

PARTEA III: ÎNVĂȚĂTURI KRIYA ALE ALTOR TRADIȚII

CAPITOLUL 10

KRIYA YOGA ÎN VIZIUNEA LUI SWAMI HARIHARANANDA

În a doua parte a acestei cărți am scris despre o parte esențială a *Kriya Yoga* lui *Lahiri Mahasaya*. Am explicat că sursa mea principală a fost fiul său, *Satya Charan Lahiri*. Alți ucenici ai lui *Lahiri Mahasaya* au folosit aceeași bază de predare adăugând unele variații.

În capitolul 4 am descris cum am găsit în învățăturile lui *Swami Hariharananda*. El a fost un discipol al lui *Sri Yukteswar*, dar a primit și învățături *Kriya* din alte tradiții. Viziunea lui despre *Kriya* m-a impresionat profund. Am urmat învățăturile lui pentru o lungă perioadă de timp și am avut parte de minunate experiențe cu ea. Datorită motivelor pe care le expun în ultima parte a acestui capitol, am revenit în cele din urmă la practica *Kriya Yoga* a lui *Lahiri Mahasaya*. Eu încă mai păstrez cu mine esența a ceea ce predă el.

Sunt absolut convins că această învățătură este neprețuită, de aceea adaug acest capitol prezent pentru toți căutătorii spirituali care sunt interesați de ea.

Vedere de ansamblu

Nivelul unu

În această etapă, în principal prin proceduri simple (printre care un loc grozav este acordat *înclinărilor înainte* și *Maha Mudra*), un *kriyaban* reușește să perceapă cele trei aspecte principale ale Divinului (sunete astrale, lumină și o senzație de mișcare) în interiorul fiecărei *Chakre*, în timp ce percepțiile asupra lumii exterioare se diminuează. Prin repetarea de zi cu zi a acestei forme de meditație, *kriyabanii* intră pe canalul *Sushumna* adâncind contactul lor cu realitatea *Omkar*.

Nivelul al doilea

Acest nivel este mai misterios, deoarece în el dizolvăm obstacolele reprezentate de *Tattwas* (cele cinci elemente). Referindu-ne la binecunoscuta teorie a celor cinci elemente, înțelegem că datoria noastră este să dizolvăm realitatea înșelătoare care se află la baza lor. Trebuie să ne dăm seama că fiecare aspect al realității fizice este făcut dintr-o singură substanță: Lumina Spirituală. Cele cinci *Tattwa* (pământ, apă, foc, aer, eter) sunt o iluzie.

Lucrând cu acest ideal în minte, un *kriyaban* conduce *Prana* din corp spre coloana vertebrală și în interiorul acesteia. Prin concentrare, utilizând, de asemenea, un anumit instrument, ca repetarea literelor alfabetului sanscrit pe „petalele” din fiecare *chakra* și pe diferite părți ale corpului, *Prana* devine absorbită în partea superioară a capului. Un *kriyaban* se bucură de o stare de extaz și este pregătit pentru ultima lucrare care se întâmplă într-o nouă dimensiune, având sediul în partea superioară a creierului și deasupra acestuia.

Nivelul al treilea

La acest nivel se începe o practică pentru a liniști *Prana* în coroana capului. Unele mișcare ale capului sunt încă necesare.

Nivelul al patrulea

La acest nivel se stabilește imobilitatea în întregul corp, inclusiv capul. O concentrare profundă, care devine treptat fără efort, are loc în cele cinci părți ale capului: frontal, stânga, spate, dreapta și sub Fontanelle. Apoi, mintea se pierde în starea extatică rezultată.

Nivelul cinci

O practică simplă este dată pentru a ajunge la starea perfectă de respirație. Conștiința unui *kriyaban* nu este orientată numai pe calmarea *Prana* în organism, dar și pe corp. Un nou centru deasupra lui *Sahasrara* este dezvăluit. Mintea se pierde în Lumina divină, peste *sahasrara* și, treptat, vine în jos în cerebel.

Nivelul al șaselea

Există două moduri de a descrie acest nivel. Una este să spunem că ajungem la *Brahma Randra* [în această carte o numim *Bindu*] – un loc dincolo de timp și spațiu. A doua cale este să spunem că ajungem la locuința Luminii spirituale a lui Dumnezeu care se află în *glanda pineală*.

PRIMUL KRIYA

În următoarea procedură limba este în baby Khecari Mudra

Prima rutină Kriya

Îndoiri înainte

Maha Mudra

Kriya Pranayama

Jyoti Mudra

Paravastha

Îndoiri înainte

Cu această procedură, realizarea lui *Omkar* devine tangibilă chiar și pentru un începător.

Stai pe podea în poziția jumătate de lotus sau pe călcâie. Expiră. Concentrează-te pe *Ajna*, în centrul capului tău. Printr-o inhalare profundă (nu prea lungă) vizualizați respirația care vine din locația fizică a *Muladhare* în sus pe coloana vertebrală până ajunge la *Ajna*. Tine-ti respirația. Îndoți-vă din talie și de preferință, atingeți podeaua cu capul. (Capul este plasat în regiunea dintre genunchi. Folosiți-vă mâinile liber pentru a obține această poziție confortabilă.)

Expiră ușor și lasă respirația liberă. După ce atingeți podeaua cu fruntea răsuciți mai întâi spre dreapta, apropiindu-vă lobul urechii drepte până la genunchiul drept.

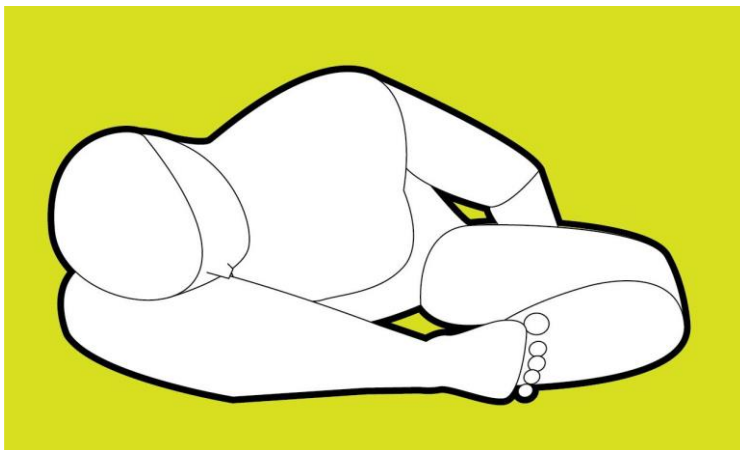


Fig.13 Îndoire înainte . Prima poziție [Sederea pe călcâie este, de asemenea, OK!]

Capul se apropie de genunchiul drept, fața se întoarce spre genunchiul stâng , astfel încât este posibil să percepi o presiune asupra părții drepte a capului; o senzație de spațiu este percepută în partea stângă a capului.

Rămâneți în această poziție timp de 3 până la 30 de secunde. Mutați capul înapoi în centru până când fruntea atinge pământul. Apoi repetați același exercițiu cu cealaltă parte a corpului, inversând percepțiile. Mișcă-ți capul până când urechea stângă se află direct peste genunchiul stâng. Încercați să experimentați presiune internă în partea stângă a capului; o senzație de spațiu este percepută în partea dreaptă a creierului. Rămâneți în această poziție timp de 3 până la 30 de secunde. Apoi capul este plasat din nou în regiunea dintre genunchi, cu fața întoarsă în jos. Se simte o presiune pe frunte. O senzație de spațiu este perceput în interiorul regiunii occipitale .

În timpul acestui proces delicat respira normal și conștientizarea ta este în principal la *Ajna*, în timp ce ochii tăi sunt concentrați pe *Kutastha* . Apoi stați drept, inspirând adânc. Printr-o expirație lungă, lăsați energia să coboare de la *Ajna* la *Muladhara* . Printr-o inhalare profundă, vizualizați respirația care vine din locația fizică a lui *Swadhisthana* în sus pe coloana vertebrală până când finalizați respirația la *Ajna* . Repetați tot procesul anterior așa cum ați făcut pentru *Muladhara* . La sfârșit, printr-o expirație lungă, ghidați energia de la *Ajna* la *Swadhisthana* . Apoi repetați același proces pentru *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* și *Medulla* . În acest fel vei face șase plecăciuni.

Notă

Pentru a crește puterea acestei proceduri, atunci când sunteți jos, vă puteți ține respirația. Vei avea o senzație foarte puternică de energie care se ridică și se intensifică în punctul dintre sprâncene. Retenția respirației este un puternic stimulator *Kundalini* . Dacă nu sunteți pregătiți pentru puterea generată de această procedură, în cazul în care te simți ca „ieșit în afară“ după meditație, sau dacă vă simțiți mult prea iritabil, nu vă rețineți respirația.

Când vă îndoiiți corpul la stânga, nara dreaptă se va deschide. Când vă îndoiiți corpul la dreapta, nara stângă se va deschide. Când vă îndoiiți corpul în față, obțineți o presiune egală a fluxului de respirație în interiorul nărilor. Obții echilibrul minții și calm în corpul tău. Se va deschide pasajul măduvei spinării .

Canalul lunar *Ida* este situat în partea stângă a coloanei vertebrale; canalul solar *Pingala* se află în partea dreaptă a coloanei vertebrale. Ambele canale se lipesc unul de

celălalt. Prin repetarea procedurii precedente, acestea sunt separate și, drept consecință, se deschide un pasaj gol între cele două. Deschiderea pasajului spiritual în interiorul coloanei vertebrale (*Sushumna*) este punctul de plecare al practicii meditației.

Maha Mudra

Îndoți piciorul stâng sub corp, astfel încât călcâiul stâng să fie aproape de perineu. Aproiați genunchiul drept de corp, astfel încât coapsa să fie cât mai aproape de piept . Degetele împletite sunt plasate chiar sub genunchi și aplică presiune pe organele interne. Faceți 5 până la 6 respirații foarte adânci cu presiune moderată, aplicată pe genunchi. Apoi inspirați adânc, rețineți și extindeți piciorul drept, vă aplecați, respirați normal și masați piciorul drept de la labă până la coapsă și șold.

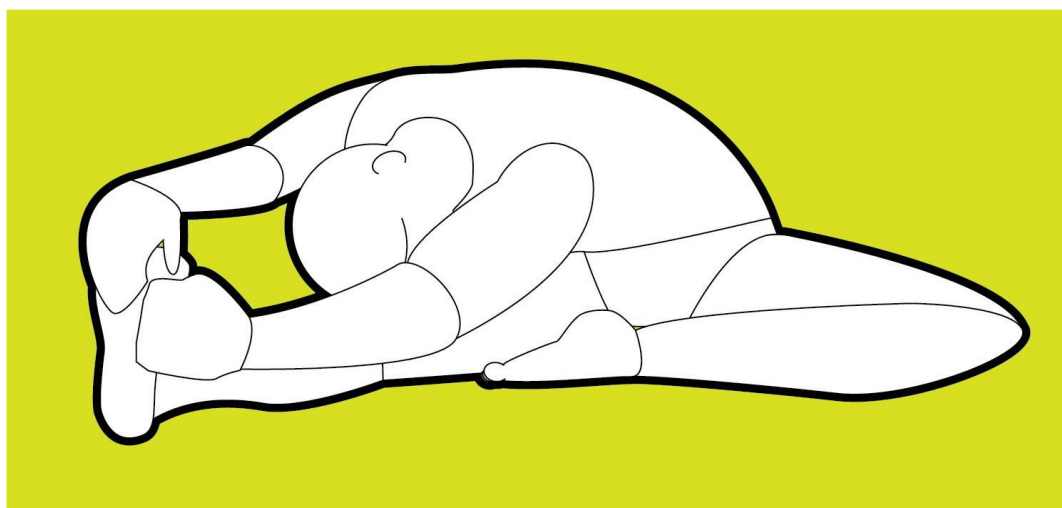


Fig.14 Aici fața este întoarsă spre stânga

Apoi , apucați piciorul drept în acest fel: mâna dreaptă apucă degetele de la piciorul drept în timp ce mâna stângă apucă partea interioară a părții de mijloc a tălpii drepte (arcul tălpii). Fața este întors spre stânga. Vei percepe o senzație ca o presiune interioară pe partea dreaptă a capului. Acesta contrastează cu senzația de spațiu liber din partea stângă a creierului. Cântați *Om* de șase ori în punctul dintre sprâncene. Apoi inspirați și rețineți , așezați-vă înapoi pe piciorul stâng cu genunchiul drept îndoit la piept, apoi expirați printr-o respirație conștientă normală .

Practicați întreaga procedură inversând percepțiile și poziția picioarelor. Nu voi repeta totul – nu uita cântarea lui *Om* de șase ori în punctul dintre sprâncene.

