alte variante ale procedurii *Thokar* vor fi discutate în alte părți ale cărții.]

Prin perfecționarea procedurii *Thokar* un *kriyaban* devine una cu elementul „aer“ (al patrulea din cele cinci *Tattwas*), care are sediul în patra *Chakra*. Armonizarea cu *Tattwa* aerului , permite inducerea unei stări sublimă: conștientizarea sunetului și luminii Divine intensificate foarte mult. Starea de respirație fără suflare este atinsă deoarece respirația este controlată de plexul cardiac .

3. Nodul buricului (*Nabhi Granthi*)

Traversarea nodului buricului se face prin perfecționarea procedurii *Navi Kriya*. *Curenții Prana* și *Apana* sunt uniți în regiunea buricului, după ce sunt activați și echilibrați prin *Kriya Pranayama*. Curentul *Samana* , al cărui rol este ghidarea întregii *Prana* prezente în corp în *canalul Sushumna* , este intensificat.

Pentru a înțelege ce se întâmplă prin acțiunea lui *Navi Kriya*, este necesar să ne referim la centrul *Dantian*. Acest centru, introdus de *Alchimia Internă Taoistă*, nu este doar o ipoteză teoretică, ci o realitate tangibilă. Este situat la aproximativ șase centimetri sub buric și la aproximativ patru centimetri în interior: poate fi vizualizat ca o minge de aproximativ patru centimetri în diametru.

Acum, trecerea nodului buricului înseamnă a ajunge cu conștientizarea în centrul *dantian*. Este explicat că, stabilirea în această zonă, înseamnă nașterea la viața spirituală. *Dantian* este locul în care energiile spirituale, sexuale și dragostea sunt adunate și amestecate. Acesta conține vibrația noastră unică, individuală, „nota“, care întruchipează voința noastră de a trăi în organismul fizic. În cărțile *Kriya Yoga* nu găsești expresii cum ar fi: „Cultivarea embrionului spiritual“ sau „elixirul de nemurire“; „Venirea înapoi la centru“; „Nașterea florii de aur“; „Crearea bijuteriei orbitoare“. Ei explică pur și simplu că „procesul de *Samadhi* începe în centrul buricului”.

Foarte interesantă este explicația că vibrația care este creată în *dantian* urcă spontan în regiunea inimii și apoi în punctul dintre sprâncene. *Alchimia internă* explică faptul că avem trei *Dantian* - în abdomen (*Dantian inferior*), în regiunea inimii (*Dantian mijlociu*) și în zona dintre sprâncene (*Dantian superior*). Acest lucru se potrivește perfect cu descrierea celor trei etape principale ale *Savikalpa Samadhi*: fuziunea cu *Omkar* și liniștea (în buric); fuziunea cu *Bhakti* (în inimă); fuziunea cu Lumina spirituală (în *Kutastha*.)

Nodul Muladhara (*Muladhara Granthi*)

Când *Prana*, în corpul nostru mental și fizic este perfect calmată, ne confruntăm cu sarcina de a desface ultimul nod.

Acest nod este, de asemenea, numit *Brahma granthi*: el păstrează ignoranța naturii noastre infinite și este primul obstacol în căutarea spirituală, din moment ce obstrucționează *Kundalini* să se deplaseze spre centrii superiori. Până nu desfacem acest nod, nu putem medita eficient. Lumea numelor și formelor creează neliniște și împiedică mintea să devină ascuțită. Ambițiile și dorințele sechestrează mintea.

Prin *mișcarea Macro Tribhangamurari*, spațiul inimii a fost iluminat; Acum vom încerca să obținem o experiență similară în locațiile diferitelor *chakre*. Prin *Micro mișcare* sunt percepute diferite culori ale *Tattwas*.

Această tehnică presupune a experimenta o deosebită senzație de mișcare în interiorul perfect liniștit al fiecărei *Chakre*. Ecranul iluziei este rupt și conștiința poate intra în *Sushumna* și avansa spre *Kutastha*. La început, doar un fir slab de energie este capabil să intre în *Sushumna*, dar repetând această procedură de un număr mare de ori, nodul *Muladhare* este complet desfășurat – *Kundalini* este apoi liberă să se ridice în toată puterea sa și să ajungă la *Kutastha*. Acest eveniment se numește *Rudra Granthi Ved*. După străpungerea nodului *Rudra*, conștiința legată de timp se dizolvă – *yoghinul* se stabilește în *Atmanul* suprem al cărui sediu este *Chakra Sahasrara*.

Se realizează emanciparea perfectă.