Acum, trage ambii genunchi lângă corp. Întindeți ambele picioare, înclinați-vă, respirați normal și masați ambele picioare de la talpi până la coapse și șolduri. Apoi apucați ambele picioare: mâna dreaptă la degetele drepte, mâna stângă la degetele stângi. Respirați normal, flexați picioarele de 4 sau 5 ori apoi relaxați-vă cu capul în jos cât mai aproape de genunchi. Experimentați presiunea internă pe partea din față a capului. O senzație de spațiu este percepută în interiorul regiunii occipitale. Cântați *Om* de șase ori în punctul dintre sprâncene. Apoi inspiră, ridică corpul și ține respirația. Masați scurt degetele de la picioare, pliați picioarele înapoi la piept și expirați. Ca de obicei, acest exercițiu se repetă de trei ori.

Kriya Pranayama

De la început, această școală a predat trei moduri principale de a practica Kriya Pranayama. ¹

[a] *Kriya Pranayama* cu respirație lungă

[b] *Kriya Pranayama* cu respirație scurtă

[c] *Kriya Pranayama* cu respirație foarte scurtă

Recent, ei tind să predea *Kriya Pranayama* doar cu respirația scurtă – foarte simplu de predat și practicat. În opinia mea este important să le exersăm pe fiecare dintre ele, în succesiunea corectă și cu un număr suficient de repetări. Acesta este cel mai direct mod de a intra în starea fără suflare și de a obține o *sintonie* profundă cu vibrația *Omkar*. În timpul fiecărei din următoarele tehnici folosim *Baby Kechari* îndreptând vârful limbii spre hipofiză.

[A] *Kriya Pranayama* cu respirație lungă

În timp ce inhalați de-a lungul părții din spate a coloanei vertebrale, cântați mental *Om* în *Chakra 1, 2, 3, 4, 5, Medulla* și *Fontanelle*. Expirați de-a lungul părții frontale a coloanei din *Fontanelle*, *Ajna* (al cărui scaun este hipofiză), *Chakra 5, 4, 3, 2, 1*. Repetați minim de 12 ori.

Un mod special de a crește efectul fiecărei respirații este adăugarea următorului detaliu. În timpul primei respirații, concentrați-vă pe toată coloana vertebrală, dar în special pe *Muladhara Chakra* - ca și cum ar fi cel mai important punct al coloanei vertebrale. În timpul celei de-a doua respirații, considerați *Chakra Swadhisthana* drept cel mai important punct al coloanei vertebrale... și așa mai departe (a treia, a patra, a cincea... *Chakre*). Este ca și cum cu fiecare respirație ulterioară evocați calmul, dulceața a unei *Chakre* diferite. După paisprezece respirații îți vei da seama că ceva s-a schimbat, că ești mai introvertit. Poate că pare un fleac, dar dacă l-ați adopta, vă veți da seama cât de profund este acest mod de practicarea a calmării minții.

[b] *Kriya Pranayama* cu respirație scurtă

Cu ochii închiși, inspirați adânc în *Fontanelle*. Apoi expirați în *Ajna*. Țineți respirația câteva secunde (3-4) apoi inspirați până la *Fontanelle*. Ține-ți respirația pentru câteva secunde. Apoi expirați până la *Vishuddha*, țineți respirația timp de câteva secunde, apoi inspirați până la *Fontanelle*. Ține-ți respirația pentru câteva secunde. Apoi expiră la *Anahata* ... și așa mai departe. La un moment dat ai ajuns la *Muladhara*. Ține-ți respirația pentru câteva secunde. Apoi inspirați la *Fontanelle*.

Acum repetați în ordine inversă. Expirați în jos de la *Fontanelle* la *Muladhara*. Ține-ți respirația pentru câteva secunde. Apoi inspiră la *Fontanelle*, ține-ți respirația. Apoi expirați până la *Swadhisthana Chakra* ... o pauză... inspirați... și așa mai departe până când expirați de la *Fontanelle* la *Ajna*. Acesta este un ciclu (12 respirații). Puteți repeta întregul ciclu de câteva ori.

¹ Eu nu am primit nici o indicație în tot timpul sesiunii de inițiere. Am înțeles întregul lucru mai târziu, vorbind cu unii discipoli, afiliați mai de mult timp la Swami Hariharananda.

[c] *Kriya Pranayama* cu respirație foarte scurtă

Scopul *Kriya Pranayama* cu respirație foarte scurtă este de a deveni conștient de 1728 de respirații pe parcursul unei singure zile. Din moment ce acest lucru necesită aproximativ trei ore, oamenii pot practica aceasta doar o dată într-o săptămână sau în ocazii speciale .

Fixează-te în *Ajna* . Observați o respirație naturală : inspirație, pauză scurtă spontană, expirație. Vizualizați și simțiți că prima respirație „se întâmplă” în prima *Chakră* . Apoi observați o altă respirație naturală și experimentați-o ca și cum s-ar fi întâmplat în *Chakra 2...* mergeți mai departe cu fiecare *Chakră* în sus și în jos pe coloana vertebrală. Repetați și repetați până când se obține un *Mala* complet de 108 mărgelile . Ai grijă ca în această zi să exersezi un total de 16 *Mala* [108x16= 1728].

Cei care nu sunt capabili să asculte sunete interne nu ar trebui să concluzioneze că ceva nu este în regulă. Poate că au făcut un efort enorm, ale cărui fructe vor fi savurate în timpul antrenamentului de a doua zi sau într-o zi, în viitor. Un semn că se îndreaptă în direcția corectă este un sentiment de presiune ușoară , ca o senzație de pace lichidă deasupra sau în jurul capului, adesea însoțită de un anumit zumzet în întreaga regiune occipitală.

Jyoti Mudra

Închideți- vă urechile cu degetele mari, în timp ce cu indexul apăsați ușor la colțurile ochilor sau atingeți ochii cu o mică presiune. Concentrați-vă pe *Kutastha* . Permite ca o parte a atenției tale să meargă în jos, în *Muladhara* . Apoi, în mod ideal, ridicăți această *Chakră* printr-o inhalare până la punctul dintre sprâncene. Țineți respirația atâta timp cât vă simțiți confortabil (aproximativ 10-15 secunde) în timp ce încercați să percepeți lumina particulară a *Muladharei* în *Kutastha* . Expirați și, în mod ideal, plasați *Muladhara Chakra* înapoi în poziția inițială. O parte din atenție se mișcă acum pe a doua *Chakră* . Fă exact ce ai făcut cu *Chakra Muladhara* . Apoi, datorită unei scurte expirații, această *chakră* este în mod ideal readusă în locul său...

Același lucru se întâmplă și cu *chakrele* 3, 4, 5 și *medulla*. Încercați întotdeauna să vedeți lumina în punctul dintre sprâncene. Simțiți că oferiți fiecărui centru lumina ochiului spiritual . Pentru a termina procedura, pune palmele peste pleoape și rămâi acolo să vezi o lumină albă timp de 2-3 min. Când lumina dispare, coborâți - vă mâinile.

Paravastha

Paravastha este starea care urmează unei bune practici *Kriya* . Rămâi mai mult în meditație, ascultând Sunetul divin, simțind vibrația și bucurându-te de Lumina divină. Percepe focusarea concentrării tale crescând încet de la *Kutastha* la *Fontanelle* și deasupra *Fontanelle* în afara corpului. Rămâi fără gânduri percepând acest cer interior care începe din partea superioară a capului tău. Când ajungeți la sfârșitul rutinei de meditație, deschideți ochii. Privește ceea ce este în fața ta, dar nu observa nimic anume. Privește fără a privi. Păstrați 99% din atenția dvs. la *Fontanelle* . După un timp vei deveni conștient de o linie subtilă de Lumină albă , înmuiată, ca o ceață, în jurul tuturor obiectelor. Lumina va deveni treptat albă și mai mare. Evitați să vă gândiți. Păstrează privirea fixă. După 5 minute, închideți ochii și odihniți-vă puțin înainte de vă ridica.

A DOUA KRIYA

[I] A doua Kriya - partea formală

Mâinile, cu degetele împletite, se sprijină pe abdomen. Inhalarea și expirația sunt fragmentate în 6 + 6 părți. Începând cu bărbia pe piept, inspirați, mișcându-vă conștientizarea în sus de-a lungul coloanei vertebrale. Simultan, ridicați încet bărbia ca și cum ar fi pentru a însoți energia și împinge energia în sus. Silabele *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*) sunt plasate mental în fiecare *Chakra* , în timp ce facem o pauză scurtă în fiecare. În timpul primei „sorbituri” de inhalare, concentrarea este pe *Muladhara* , unde este „pusă” silaba *Om* ; în timpul celei de-a doua „sorbituri”, concentrarea este pe a doua *Chakră* , unde silaba *Na* este pusă în mod ideal... *Mo* în a treia , *Bha* în a patra , *Ga* în a cincea și *Ba* în *Bindu*. Acum inhalarea este finalizată și bărbia este orizontală .

Țineți respirația și practicați *Kechari Mudra* cât de bine puteți. Capul se apleacă înainte spre cavitatea gâtului: Lumina divină curge în jos, de sus, în regiunea occipitală a creierului (prin urmare , în partea capului , care este orientată spre tavan) După ce simți acest lucru pentru o secundă sau mai mult, reia poziția normală și imediat îndoie capul ușor spre umărul stâng, fără să se întoarcă fața. Experiența anterioară a infuziei de Lumină divină se întâmplă din nou în partea dreaptă a capului.

Reluați poziția normală și îndoiiți capul ușor înapoi: experiența Luminii divine are loc în partea frontală a capului. Apoi, îndoiiți capul spre umărul drept ... experiența luminii divine se întâmplă în partea stângă a capului. Închideți runda repetând prima mișcare.

După încheierea unei rotații a capului, începe expirația. Expirând, respirația este împărțită în șase părți sau impulsuri. În timp ce coborâți bărbia într-un ritm lent, conștientizarea coboară de-a lungul coloanei vertebrale. Silaba *Te* (de obicei este „e” finală este prelungită: *Tee*) este plasată în *Medulla* , *Va* în a cincea *Chakră* ... și așa mai departe ... *Su* ... *De* ... *Va* , până când *Ya* (lungit: *Yaaa*) este *scandată* mental în *Muladhara* . Dacă acest lucru este confortabil, faceți o scurtă pauză după expirație. În timpul acesta, conștiința face o completă rotație antiorară , în jurul *Muladhara Chakra* .

Ritmul de respirație depinde de individ: de obicei , acesta este de aproximativ 45 de secunde , dar dintr-un anumit punct încolo, viteza de repetiție încetinește. Respirația este „aspirată” și pare a fi dizolvată. Din acel moment, toate detaliile fizice sunt doar sugerate.

Ați citit probabil, că într-o profundă *Pranayama* , energia traversează *chakrele* la fel cum firul unui colier trece prin perle. Se poate de asemenea întâmpla ca „firul „ de energie să învelească fiecare „ perla „. Rotația în sens invers acelor de ceasornic a gradului de conștientizare în jurul coroanei (indusă de experiența Luminii care vine în jos, de mai sus) poate fi, de asemenea, percepută în mici dimensiuni în jurul *medulla* .

Când începi expirația și vei cânta mental *tee* , puteți utiliza momentele de pornire a expirației pentru a intensifica presiunea psihică în jurul *medulla* . Această acțiune internă este extinsă într-un mod natural la celelalte *Chakre*. Calea de coborâre devine un „helix” care înconjoară și creează presiune în jurul fiecărei *Chakre* . Du-te încet, nu te grăbi și lasă procesul să continue în propriul său ritm.

VARIANTĂ: mod mai profund de a practica aceeași tehnică (partea formală)

Această procedură necesită să utilizezi o formă mai subtilă de respirație. Ai putea rămâne fără respirație înainte de finalizarea unei runde și trebuie să arăți o mare răbdare în învățarea procedurii. Această practică va permite să vă vedeți *Chakrele* în al treilea ochi.

Inhalează într-un mod relaxat, cu respirația fragmentată, așa cum s-a explicat mai înainte, în timp ce silabele *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*) sunt plasate mental în fiecare *Chakra*. Să explicăm cum respirația poate deveni mai intensă creând o presiune mai puternică, ca un bisturiu care pătrunde ușor în fiecare *Chakră*.

Se cere ca după fiecare silabă să faci o pauză de cel puțin o secundă. O secundă este foarte lungă! Dacă nu sunteți pregătiți pentru această intensificare a practicii, renunța la aceasta în scopul de a evita probleme! Noi toți înțelegem că, în scopul de a evita să rămâi fără respirație, apare tendința de accelerare, dar acest lucru nu este corect! **Orice greșală în această procedură provoacă probleme, așa că aveți mare grijă!** Pentru a produce o respirație foarte lungă, tu trebuie să fii pregătit printr-o execuție serioasă a *Primei Kriya*.

În timpul fiecărei pauze încercați să percepeți *Chakra* (în special un sentiment de calm, lumină interioară...) atât în centrul *Chakrei*, cât și în al treilea ochi.

La sfârșitul inhalării, are loc rotația capului. Acesta este diferit de ceea ce am descris în explicația de bază. Pune-te *complet* în *Kutastha* și coboară ușor bărbia. [Acesta nu este *Jalandhara Bandha*: este mai moale.] Pur și simplu coborâți bărbia câțiva milimetri. În timp ce coborâți capul, împingeți în sus vârful limbii. Vei avea senzația că atinge al treilea ochi. În timp ce se întâmplă acest lucru, stând cu capul înclinat în jos, simți că această practică provoacă o presiune ușoară asupra inimii. Cu *Kechari Mudra*, acest sentiment se întâmplă foarte ușor. Acum începe rotația în sens invers acelor de ceasornic, a capului. Mișcarea sa continuă nu trebuie întreruptă. Simți că capul este plin de energie și această energie crește pe măsură ce rotația merge înainte. În timpul rotației, mențineți puternic sentimentul unității celei de-a patra *Chakre* și a celui de-al treilea ochi. De îndată ce rotația este terminată, reveniți la poziția capului pe care am descris-o mai înainte și relaxați *Kechari*. În timpul expirației accentul se pune pe practica respirației fragmentate, cu pauzele de o secundă după cum s-a explicat mai înainte.

Dacă totul se face perfect, simțiți că atenția este fixată pe *Kutastha*. Din acest moment mergi din ce în ce mai adânc. 12 repetări sunt foarte bune. În orice caz, puteți crește cu o respirație pe zi, fără a vă hazarda într-o practică grăbită.

Există o altă modalitate simplă de a perfecționa această procedură. Constă în adăugarea celei mai simple forme de *Thokar*. Când cobori în timpul expirației, poți da cu bărbia o lovitură ușoară asupra *chakrei* inimii și să rămâi acolo câteva clipe simțind o senzație de binecuvântare. Dacă (se poate întâmpla acest lucru) rămâi fără suflare... practica ta se termină acolo, nu trebuie să expiri.

[II] A doua Kriya – partea informală

Respirația este naturală (ca și în *Pranayama mentală*.) În fiecare *Chakră* vom repeta mental silabele asociate de multe, multe ori. În *Muladhara* repetă *Om, Om, Om, Om, Om ...* de aproximativ 36 de ori. (Nu utilizați *Mala* pentru a număra– rămâi imobil.) Viteza cu care cântați silabele este de aproximativ două pe secundă. Vizualizați acea *Chakră* ca un disc orizontal , având un diametru de aproximativ 2,5 centimetri. Vizualizați aceste silabe care se deplasează pe suprafața discului în sens antiorar, în apropierea circumferinței.

Apoi concentrează-te pe a doua *Chakră*, unde vei face exact aceeași acțiune, folosind a doua silabă a *Mantrei* , și anume: *Na, Na, Na, Na, Na...* de aproximativ 36 de ori. Apoi concentrează-te pe a treia, repetând *Mo, Mo, Mo, Mo, Mo ...* de aproximativ 36 de ori. Apoi concentrați-vă pe a patra, repetând *Bha, Bha, Bha, Bha, Bha ...* apoi pe a cincea (*Ga, Ga, Ga, Ga, Ga ...*), apoi pe *Bindu* (*Ba, Ba, Ba, Ba , Ba*).

Acum , practică cele cinci aplecări ale capului , într-un mod cât mai lent.

Bărbia se apleacă înainte, spre cavitatea gâtului: Lumina divină curge în jos de deasupra capului (scaunul Liniștii eterne) în regiunea occipitală a creierului. După ce simțiți acest lucru timp de aproximativ 10-20 de secunde, reluați poziția normală și îndoiiți ușor capul spre umărul stâng , fără a întoarce fața. Se întâmplă experiența anterioară a infuziei de Lumină divină . Lumina divină curge în jos de deasupra capului în partea dreaptă a creierului. Rămâneți în această poziție aproximativ 10-20 de secunde, apoi reluați poziția normală. Acum , capul se apleacă în spate: aceeași experiență se întâmplă și divină Lumina curge în jos în partea frontală a creierului. Rămâneți în această poziție aproximativ 10-20 de secunde, apoi reluați poziția normală .

Acum capul se apleacă ușor spre umărul drept , fără rotirea feței. Același lucru se întâmplă și experiența lumină divină curge în jos în stânga parte a creierului, apoi a coloanei vertebrale și a corpului

Pentru a închide runda, bărbia se apleacă înainte, spre cavitatea gâtului: aceeași experiență se întâmplă capului , apoi se reia poziția sa normală .

Ai perceput Lumina și binecuvântările divine în fiecare dintre cele patru părți ale creierului tău. În acest fel, Lumina spirituală va pătrunde treptat în fiecare atom din partea superioară a capului tău.

Apoi concentrează-te pe *Medulla* și repetă de multe ori *Te, Te, Te, Te, Te ...* Starea de absorbție este cu adevărat puternică. Apoi vă veți concentra pe cea de-a cincea *Chakră* utilizând *Va, Va, Va* apoi a patra a treia a doua *Muladhara* .

Mergând în acest mod de la *muladhara* la *Bindu* și coborând repetarea aceleiași proceduri înseamnă o rundă: timpul necesar este de aproximativ 4-6 minute. Repetați de 3-4 ori și apoi pierdeți-vă în starea meditativă .

Puncte cheie

[1]Trecând de la o *Chakră* la alta, un *kriyaban* începe să observe schimbarea vibrației luminii în regiunea dintre sprâncene. Mai târziu, vei avea experiența că un anumit sunet

vine din fiecare centru. Fiind absorbit în ascultarea astrală a sunetului care creează fericire interioară , pune deoparte – cel puțin pentru moment – conștiința Eului. Acesta este momentul în care realitatea *Omkar* este revelată.

[2] După finalizarea acestei proceduri, partea superioară a creierului va rămâne în mod ideal în spațiu, separat de organismul fizic . Swami Hariharananda a spus că această procedură se termină cu „crăparea nucii de cocos”. Nuca de cocos este capul, a cărui parte superioară va fi desprinsă de partea inferioară . Trebuie să cooperezi activ pentru a ajunge la acest rezultat. Tu trebuie să „inviți,” energia divină pentru a pătrunde frontal, lateral și din spatele capului tău.

În timpul zilei rămâneți în această stare cât de mult puteți. Ori de câte ori vă puteți retrage pentru o scurta meditație, simțiți sunetul, lumina, puterea fără formă a Divinului prin rotația în interiorul craniului.

[III] A doua Kriya: folosirea celor 50 de sunete ale alfabetului sanscrit

Swami Hariharananda a luat decizia de a preda o practică tipic *tantrică Hatha Yoga*. Aceasta a fost predată pentru un anumit număr de ani, mai târziu , el a pus-o deoparte. După părerea mea, este interesant să dau doar un indiciu. Această procedură este menită să ajute căutătorul să perceapă Energia Divină în *Chakre* și în diferitele părți ale corpului

În fiecare Chakră

Cele 50 litere-sunete ale alfabetului sanscrită vor fi cântate, vizualizând petalele din fiecare *chakra* . Nu se face controlul respirației.

Începeți cu Hang Kshang în *Ajna Chakra* : Hang în stânga emisfera a creierului și Kshang în dreapta. Apoi plasați cele 16 vocale în *Chakra cervicală* (Ang Aang Ing Iing Ung Uung Ring Rring Lring Lrring Eng Aing Ong Oung Aung Ah) – cântați fiecare literă o singură dată, la fel pentru toate Chakrele următoare. În această practică, vizualizați fiecare *Chakră* ca pe un disc vertical care iradiază Lumina Divină prin petalele sale. Vizualizați numărul de petale atribuit de tradiția *yoghină* în sensul acelor de ceasornic. Apoi plasați primele 12 consoane în *Chakra inimii* (Kong Khong Gong Ghong Wong Chong Chhong Jong Jhong Neong Tong Thong), cântați următoarele 10 în *Manipura* (Dong Dhong Nong Tong Thong Dong Dhong Noing Pong Phong), apoi următoarele 6 în *Swadhisthana* (Bong Bhong Mong Jong Rong Long) și în cele din urmă ultimele 4 din *Muladhara* (Vong Shhong Shong Song). În fiecare *Chakră* , începi din stânga sus, mergi în jos la stânga și urci prin partea dreaptă . Se recomandă trei cicluri . Închide repetând cele două litere Hang Kshang în *Ajna* .

In coroana a capului

Cele 50 de litere-sunete ale alfabetului sanscrit sunt spiralate în jurul craniului, activând sunetul *Omkar* care este perceput în centrul creierului – în așa-numita „Peștera lui *Brahma*”, sediul glandei pituitare și al glandei pineale. Începi din spatele coroanei, începi cu vocalele, apoi cu consoanele. Faceți tot turul în sens invers acelor de ceasornic, apoi repetați în sensul acelor de ceasornic. Sunt recomandate douăsprezece

cupluri de rotații (6+6). Efectele bune ale acestei proceduri sunt ușor de perceput și, prin urmare, această procedură este percepută ca „trimisă din rai”.

[IV] A doua Kriya: folosirea celor 50 de litere-sunete sanscrite în diferite părți ale corpului

Cele 50 de sunete ale alfabetului sanscrit sunt plasate în 50 de părți în care corpul uman [potrivit tradiției tantrice] poate fi divizat. Fără control al respirației. Pune-ți mâna pe diferite părți ale corpului pe care le descriu, rostind distinct, în același timp sunetul corespunzător pentru acea parte.

1ANG Frunte / 2AANG Gură / 3ING ochi stâng / 4IING ochi drept / 5UNG urechea stânga / 6UUNG urechea dreapta / 7RING nară stânga / 8RRING nară dreapta / 9LRING obraz stâng / 10LLRING obraz drept / 11ENG gura interioară (fără atingere) / 12AING Bărbie / 13ONG Buza superioară și dinți / 14OUNG Buza inferioară și dinți / 15AUNG Frunte și vârful capului / 16AH Întreaga față (atingând cu ambele mâini) / 17KONG Umărul stâng / 18KHONG Cot stâng / 19GONG încheietura mâinii stângi / 20GHONG cotul stâng / 21WONG încheietura mâinii stângi / 22CHONG umărul drept / 23CHHONG cot dreapta / 24JONG încheietura mâinii drepte / 25JHONG cotul drept / 26NEONG articulațiile degetelor dreapta / 27TONG coapsa stânga / 28THONG genunchiul stâng / 29DONG glezna stanga / 30DHONG laba piciorului stâng / 31NONG degetele piciorului stâng / 32TONG Articulația coapsei drepte / 33THONG Genunchiul drept / 34 DONG Glezna dreaptă / 35 DHONG Laba piciorului drept / 36 NOING Degetele piciorului drept / 37PONG Coastele stângi / 38PHONG Coastele drepte / 39BONG Întregul spate (atinge în sus și în jos) / 40BHONG Abdomenul inferior / 41MONG Abdomenul superior / 42JONG Abdomenul superior Centrul inimii / 43RONG Umărul stâng / 44LONG Spatele gâtului / 45VONG Umărul drept / 46 SHHONG De la umărul stâng la mâna dreaptă / 47 SHONG De la umărul drept la mâna stângă / 48 SONG De la umărul stâng la piciorul drept / 49 HAM De la umărul drept la piciorul stâng / 50 AKSHAM Mișcarea în jos pe partea din față a corpului.

A doua Kriya - Jyoti Mudra

În timpul acestei practici contractați (și apoi relaxați) mușchii din apropierea locației fizice a fiecărei *Chakre*. Poziția mâinilor și a degetelor pentru acest *Jyoti mudra* este aceeași ca și în *prima kriya*: pune degetele mari în urechi, cu degetele index acoperind ochii.

Deveniți conștienți de *Muladhara Chakra*. Contractați mușchii din apropiere de *muladhara*: partea din spate a perineului. Apoi ridicați această *Chakră* printr-o inhalare către *Kutastha*. Țineți respirația pentru cât de mult timp vă simțiți confortabil (aprox. 10-15 sec) în timp ce încercați să percepeți Lumina specială a *muladhara* în *Kutastha*. Relaxați tensiunea și expirați.

Apoi faceți un „salt de conștientizare” la a doua *Chakră*, *Swadhisthana* și contractați mușchii organului sexual și ai osului sacralului. Puteți practica *Vajroli mudra* (contractați și relaxați atât sfincterul uretral și mușchii spatelui în apropierea centrului sacral.) Apoi fă exact ceea ce ai făcut cu *Muladhara Chakra* ...

Când *Swadhisthana* este din nou în poziția sa inițială, puneți accentul conștientizării pe a treia *Chakră Manipura*. Strângeți mușchii abdomenului la nivelul buricului: contractați și relaxați rapid buricul, mușchii abdominali și lombari ai coloanei vertebrale. Apoi fă exact ceea ce ați fi făcut cu precedentele două *chakre* ...

Repeți aceeași schemă pentru *Anahata Chakra*. Extinde pieptul. Aduceți omoplații împreună și concentrați-vă asupra coloanei vertebrale, lângă inimă. Simțiți contracția mușchilor în apropierea centrului dorsal. Apoi ridicați această *chakra* printr-o inhalare la punctul dintre sprancene. Țineți, etc.

Concentrați-vă pe a cincea *Chakră, Vishuddha*. Mutați capul rapid dintr-o parte în alta (fără să se întoarcă fața) de câteva ori, percepeți sunetului în vertebrele cervicale. Acest lucru este doar pentru a localiza centrul cervical. Acum contractați mușchii din spatele gâtului, lângă vertebrele cervicale. Pentru a localiza astral *Vishuddha Chakra* avem nevoie de o procedură diferită. Inspira din centrul cervical, fără încordare musculară, la *Kutastha*. Acum, ținându-ți respirația, exersează cele cinci înclinații ale capului:

- A) Rotește capul spre stânga (măinile urmăresc mișcarea, ușoara presiune asupra urechilor și ochilor nu o schimba) cotul drept vine în apropierea sânelui drept.
- b) Rotește capul spre dreapta, cotul stâng vine în apropierea sânelui stâng,
- c) Revii în poziția normală și apleci capul înainte;
- d) Apleacă capul pe spate
- e) Apoi din nou în față. Reveniți la poziția normală, Expiră de la *Kutastha* la *Vishuddha Chakra*.

Pentru *Medulla* avem următoarea procedură. Inspira foarte încet de la baza coloanei vertebrale. În timpul acestei inhalări, contractă mușchii de la baza coloanei vertebrale, apoi mușchii de lângă organul sexual, apoi mușchii din apropierea ombilicului și din apropiere de *Manipura Chakra*, apoi contractă mușchii din apropierea centrului dorsal, în apropierea regiunii gâtului și în cele din urmă, înclătează dinții și fă riduri în frunte. Vezi lumina la punctul dintre sprancene. Simte că îi oferi lui Dumnezeu al șaselea centru. Expiră și eliberează contracția.

Pentru *Sahasrara Chakra* avem următoarea procedură. Inspirați, contractați toți centrul, așa cum am făcut pentru *Ajna Chakra*, apoi cu dinții strânși, împingeți porțiunea capului care este deasupra sprâncenelor (craniu) în sus, în cerurile înalte, oferiți-o lui Dumnezeu. Expiră și eliberează contracția.

Pentru a încheia procedura, pune palmele peste pleoape și rămâi acolo văzând o Lumină albă lăptoasă timp de 2-3 min. Când Lumina dispăre, coboară mâinile și înclină-te în față și roagă-te la forma lui Dumnezeu pe care o preferi. Deschide ochii, dar rămâi interiorizat, concentrat în glanda pituitară și vezi Lumina divină în toate lucrurile. Apoi bucurați-vă de *Paravastha* ca în *Primul Kriya*.

A TREIA KRIYA

Aici începe meditația care se întâmplă în partea superioară a creierului în cazul în care domnește dimensiunea *Pranei statice*.

Prima parte: formă simplă de Pranayama

În această parte există doar trei *Chakre* pentru a primi o stimulare: *Anahata* , *Vishuddha* și *Ajna* .

Kriya Pranayama se face de 12 de ori în următorul mod:

În timpul inhalării, concentrați-vă doar asupra *Anahata* , *Vishuddha* și *Ajna* și scandează mental silabele *Ba* , *Ga* și *Ba* . Inhalarea nu are loc în trei părți ca în al doilea *Kriya*, ci este continuă.

În timpul expirației vino în jos concentrându-te asupra *Ajna* , *Vishuddha* și *Anahata* scandând mental silabele *tee* , *Va* și *Su* . Expirația are loc continuu.

A doua parte: orbita creierului, fără respirație

Respirația este naturală, nu controlată. Practicați *Kechari Mudra* cât de bine puteți. Aplecați-vă capul înainte. Simțiți energia prezentă în regiunea frontală a capului și vibrează-ți mental *Bha* acolo. Fără a ridica bărbia la poziția normală , ghidează lent capul în poziția în care este îndoit spre umărul stâng - ca și când încercați să atingeți umărul stâng cu urechea stângă. Simțiți energia prezentă în partea stângă a creierului (peste urechea stânga) și pronunță mental *Ga* acolo. Din această poziție, ghidați încet atât capul, cât și fluxul de energie înapoi în regiunea occipitală a creierului.

Vibrează mental *Ba* acolo. Ghidați încet capul în poziția în care capul este îndoit spre umărul drept ca și cum ai încerca să atingi umărul drept cu urechea dreaptă. Câantați mental *Tee* în partea dreaptă a creierului (peste urechea dreaptă.) Simțiți întotdeauna fluxul de energie care se mișcă în fiecare poziție.

Încet, reveniți la poziția inițială cu capul aplecat înainte. Pronunță mental *Va* acolo. Acum, îndreptați-vă încet capul și întoarceți-vă cu bărbia paralelă cu solul, în timp ce atenția se mișcă spre partea centrală a creierului sub *Fontanelle* . Vibrează mental *Su* acolo. Aceasta completează prima rundă. Repetați această practică de 12 ori.

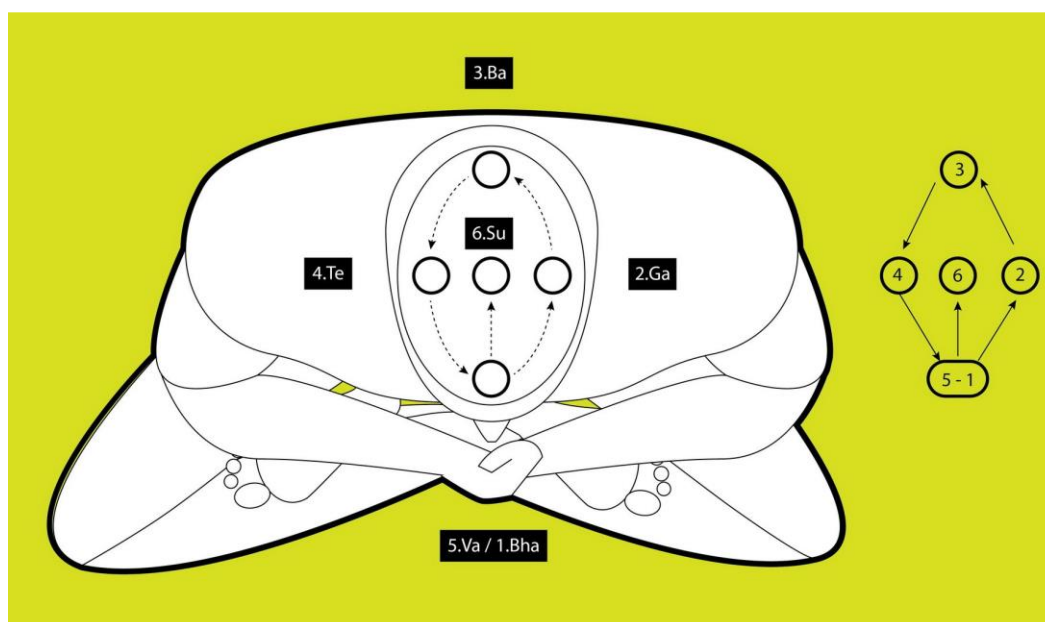


Fig.15 Circulația Pranei în partea superioară a creierului

Această rotație a energiei este numită , de către unii profesori, *Thokar Kriya*. Motivul este că în această practică energia se mișcă *cu presiune* prin substanța creierului. Reflecțai: *Thokar* nu are sensul unic de „lovitură”, ci și cel de „atingere cu presiune”. Această presiune internă , această frecare, creează manifestarea Luminii Divine .

A PATRA KRIYA

Orbită cerebrală – imobilitate

După ce s-a încheiat numărul necesar de rotații, nu este greu să treci la această ultimă parte, în care mișcarea energetică se petrece în imobilitate.

Respirați natural. Se repetă mental, fără grabă și fără a se deplasa capul, silabele *BHA, Ga, Ba, Te, Va, Su* încercând să percepi aceeași mișcarea a energiei pe care ați indus-o anterior. O minge de Lumină se întoarce în interiorul creierului tău. După fiecare rundă, această Lumină vine în interior sub *Fontanelle* . Exersați aproximativ 36 de runde în timpul fiecărei rutine *Kriya* .

Notă

Aceste două ultime practici creează un efect foarte puternic. Într-un mod fără milă, devii conștient de trucurile subtile ale ego-ului care conduc acțiunile umane. Motivul pentru multe decizii greșite, apare cu o claritate definitivă, fără toate voalurile care le acoperă. Eul este o structură mentală foarte complicată: nu este posibil să-l distrugi, dar poate fi făcut transparent. Există un preț pentru plată: s-ar putea să apară (după ore de practica) valuri inexplicabile de frică, senzația de nu ști unde ești sau unde te duci. Aceasta este o reacție naturală care vine de la unele straturi subtile ale creierului pe care le-ați atins.

Dacă te simți neconcentrat sau spațial – ca și cum ai fi sub influența drogurilor, experimentând o stare de prea multă detașare de lume și de lucrurile lumesti – atunci este înțelept să completezi practica cu câteva repetări ale celui de - al *doilea Kriya* , atât cel formal, parte a acesteia (6 repetări) cât și partea informală (3 repetări.)

Orbita creierului – practică de înțeles

Această practică este fericita încununare a efortului făcut cu cele două tehnici anterioare. Face ca sunetul cosmic *Om* să se ridice în mod natural și să fie perceput de conștientizarea voastră fermecată. Vei asculta doar asta. Prin urmare, intonarea mentală a lui *Bha Ga Ba Te Va Su* nu este de nicio utilitate. Același lucru se va întâmpla cu ultimele trei proceduri . Te vei concentra doar pe sunetul *Omkar* și nu vei avea nevoie de nicio intonare a *Mantrei* .

Concentrați-vă pe *Muladhara* . Inspirați profund și în mod ideal ridicați această *Chakră* în partea centrală a creierului, sub *Fontanelle* , peste *Ajna Chakra* . Vizualizați acea *Chakră* ca un disc, mare ca circulația energiei pe care ați creat-o anterior .

Simțiți că aerul este stors din abdomen și stocat în partea superioară a plămânilor. Țineți-vă respirația și începeți să puneți în mișcare rotația energiei din cap, așa cum ați învățat să faceți anterior. Rotația energiei are loc în cap, dar, în același timp, se întâmplă și în jurul locației reale a *Chakrei Muladhara* la baza coloanei vertebrale.

Prin urmare, două rotații de energie au loc în același timp: pare dificil, dar va deveni natural. [Amintiți-vă, de asemenea, că la sfârșitul fiecărui cerc, fluxul de energie este direcționat în interior, către punctul de sub *Fontanelle* .] În timpul acestei practici, ascultați sunetul *Omkar* .

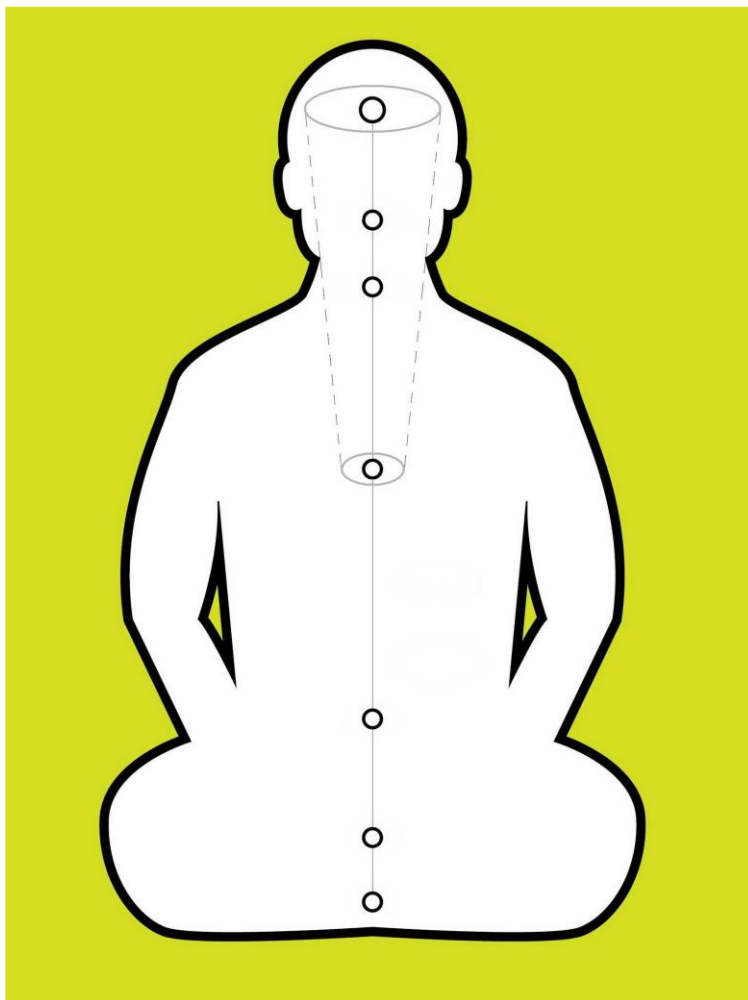


Fig.16 Aici acționăm asupra Chakrei inimii

Numărul ideal de rotații asociat cu fiecare *Chakră* este 36, dar un începător este mulțumit cu un număr mai mic. De obicei, nevoia de a respira va dispărea. Expirați când trebuie să expirați și ghidați *Chakra Muladhara* înapoi la locația sa, de la baza coloanei vertebrale. Inspiră, ridică a doua *Chakra* și repetă procedura ...

Repetăți procedura pentru fiecare *Chakră* până la *Ajna*. Repetați-o din nou pentru *Ajna* și apoi pentru toate celelalte *Chakre* până la *Muladhara* . Practica se încheie prin a respira liber, punând toată atenția în *Fontanelle* . Pace, bucurie interioară, stare fără suflare, ascultarea sunetelor interne, perceperea Luminii spirituale... aceasta este ceea ce veți experimenta. Practica ta de *Kriya* va deveni o poveste de dragoste cu Frumusețea însăși. Fii sigur, fii încrezător: după o anumită perioadă de timp, se va întâmpla o experiență remarcabilă a trezirii *Kundalini* . Acesta va veni când te odihnești în poziția culcat pe spate.

Fără a experimenta vreun început de surpriză, te vei trezi transportat de la un vis dulce la un rai autentic; te vei întoarce la viața de zi cu zi cu lacrimi în ochi – lacrimi născute dintr-un devotament nesfârșit .

Când ați masterat această procedură - atunci când, fără efort *kumbhaka se* stabilizează și sunteți capabil de a experimenta 36 rotații ale *prana* în creier pentru fiecare *Chakra*, și anume 432 rotații de energie în timpul a 12 *kumbhaka* - atunci veți percepe întregul univers umplut cu splendoarea Luminii Divine. Efectul este că în timpul zilei, o stare de claritate a minții niciodată experimentată, nu te va surprinde. Fundamentul conștiinței voastre va fi perceput ca o bucurie continuă, fără niciun motiv.

Notă

Este perfect firesc să abordați această practică rotind ușor capul (și, de asemenea, cântând mental cele șase silabe ale *Mantrei*). Deși acest lucru nu este necesar, acest lucru ar putea fi util pentru începători. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să vă îndreptați treptat spre imobilitatea fizică și spre ascultarea sunetului *Omkar* real.

A cincea KRIYA

Dizolvarea respirației în Brahmaloaka

A 8-a *Chakră* este ușa care te pune în contact cu corpul tău astral. Deschiderea sa implică curățarea a ceea ce te ține legat de ciclul morții și renașterii, și anume tiparele psihologice vechi. Este centrul compasiunii spirituale și al abnegației spirituale. Un *kriyaban* care realizează esența acestei *Chakra* devine complet altruist și trăiește cu compasiune, mai degrabă decât cu judecată.

Unii profesori de *Kriya* sau *Kundalini Yoga* explică că această *Chakră* este situată la 5-6 cm. peste Fontanelle. Alte locații sunt date: 8 cm., 30 cm., 60 cm. Trebuie să avem încredere în percepția noastră. Să ne balansăm dulce trunchiul și capul dintr-o parte în alta, cu concentrarea atenției deasupra capului, până când simțim această *Chakră*. Aceasta este locul potrivit!

Inspirați, trăgând încet *Prana* de la *Muladhara* la a 8-a *Chakră*. În timpul acestei proceduri, nu vă concentrați pe nicio altă *Chakră* din coloana vertebrală. Mută în sus sentimentul distinct că energia traversează *Fontanelle* și ajunge la 8-a *chakra*. Concentrează-te acolo și bucură-te de starea de echilibru dintre inspirație și expirație. Expirați ușor, lăsând *Prana* să coboare de la a 8-a *Chakră* la *Muladhara*. (Simțiți clar că energia care coboară, traversează *Fontanelle*.) Când simțiți nevoia de a inspira, repetați procedura. Repetă din nou și din nou până când starea conștiinței tale este total schimbată și respirația ta este foarte subtilă, aproape inexistentă.

Acum inspirați ușor de la *Muladhara* la a 8-a *Chakră*, ridicând respirația și *Prana*. Expirați ușor din cea de - a 8-a *chakră* pe coloana vertebrală, dar nu coborâți în mod intenționat la *Chakra Muladhara*. Veți vedea că curentul expirat ajunge spontan într-un anumit punct al coloanei vertebrale. Acest punct nu este neapărat una dintre diferitele *Chakre*. Oriunde se află acest punct, este fundamental să îl simțiți clar în interiorul coloanei vertebrale. Acest punct devine punctul de pornire al următoarei inhalări. Inspirați apoi din acest nou punct de plecare în a 8-a *Chakră*. Curentul vine în sus prin coloana vertebrală: acum lungimea căii este în mod evident mai scurt. Pauză acolo.

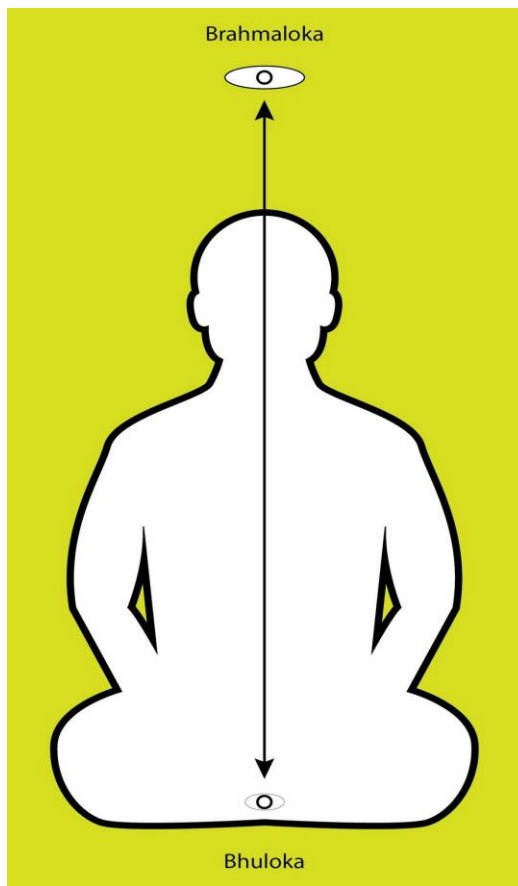


Fig.17 Respirația se mișcă între Bhuloka și Brahmaloka și apoi se dizolvă

Expirați ușor pe coloana vertebrală: probabil curentul expirat face un drum mai scurt, mai scurt decât precedentul. Acesta este noul punct de plecare. Inspirați din această nouă poziție în sus... Prin repetarea acestei proceduri, veți ajunge la o anumită stare mentală și fizică în care veți rămâne fără suflare, cu accent pe a 8 a- *Chakra*. În cazul în care, după o lungă pauză, respirația apare din nou, repeta procesul de la început (inhalarea din *Muladhara*). Mergi înainte cu răbdare, netulburat. Ideea este de a înceta respirația, intră într-o dimensiune în care acesta nu mai este necesară.

A ȘASEA KRIYA

Meditația asupra luminii în cerebel

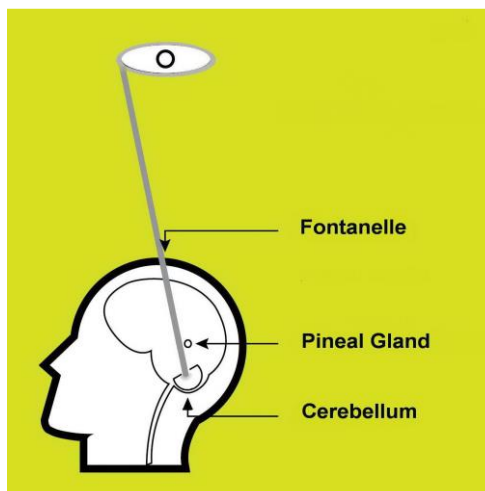


Fig.18 Lumina se mută din a 8 a Chakra la cerebel

Rotiți-vă conștientizarea în jurul celei de - a 8-a *chakre* . Perceți o minge de lumină care face o circulație în jurul *celei de -a 8-a chakre* și apoi atinge centrul acestei *chakre* . Repetați de multe ori această percepție fără nicio intonare mentală a *Mantrei* . Lasă mingea de lumină să nu vină spre interior după efectuarea rotației , dar să vină în jos, străpungând *Fontanelle sub un anumit unghi*.

În timp ce raza coboară, ridică-ți bărbia și simte că raza de Lumină ajunge la *Cerebel* . Rămâneți imobil câteva secunde, cufundați în totalitate în intensitatea luminii albe orbitoare care strălucește de acolo către tot creierul. Coborâți bărbia , fără a pierde concentrarea asupra Luminii. Odihnește-te un moment acolo, și apoi repetați procedura. Treptat, în următoarele zile, repetă experiența din ce în ce mai des. Lumina Divină devine stabilă în *cerebel* .

Meditația asupra luminii în Glanda pineala

Perceperea constantă a Luminii Divine în *cerebel* este o stare foarte înaltă, dar trebuie să înveți cum să treci dincolo de ea. Scopul nostru este să învățăm să găsim *glanda pineală* și acolo să o introducem.

Pentru a atinge acest obiectiv, condensează intuitiv toată Lumina din *cerebel* și direcționează-o către *glanda ta pineală* . Această glandă este situată foarte aproape de *cerebel* , dar ușor înainte și deasupra acestuia, de-a lungul unei linii care formează un unghi de 60° (cu podeaua). Un ajutor substanțial vine prin efectuarea unei mișcări precum cea utilizată pentru a obține coborârea Luminii și concentrarea ei în *cerebel*, dar mai lent și aproape imperceptibil. Mișcarea trebuie doar sugerată, fără tensiune musculară deloc. Ultima imersie în Lumină se întâmplă după această mișcare ușoară, atunci când sunteți aproape imobil: există un fel de tensiuni interne , care vă ghidează intuitiv spre *glanda pineala* .

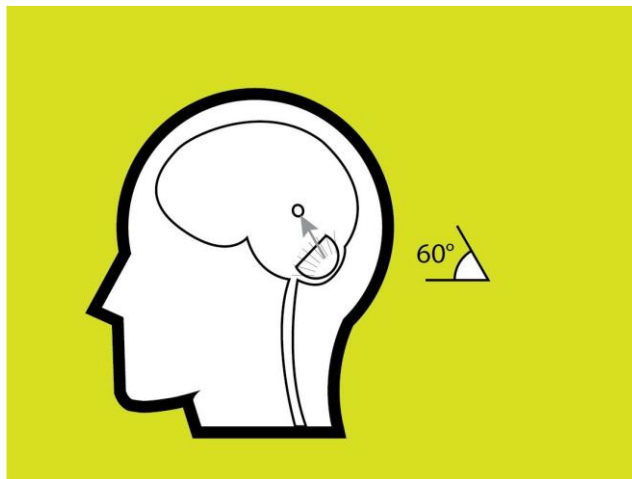


Fig.19 Lumina se mută de la cerebelul la glanda pineală

Repetăți și repetați încercarea până când reușiți să intrați în *Glanda Pineală* . Aici are loc unirea cu Divinul. Starea TAT TVAM ASI se manifesta. În această perioadă de unitate divină, ești lipsit de conștiința corpului și nu ești conștient de ce este în jur .

După ce sunetul Omkar încetează să mai existe ,
apare Forma Efulgentă .
Nimic nu există , cu excepția Soarelui sufletului.
Eu, Shama Churn, sunt acel Soare. (*Lahiri Mahasaya*)²

Opinia mea personală despre viziunea Kriya a lui Swami Hariharananda

Ideile viziunii Kriya ale lui *Swami Hariharananda* necesar a fi luate în considerare, sunt în principal trei: învățătura primei Kriya cu respirație scurtă și medie, tehnica sa specifică de predare a *Thokar* foarte diferită de a lui Lahiri și în cele din urmă accentul mare pus de el la concentrarea asupra *Sahasrara* în punctul *Fontanelle*.

[1] *Prima Kriya a lui Swami Hariharananda* este minunată; cu de câteva zile de angajament puteți ajunge la o dimensiune a frumuseții de nedescris . De asemenea, puteți utiliza respirația lungă pentru a vă concentra asupra diferitelor *Chakre*. Schema este simplă: utilizarea unei serii de respirații lungi concentrându-se pe o singură *chakră* în timpul fiecărei respirații.

[2] Legat de problema *Thokar*. Se pare că Swami Hariharananda cu a doua *Kriya* a început o mare deviere de la metoda lui Lahiri Mahasaya. Este posibil ca *Kriyas superioare ale lui Swami Hariharananda* să fi avut originea în mișcarea *Radhasoami*? Aceasta este ceea ce am auzit. Sunt sigur că PY și Sri Yukteswar au făcut parte din această mișcare. [Descriu această mișcare în capitolul 15]

Cu privire la acest punct, un reprezentant al școlii lui *Hariharananda* mi-a exprimat părerea în cuvinte clare:

„*Thokar* nu este necesar și poate fi chiar deranjant. Repetarea unei *Mantre* pe o *Chakră* este suficientă pentru a o trezi. Puteți contracta și relaxa mușchii în apropierea locației unei *chakre* : și acest lucru este bun. Apoi opriți-vă cu mișcările fizice. În general, o mișcare fizică precum *Thokar* deranjează foarte mult. Procesul lung de ținere a respirației în unele forme de *Thokar* este, de asemenea, foarte stresant. În schimb, repetarea unei *Mantre* ajută mintea să ajungă la odihnă completă. Repetarea internă a unei *Mantre* în coloana vertebrală și bucurarea de *Omkar* pur, vă ajută să ridicați conștiința în regiunile superioare . Stai nemișcat, cu ochii închiși, repetând mental *Mantra*, privind în mijlocul întunericului aflat în fața ta pentru a percepe lumina interioară. Respirația este naturală și curge liber .”

Înainte de a lua pleca , el a subliniat din nou că nu există alte mijloace spirituale de eliberare, cu excepția experienței *Omkar* .

[3]Acum să luăm în considerare ultimul punct. În timp ce în *Kriya* lui Lahiri Mahasaya lucrăm pentru a aduce Lumina Spiritului în toate părțile ființei noastre (fiecare *Chakră* este trezită, fiecare *Chakră* este considerată „spirituală”) ,ideea lui *Hariharananda* în

² Lahiri Mahasaya este Shama Churn – Shyama Charan. Această propoziție este conținută în jurnalele lui Lahiri Mahasaya. Multe propoziții din jurnale se găsesc în cartea *Purana Purusha* a dr. Ashok Kumar Chatterjee

Kriya Yoga este transcenderea coloanei vertebrale cu *Chakrele ei* și refugierea la partea superioară a capului , în *Sahasrara*. Cu alte cuvinte, găsim tendința de a scăpa de ceea ce în *Kriya* lui Lahiri este considerată o datorie: să ne confruntăm cu natura umană și să trăim mai mult în inimă și mai puțin în creier. În *Kriya* lui Swami Hariharananda nu găsim această lucrare uriașă asupra regiunii inimii, dimpotrivă o putem găsi în *Sahasrara* .

Desigur, în ambele căi avem proceduri minunate pentru a ajunge în regiunea situată în partea cea mai înaltă a creierului, unde putem experimenta dimensiunea păcii mari și profunde. Când exersăm în acest fel, ființa noastră este plină de bucurie inexprimabilă . Dar această bucurie devine alienare dacă nu este susținută de o lucrare asupra inimii – și, de asemenea, asupra *chakrei de bază Muladhara* .

Este inspirant să citești cuvintele pe care Lahiri Mahasaya le-a lăsat în jurnalele sale. "Respirația este în mod normal orientată spre exterior. În cazul în care , prin practica *Pranayama* este orientată pe plan intern, atunci este posibil, prin tehnica de *Thokar* ,să deschidem ușa templului intern. Cu un puternic impact asupra *Anahata Chakra* ușa se deschide. Are loc o absorbție profundă și această stare devine stabilă pentru o perioadă prelungită. Prin atingerea acestei stări mintea devine întristată văzând suferința în alții." (*Lahiri Mahasaya*)

Această propoziție este rezumatul *Kriya* lui Lahiri Mahasaya cu diferitele sale faze. După obținerea perfecțiunii în *Pranayama* este posibil să se obțină fructul lui *Thokar* . Ușa în cele din urmă se deschide și ... „denumită în continuare “ mintea devine întristată de a vedea suferința în alții. „ Promisiunea lui Lahiri Mahasaya este de a deveni una cu umanitatea [nu poate deveni una , dacă nu simți suferința în alte ființe umane .]

Eu sunt convins că identificarea *Sahasrara Chakra* cu scopul nostru suprem este o iluzie rafinată. Ajungând la *Brahma Randra* , sau glanda pineala ... nu , nu înseamnă că ai atins scopul final , ci doar o fază intermediară. Cred că adevărata noastră destinație este „Lumina Necreată” (așa spuneau isihăștii) din regiunea inimii. Obsesia despre a ține întotdeauna mintea în *Sahasrara* a produs oameni plini de Ego , care au pierdut contactul cu realitatea vieții, au devenit ficși în comportamente și teorii, care sunt o caricatură a unei căi spirituale.

Îmi pare rău să afirm asta, dar este de datoria mea să fiu sincer. În viața mea am făcut alegerea de a refuza să locuiesc în *Sahasrara* . Am spus da total instrucțiunilor *Kriya* ale lui Lahiri Mahasaya .

Din învățăturile Swami Hariharananda, respect pe deplin o singură instrucțiune: în toate fazele *Kriya*, să rămân în acord cu dimensiunea *Omkar* . Ascultarea sunetului intern *Om* este grija mea constantă .

DISCUȚII CU STUDENȚII CURSULUI PRIN CORESPONDENȚĂ AL LUI PY

Această anexă este dedicată acelor studenți care doresc să continue calea *Kriya* folosind doar tehnicile care pot fi obținute de la organizațiile care răspândesc învățăturile lui PY.³

În afară de tehnica *Kechari Mudra*, de multe ori citată în scrierile lui PY și cu siguranță practicată de el, ei nu se simt necesitatea de a mixa tehnicile lui PY cu alte proceduri spirituale. Ei se simt că sunt discipolii lui PY și cred că prin adoptarea altor învățături este echivalent cu a-l trăda.

Când am urmat învățăturile lui PY, „consilierul nostru de meditație” mi-a explicat că cel mai rău lucru a fost lipsa de loialitate față de *Guru* și organizația sa. Termenul „neloialitate” însemna chiar și doar să citești ceea ce au scris alte persoane care au părăsit organizația, despre *Kriya Yoga*.

După ce mi-am postat cartea online, am avut un schimb intens de e-mailuri cu diverși cercetători fideli lui PY. După ce mi-au clarificat că nu au aprobat decizia mea de a scrie într-un mod atât de explicit tehnicile *Kriya* ale lui Lahiri Mahasaya, m-au întrebat cum pot fi sigur că PY a simplificat sau modificat unele detalii ale procedurilor *Kriya*. În încercarea de a percepe ceea ce a agitat inima și mintea lor, am simțit că îngrijorarea lor a constat în ideea că au pierdut ceva important, de exemplu, tehnici care nu erau conținute în cursul prin corespondență și pe care PY le-ar fi împărtășit doar cu unii discipoli intimi.

Acei *kriyabani* erau foarte serioși, sinceri, profund motivați. Nicio prostie nu le-ar scăpa vreodată din gură. Am învățat să-i ascult cu respect și în tăcere ori de câte ori mi-au corectat unele dintre interpretările mele fantastice ale *Kriya Yoga*. Mulți, fără a fi exhibiționiști, au putut să citeze pe de rost multe pasaje din operele lui PY. Ei studiaseră tot materialul *Kriya* scris sau dictat de PY și își aminteau deseori citate cheie, textuale din acel material. Ei au citit și re-citit aceste texte, de mai multe ori, încercând să le decodeze.

M-au uimit întotdeauna cu angajamentul lor extraordinar față de o practică regulată a *Kriya*. Deși nemulțumiți de modul de înțelegere a mecanismului subtil care stă la baza procedurilor *Kriya* și chinuiți de multe îndoieli, ei niciodată nu au respins practica. A fost clar că aceștia au urmat calea *Kriya* nu pentru curiozități ezoterice, nu pentru a găsi o alternativă remediu pentru anxietate, depresie ci dintr-un singur motiv: să urmeze și să realizeze calea spirituală delimitată atât de fascinant în autobiografia lui PY.

Cea mai mare parte a discuțiilor noastre a vizat *Kriya-urile Superioare*. Acest lucru este perfect explicabil. Pentru mai mulți *kriyabani* criza lor cu organizația *Kriya* a început atunci când cererea lor de a avea un seminar privind *Kriyas superioare* a primit un neînțeles, anacronic „NU”.

³ Mulți *kriyabani* nu consideră aceste tehnici exact ca cele ale lui Lahiri Mahasaya. Ele nu sunt descrise aici în detaliu, ci sunt comentate liber conform experienței mele personale – pentru cât merită. Dau de la sine înțeles că cititorul le cunoaște. Pentru a evita confuzia, îi voi desemna în felul următor: Primul *Kriya* al lui PY, a doua *Kriya* a lui PY

Întâlnirile organizate pentru a revizui învățăturile de bază (*Kriya propriu-zisă* plus *tehnicile Hong So și Om*) au fost întotdeauna o sursă de inspirație. Dezamăgirea de a nu obține această oportunitate, de asemenea și în domeniul *Kriyas superioare* a fost insuportabil de amar. ⁴

Fiecare elev a dorit cel puțin a vedea modul în care aceste tehnici au fost efectuate. Fiecare tehnică include unele mișcări fizice: dacă le studiezi doar dintr-un text scris, nu ești sigur cu privire la corecta lor practică.

Am avut conversații inspirate. Scopul acestui capitol este de a face referire, în sinteză, la punctele principale ale acestor conversații. Sunt convins că conțin informații interesante.

[I] O ABORDARE RAȚIONALĂ A PRIMEI RUTINE KRIYA

Să luăm în considerare o rutină *Kriya* în care tehnicile binecunoscute ale lui *Hong So și Om* sunt practicate la sfârșit.

Este înțelept să începeți cu *Maha Mudra* urmată de *Kriya* propriu-zisă. Acest lucru poate fi practicat cu gura deschisă, semiînchisă sau închisă: toate sunt bune.

Ordinea logică este: mai întâi gura deschisă, apoi închisă. Ipoteza că numai cu gura deschisă, *Prāṇāyāma* determină energia să curgă prin *Sushumna* - ceea ce înseamnă că curenții laterali ai *Ida și Pingala* nu au avut nici un rol – este lipsit de temei. Respirația și energia se mișcă în *Sushumna* doar atunci când respirația este subtilă, interiorizată și asta se întâmplă după un mare efort de concentrare și relaxare.

În ceea ce privește *Kechari Mudra*, un număr bun de *kriyabani* a reușit. ⁵

Unul dintre prietenii mei *kriyabani* a avut o părere ciudată : a afirmat că *Pranayama* cu *Kechari* era prea „slab”, fiind lipsit de senzațiile puternice din coloana vertebrală pe care le simți cu *Pranayama la gură* . Era clar că acest prieten se chinase mult timp înainte de a lua decizia de a renunța la *Kechari Mudra* .

Trecând în revistă acel episod, cred că problema era frumusețea sunetelor respirației obținute cu gura deschisă sau semiînchisă. Faptul este că , cu gura închisă și limba în *Kechari Mudra* (chiar si baby *Kechari*) sunetul este destinat să devină curat și fin ca cel al unui flaut. Acest sunet asemănător unui flaut este experimentat numai după o practică serioasă, când coloana vertebrală este „curată” ca un tub gol .

O importantă informație despre *Kriya* practică, este aceasta:

Există două versiuni ale *Kriya propriu-zise* , una predată în 1930 și una mai recentă. În opinia mea, un *kriyaban* serios ar trebui să aibă experiență cu ambele versiuni. Primul se potrivește perfect cu descrierea *Kriya* dată în AOY: „ *Kriya Yoghinul* își direcționează mental energia vitală să se învâрте, în sus și în jos, în **jurul** celor șase centri spinali.... „ Aceasta nu se potrivește cu tehnica care este dată în zilele noastre.

⁴ Noi știm că recent câteva organizații bazate pe tehnica lui PY au dovedit că au înțeles că nimeni nu plătește acest comportament și dau inițierea regulată în *Kriyas superioare* .

⁵ PY în scrierile și în discursurile sale a dat definiția lui *Kechari Mudra* fără a introduce exerciții practice care să fie efectuate într-o anumită perioadă de timp pentru a o realiza .

Tehnica Hong So

O bună practică să se facă după *Kriya* corespunzătoare (și, de asemenea, după *Jyoti mudra*) este tehnica *Hong So* - o poți practica în coloana vertebrală.

A) În timp ce vă urmăriți respirația, nu stabiliți niciodată un ritm în cântarea mentală a lui *Hong So* ! Dacă scandând mental această *mantra* urmați un ritm, acest ritm nu se va liniști. Minte ta nu te va ghida către starea de respirație calmă. Nu permite ca implacabil ritmul: „*Hong So, Hong So, Hong So, Hong So...* „ să meargă mai departe , cum ar fi sunetul roților unui tren.

În cazul în care corpul tau poate sta fiziologic fără respirație, pentru câteva clipe sau pentru perioade mai lungi, ritmul nu ar trebui să influențeze implacabil procesul de respirație continuă. Dacă nu lăsați să existe pauze , atunci nu va veți da seama că sunteți în starea de a trăi emanciparea către experiența respirației fără suflare. Fii mereu foarte atent la fiecare pauză. Respect-o, ai grijă de ea, îmbină-te cu ea. Bucurați-vă de frumusețea acestei pauze, nu contează dacă aceasta durează doar o clipă!

b) Pauza după inspirație este diferită de pauza după expirație. În mod normal, există tendința de a expira imediat după inhalare. Inhalând, cușca toracică se extinde și ajunge ca un elastic tensionat. În cazul în care nu este nici un control, această forță elastică , chiar dacă aceasta este minimă, este eliberată imediat după inhalare. Dacă doriți să practicați tehnica *Hong So*, în cel mai bun mod, după inhalare , așteptați calm și fără nici o forțare stimulul de a expira. Acceptați că cutia toracică rămâne extinsă și deci în ușoară tensiune pentru câteva clipe. Când, după această pauză, apare stimulul de a expira , expiră.

c) Vizualizează-ți respirația urcând și coborând coloana vertebrală cu *Hooooong* și *Soooo* . Fără control – respirația ta este liberă. Puteți continua în acest fel câteva minute, apoi, când respirația este atât de scurtă încât procedura este pe punctul de a se evapora în nimic, încercați să simțiți această respirație scurtă care se întâmplă în fiecare *Chakră* . O scurtă, aproape invizibilă, dar completă respirație se întâmplă în *Muladhara* și este amestecată cu cântarea liniștitoare *Hong* și *So* . Această respirație este ca o vibrație pașnică într-o minte tăcută . Apoi puneți concentrarea pe a doua *chakra* : alta gura de aer se întâmplă acolo, apoi încă o respirație se întâmplă în a treia *chakra* ... și așa mai departe .. în sus și în jos de-a lungul coloanei vertebrale ... până când nu mai este nici o respirație.

Dacă exersezi în acest fel , va începe un „cerc virtuos” între acest calm tot mai mare și nevoia redusă de oxigen. Acest lucru duce la un rezultat extraordinar chiar și pentru cei care consideră că sunt doar începători stângaci . Tu vei zbura de-a lungul coloanei vertebrale spre o stare de liniște paradisiacă. În timp, vei realiza adevărul conținut în cuvintele unui mare discipol al lui PY: „Am învățat să trăiesc prin bucuria interioară.” (JLynn)

Tehnica de meditație Om

Spre deosebire de ceea ce cred unii studenți, această tehnică funcționează. Dar funcționează numai dacă se practică așa cum este specificat: în poziția recomandată, cu mâna în repaus, închideți o ureche cu o mână (fără dopuri de urechi) în timp ce scandezi

mental *Om* de nenumărate ori, cu angajamentul total de ascultare internă, fără a te mai descuraja.

Adesea, mâinile tale par paralizate. Nu le veți mai simți: acesta este momentul să continuați, nedescurajați. De obicei nu observi momentul exact în care începi să asculți sunetele interne: la un moment dat observi că le asculți deja de ceva vreme. Sunetele interne nu apar atunci când mintea este activă, ci numai atunci când este perfect nulă, lipsită de gândul că faci o anumită practică, chiar de lipsă a conștiinței Eului. Când ajungi la un vid total (la unii în această stare pare că a intrat starea de somn), atunci când repetarea *mantrii* a creat o transformare a stării tale de conștiință, vei fi surprins de o anumită formă nedefinită internă de sunet. Tu vei deveni calm conștient de ea.

Din această tehnică de meditație rezultă experiențe grozave. Dar este necesar să dedici acestei tehnici timpul necesar de învățare. În opinia mea, după *tehnica Om* nici altă procedură de respirație nu ar trebui să urmeze.

[II] ADĂUGAREA GRADATĂ A CELEI DE A TREIA KRIYA A LUI PY

Practică preliminară

Practica descrisă mai sus a rutinei *Kriya*, cuplată cu procedura corespunzătoare de *Kriya Hong So*, este cea mai bună pregătire pentru a *treia Kriya*. Prin această rutină vei învăța arta de a produce o respirație, care este lungă și profundă, dar în același timp spontană.

Ceea ce scriu pare illogic. Permiteți-mi să exprim acest concept într-un alt mod: lecția de *Kriya propriu-zisă* și lecția lui *Hong So* se unesc. În al *treilea Kriya* trebuie să utilizați o respirație în care nu există nicio urmă de violență. Nicio urmă de a forța acest eveniment, deoarece al *treilea Kriya* este într-adevăr un eveniment, nu este ceva pe care îl faci, pe care îl produci cu capacitatea ta. Al *treilea Kriya* are loc în *Sushumna*. "Se întâmplă" .. acesta este ideea! Doar o respirație similară, în care respectați pauza naturală după fiecare inhalare are puterea de a vă ghida conștientizarea în *Kutastha*.

Utilizați o respirație naturală pe nas. Acum, în această *primă pregătire a rutinei Kriya*, evitați practica *Thokar* (mișcări ale capului). Lasă prima ta practică să se întâmple în imobilitate. Scopul tău este să-ți permită conștientizarea, să se miște de-a lungul tunelului spinal. Capacitatea pe care ai achiziționat-o după luni sau ani de practică *Kriya corespunzătoare* este utilizată în ghidarea conștientizării *Prana* în prima *chakra*, apoi în a doua *Chakra* ... și așa mai departe *Chakră* după *Chakră*, până la *Kutastha*, punctul dintre sprâncene și apoi revenirea înapoi la *Muladhara*.

Acest lucru trebuie să se întâmple într-o stare de imobilitate absolută, repetând mental cele 12 silabe ale *Mantrii* tipice *Kriya-urilor superioare* ale lui Lahiri Mahasaya. Respirația este calmă, imperceptibilă. În fiecare *Chakră* are loc o micro pauză. În timpul fiecărei micro pauze îți dai seama că în regiunea abdominală se naște o forță care îți permite să miști *Prana*. În timpul acestei practici, ești într-o stare de mare pace. Dacă respirația devine „prea calmă, imperceptibilă”, acesta nu este un indiciu că modul în care exersezi este greșit. Nu, este un indiciu că practica dvs. este corectă.

Tu poți crește treptat numărul de repetiții.

Încercați să respectați următorul plan: vei începe cu 25 de repetări o dată pe zi, timp de două săptămâni. Apoi 50 de repetări pe zi, timp de alte două săptămâni. Apoi 75 de

repetări pe zi, timp de alte două săptămâni... apoi 100... și tot așa , crescând cu 25 în 25 până când exersezi 200 de repetări pe zi timp de două săptămâni. Și atunci?

Apoi sunteți gata pentru procedura reală de *A treia Kriya* . Vreau să spun că în dimensiunea pe care tocmai am încercat să o descriu, se utilizează procedura *Thokar* .

A doua rutină incrementală

Acum sunteți gata să faceți cea mai bună și completă tehnică - „completă“ înseamnă ca lecții scrise. Cum am spus, nu descriu procedura *Thokar* . În acest capitol scriu pentru persoanele care au primit deja inițierea.

Deci, experimentați procedura completă a celui de-al *Treilea Kriya* . Respirația ta este foarte, foarte subtilă. Veți asista la modul în care curentul din coloana vertebrală începe să se miște spontan. Fiți concentrat, dar nu forțați procesul de creștere a energiei în timpul inhalării și lăsați-l să se miște ușor în jos în timpul expirației.

Planul incremental este același: 25 de repetări ale tehnicii în fiecare zi, o dată pe zi, timp de două săptămâni. Apoi 50 de repetări pe zi, timp de alte două săptămâni.... 75 100... 125.....150 ...175200 timp de două săptămâni! Puterea pe care acest plan o poate pune în mișcare este de nedescris.

Din păcate, în cazul în care cineva nu are curajul de a depăși cele 12 repetări prescrise de a *treia Kriya*, niciodată nu va realiza puterea conținută în această tehnică! Măriți așadar numărul de repetări, creșteți fără teamă și încheiați rutina încercând în continuare să calmați respirația și să ajungeți la starea fără suflare. Fă mișcărilor capului într-un mod foarte delicat evitând să agiți vertebrelor cervicale!

Ce putem spune despre a patra Kriya?

Din păcate, multe persoane, după ce au primit al *treilea* și al *patrulea Kriya* ale lui PY , nu pot rezista tentației de a încerca al *patrulea Kriya* pe loc – „dacă duce la *Samadhi* , de ce să nu încerc acum”? După aproximativ 15 - 20 de rotații, *Kumbhaka* devine stresant. În loc de a renunța, se repetă de câteva ori aceeași încercare, în timp ce crește disconfortul, o senzație de greață sau amețeli lansează semnale de alarmă . În cele din urmă se opresc, învinși. Câștigul este zero, mai puțin decât zero! Nu numai că ei nu obțin nici o mică urmă de *samadhi* , dar am pierdut și starea inițială liniștită.

Acum, după ce ați finalizat cele două rutine anterioare, elementare, ale celei de-a *treia Kriya* , veți experimenta procedura celei de-a *patra Kriya* într-un mod mult mai confortabil ... Aici vă pot împărtăși o analiză comună cu care au fost de acord toți kryabanii cu care am vorbit.

Într-o rutină în care vă confrunțați cu această a *patra Kriya* , imediat după practica, bucură-te de câteva runde de a *treia Kriya* și câteva runde de *Kriya propriu - zisă* . Practică până când simți calm, apoi concentrează-te, pentru o lungă perioadă de timp, pe *Chakra* inimii sau în *Ajna Chakra* , partea centrală a capului tău.

[III] PRACTICA CELEI DE A DOUA KRIYA A LUI PY PÂNĂ ÎN ULTIMELE ZILE ALE VIEȚII

În opinia mea, aceasta este cea mai dificilă procedură a lui PY. O înveți ușor, dar trebuie să faci o muncă foarte grea înainte de a percepe rezultate concrete. Efectele vin în timp,

după o practică îndelungată. Nu sunt strălucitoare, excepționale. Această tehnică produce o transformare profundă în tine și nu întotdeauna intuiția ta va pune în legătură acest eveniment cu practica ta, pentru că foarte probabil nu vei percepe nimic din ceea ce este prevăzut în descrierea tehnicii, pe care ar trebui să îl percepi.

Motivul minciunilor privind eficacitatea este în faptul că această *Kriya* focusează conștientizarea asupra fiecăreia dintre *chakre*. În timp, această muncă constantă schimbă abordarea căii *Kriya* și vederea ta spirituală .

Unele experiențe subtile legate de trezirea *Chakrelor* sunt descrise foarte bine de PY în cursul său prin corespondență. El explică schimbările fizice care apar în corpul nostru în funcție de predominanța în conștiința noastră a unui anumit *Tattwa* . Primele cinci *Chakre* prezidează cele 5 elemente: pământ, apă, foc, aer, eter. Se poate crede că aceasta face parte din filozofia indiană. Ei bine, ceea ce ar trebui să se întâmple în experiența noastră este să avem o realizare a sensului, a realității acestor cinci elemente.

El, de asemenea, descrie anumite tipare ale fluxului de respirație, prin nări, diferite arome pe care le percepem în gură

Cu toate acestea, este foarte dificil de a percepe esența celor cinci elemente; este o procedură care, chiar și în literatura ezoterică este menționată rar și cu prudență.

Ceea ce am fost învățat este că se pare că această procedură se întâmplă la nivelul coloanei vertebrale, dar de fapt se întâmplă în *Kutastha* . *Kutastha* are straturi diferite , ca o ceapă. Începeți prin a deveni conștienți de stratul său exterior, care este *Chakra Muladhara* ! Te concentrezi pe *Muladhara* și descoperi că ești în *Kutastha* , apoi te concentrezi pe *Swadhisthana* și îți dai seama că ești în *Kutastha* , dar într-o dimensiune mai subtilă, același lucru se va întâmpla cu *Manipura* și cu toate de celelalte *chakre* .

Prin urmare, continuați cu această practică pentru o lungă perioadă de timp, și anume deplasarea în tunelul spinal cu o respirație aproape insesizabilă. Intuiția ta se familiarizează cu un nou mod de a concepe realitatea coloanei vertebrale. În timp ce mutați focalizarea concentrării de la *Chakră* la *Chakră* , vă veți perfecționa acordarea la vibrații mai subtile.

Prin instrumentele celei de a treia și a patra *Kriya* ai avea desfăcut cea mai mare parte a subtilului obstacol al *Chakrei* inimii (*Hridaya Granti Ved .*) A doua *Kriya* a lui PY pare cea mai bună concluzie a etapei lungi a căii tale, în cazul în care *Pranayama* este îmbogățită cu *bandha* și cu stimularea puternică care se întâmplă prin procedura *Thokar*.

Practica serioasă a celui de- al doilea *Kriya* al lui PY poate duce la o aprofundare a practicii *Kriya Pranayama* . Vibrația *Om* va fi ușor diferită în fiecare *Chakra* . *Kriya Pranayama* este extraordinar de îmbogățită și dă senzația de a zbura prin diferite regiuni ale unui cer interior. Un sentiment de vastitate îți străbate conștiința. Experiența acestei forme îmbogățite de *Kriya Pranayama* este baza pentru a considera a doua *Kriya* drept cea mai profundă procedură care trebuie practică în ultima parte a vieții tale. Angajamentul tău total față de această practică va produce o asemenea intensitate a devotamentului , încât vei fi surprins să o descoperi în viața ta .

ALTE ÎNVĂȚĂTURI

Acum câțiva ani, am auzit despre un profesor important de *Kriya*: Sri Rangin Mukherjee. L-am contactat. *Kriya Pranayama* așa cum a predat-o el este foarte interesantă din punct de vedere didactic. Sri Mukherjee este o persoană drăguță, un yoghin foarte simpatic și cu inima deschisă. Mi-a spus un lucru pe care nimeni nu-l spusese vreodată: „Nu vreau să părăsesc acest corp, permițând ca acest *Kriya* original să moară odată cu mine.” El chiar vrea să facă ceva practic în această direcție.

Tehnica de *Kriya Pranayama* explicată de către Sri Mukherjee

Tehnica *Kriya Pranayama* este practică pentru a intra în *Sushumna*. În scopul de a introduce, aveți nevoie să faceți respirația extrem de subtilă. De fapt, poți intra în *Sushumna* doar comportându-te cu extremă delicatețe. Acest lucru se întâmplă atunci când, în timpul *Kriya Pranayama*, privirea ta interioară și toată atenția ta sunt fixate în punctul central al ochiului spiritual dintre sprâncene și în niciun alt loc! Acest punct este *Kutastha*. Prin urmare, pune toată atenția acolo. Aveți grijă să evitați orice tensiune asupra ochilor. Totul ar trebui să rămână natural.

Mulți încearcă să ridice energia în *Sushumna* cu forță, într-un mod grosier. În această situație, *Kundalini* nu se mișcă în sus, ci este dispersată și arsă în corp; acest lucru poate crea boli deoarece inițial *Nadi-urile* sunt parțial blocate. *Kriya Pranayama* ta va produce doar stres. Se depun multe eforturi pentru a produce sunetul în gât, pentru a începe și a crea o puternică vizualizare a energiei, care vine în sus și în jos. Potrivit lui Sri Mukherjee, acest lucru nu este corect. În schimb, trebuie să începem într-un mod mai simplu, fără a ne aștepta la rezultate izbitoare. Apoi, la un moment dat, se va întâmpla ceva profund și semnificativ. În ceea ce privește *Kechari Mudra*, *baby Kechari* este suficient deocamdată – *baby Kechari* trebuie să țină vârful limbii în sus, atingând partea moale a palatului.

Instrucțiunea principală

Prin păstrarea umerilor într-o poziție naturală, prin extinderea pieptului un pic, prin aducerea înapoi într-o poziție dreaptă, coborând ușor bărbia, prin fixarea mentală între cele două sprâncene, poziția devine constantă fără efort. Nu încrucișați ochii, pur și simplu plasați-vă în punctul dintre sprâncene de parcă aceasta ar fi o peșteră în care vă adăpostiți.

Cu o profundă și naturală respirație. ⁶ Cântați mental *Om* de șase ori în *Kutastha* în timpul inhalării și de șase ori în timpul expirației. Spre deosebire de alte forme de *Kriya*, în timpul acestei părți inițiale nu pui *Om* în sediul fizic al fiecărei *Chakre*. Mai degrabă nu simți corpul deloc. Respirația nu necesită efort - prin urmare, nu face nici un sunet în gât. Poate că acesta îți se va părea că nu este un mod corect de a practica *Kriya*, dar te rog să exersezi în acest fel.

⁶ În această situație „respirație profundă” înseamnă: „adâncă, încât ești în măsură să cânti mental șase + șase Om.

Dacă respirația este foarte scurtă, acceptă această situație fără a încerca, cu neliniște, să-ți prelungești respirația. O respirație mai lungă va apărea spontan în timp. Ceea ce contează este să rămâi concentrat la *Kutastha* cu cântarea mentală *Om*. Deci, în timp ce inhalezi sau expiri „bați”, la ușa *Kutastha* prin incantarea $6 + 6 Om$.

Numărul recomandat de respirații este 108 și, prin urmare, (dacă nu ai adormit, sau nu ești deranjat de evenimente externe), trebuie să fi cântat mental silaba *Om* de $12 \times 108 = 1296$ ori.

A bate cu *Om* la *Kutastha* vă va oferi puterea de a atinge mental punctul central al fiecărei *chakre* – acest eveniment se întâmplă spontan, așa că nu încercați să-l anticipați prin vizualizări complicate. Acest eveniment se întâmplă deoarece a șasea *chakra Ajna* guvernează totul: ea oferă vă o aliniere cu toate *chakrele*.

Atunci când, în timp ce inhalezi și expiri, cântați mental numărul prevăzut de *Om* în punctul central al *Kutastha*, această acțiune subtilă se întâmplă, de asemenea, în fiecare *Chakra*, în mod automat - chiar dacă nu sunteți conștienți de acest fapt.

Există doar o sferă de Lumină în *Kutastha* și totul se întâmplă acolo. Tu, corpul, coloana vertebrală, totul este acolo. Prin practica în continuare, exercițiul devine din ce în ce mai plăcut.

În timp [dacă nu se întâmplă astăzi, se va întâmpla mâine: trebuie să ai răbdare și să încurajezi atitudinea potrivită] vei simți că coloana există, că este posibil să o percepi în toată lungimea ei. Nu faci nimic anume. Nu încerca să obții acest lucru prin mutarea conștientizării în jos în organism. Eu repet: acest lucru este exercițiul lui Sri Mukherjee, totul se întâmplă în mod automat.

Între timp, observați că respirația este mai lentă și, de asemenea, cântarea mentală a diferitelor *Om* este mai calmă și mai plăcută. La un moment dat vei simți că cele șase *Chakre* există. Ceea ce va apărea prin viziunea internă nu este neapărat forma tradițională a coloanei vertebrale cu cele șase *Chakre*. *Chakrele* pot fi percepute în multe și diferite moduri.

La un moment dat îți vei da seama că cântarea mentală *Om* în *Kutastha* se întâmplă în centrul fiecărui *Chakra*. Dar amintiți-vă că atenția voastră este întotdeauna în punctul central al ochiului spiritual. Dacă atenția este deviată de la *Kutastha*, toată magia acestui proces este pierdută.

La un moment dat vei observa că respirația este însoțită de un sunet delicat în gât. Este sunetul frecării aerului în gât. În acest fel respirația devine lentă și subtilă. În timp sunetul de expirație amintește sunetul produs de un mic flaut prin care trece o cantitate mică de aer. Acum nu-ți face griji cum ar trebui să fie acest sunet.

Dacă totul decurge conform așteptărilor, dacă încă îți menții calmul, respirația ta traversează *Chakrele* de la prima la a șasea și de la a șasea la prima și în fiecare *Chakra* se vibrează silaba *Om*. Aceasta este o situație minunată. De obicei, acest lucru se întâmplă spre sfârșitul celor 108 respirații. Toată ființa ta este așezată într-o sferă strălucitoare situată între *Kutastha* și centrul capului tău. Ceea ce vezi nu contează, ceea ce contează este că ești perfect confortabil, absorbit de frumusețea procedurii. În timp ce se apropie de sfârșitul celor 108 respirații *Kriya*, s-ar putea să ai experiența luminii în *Kutastha*. Acest lucru va fi intensificat de *Yoni Mudra*. După *Yoni Mudra* și *Maha Mudra*, vei sta din nou plasându-te în *Kutastha* fără să faci nimic. Cu alte cuvinte, fără a cânta *Om* și fără a fi atent la respirație.

Unele note despre Kriyas Superioare

Potrivit lui Sri M. calea *Kriya* are 4 trepte. Nicio *Kriya Superioară* nu este introdusă ca „o altă tehnică” sau mai degrabă ceva intrinsec diferit, care necesită explicații întortocheate. A doua *Kriya* nu este o altă tehnică care urmează să fie adăugată la cele anterioare, ci este rezultatul practicii profunde a *Prima Kriya*.

Kriyas superioare sunt toate împreună conectate și au originea într-o bună execuție a *primei Kriya*. Acestea sunt cuprinse în *Kriya Pranayama*, ele sunt revelarea completă a *Kriya Pranayama*.

Sri M. a adăugat că revelația modului de a trece prin etapele superioare se va întâmpla spontan înaintea privirii noastre interne. El a spus: „Din moment ce sunteți începători, nu puteți percepe imediat *Kriya Pranayama* în toată gloria ei. Să nu crezi că există mistere ascunse de bunăvoie, de tine. Într-adevăr, dacă vei practica cu seriozitate instrucțiunile date, vei fi îndrumat infailibil să descoperi cele mai profunde aspecte ale *Kriya Pranayama*. Tu vei fi ghidat de cel care te-a inițiat, sau de un alt *kriyaban* sau prin propria intuiție. „

Primul Kriya începe cu respirația normală și apoi se dezvoltă cu o formă subtilă de respirație, care este pură *Prana*. Prin controlul respirației, respirația este convertită de la subtil la extrem de subtil. În a doua *Kriya* vă angaja o extrem de subtilă respirație, care este fel ca și forța vieții. Forța subtilă de viață este Mentea. Mentea subtilă este intelect. Forma subtilă a Minții este folosită în timpul *celei de-a Treia Kriya*. Când sufletul se unește cu conștiința absolută eternă, este revelată starea de contemplație. El a adăugat că în al *patrulea Kriya* ești absorbit de percepția pură a Sunetului și Luminii divine și fuzionezi cu Spiritul universal.

Introducere în al doilea Kriya

Pentru a se apropia de dimensiunea celui de-al *doilea Kriya*, practica *Primului Kriya* trebuie stabilită în exact 108 *Kriya Pranayama* de două ori pe zi. Pentru cei care nu-și găsesc timp pentru două ședințe, o rutină zilnică de o ședință este o necesitate.

După ce ați practicat *Primul Kriya* pentru o lungă perioadă de timp, când respirația este subtilă și mintea se fixează în *Ajna Chakra*, acesta este momentul în care ar trebui să aplicați forță asupra *Pranayama*, pentru a intra în *Sushumna*. El a adăugat că cei care au intrat *Sushumna* vor înțelege cu siguranță următoarea explicație, dar pentru cei care nu au intrat încă în *Sushumna*, acest lucru va fi de referință pentru viitor.

În *Primul Kriya* aplicarea forței este greșită și dăunătoare: *Nadis-ul* ar rămâne blocat. Primul nostru obiectiv în *Pranayama* este să facem respirația subtilă. În *Al doilea Kriya* lucrezi la următorul obiectiv al *Pranayama*: să străpungi *chakrele* una câte una.

Când puteți ține *Prana* subtilă în oricare dintre cele șase *Chakre* ale coloanei vertebrale, ați intrat în a doua etapă a *Kriya*.

Deci, ce este *al doilea Kriya*? Sri M. a explicat că aceasta constă în deplasarea într-un mod foarte profund, penetrant a energiei prin *Chakre*, fără a utiliza respirația profundă, așa cum faci în *Kriya Pranayama*. Aveți posibilitatea de a simți energia în mișcare prin pura putere a voinței.

Prin urmare, reluați practica *Kriya Pranayama*, dar cu o respirație aproape inexistentă. Sensul de „respirație aproape inexistentă” va fi înțeleasă numai odată cu practica. Sri M. a încercat să ne dea o idee despre cum să ne punem în atitudinea corectă.

Imaginați-vă că evoluția te-a înzestrat cu un alt mod de respirație. Inhalarea înseamnă că respirația și *Prana* intră prin porii pielii, apoi se apropie de *Muladhara* și urcă încet prin coloana vertebrală.

Simți energia din *Muladhara* și o ghidezi încet către a doua *Chakră* . Cum ghidezi energia? În principal prin puterea voinței, în al doilea rând printr-un proces subtil de respirație .

Când vă aflați în a doua *Chakră* , nu vă faceți griji dacă respirați sau nu. Concentrați-vă doar asupra energiei. Du-te înainte și ghidează energia prin *chakre*, în sus pentru a ajunge la *Ajna* , atunci vei experimenta starea de *Prana* calmă în partea superioară a capului, de acolo energia vine în jos într-un proces spontan .

O rundă (în sus și în jos) durează un minut , sau câteva secunde în plus. Poate crezi că nu vei reuși să faci o rundă completă într-un minut. Se va întâmpla în timp, acum du-te mai lent. Este posibil să aveți, de asemenea, o respirație scurtă intermediară... După câteva luni, o rundă a celei de a doua *Kriya* va dura un minut. Acesta este cel mai bun mod de a exersa 12 runde.

A doua *Kriya* este, prin definiție, *Kriya* puterii. Acest *Pranayama* se numește *Kathor Pranayama* . Aplica un anumit grad de presiune asupra *Prana* . Trebuie să aduceți *Prana* și să respirați în sus prin puterea mentală. În timpul acestui efort, presiunea asupra *Pranei* apare spontan . Pătruns de bucurie, simți că forța *Pranei* deschide nodurile și străpunge fiecare *Chakră* .

Sri M. a explicat că zona de la *Muladhara* până la *Manipura* este foarte agitată. Prin urmare, trebuie să aplicați mai multă forță asupra *Pranayama* pentru a trece de această etapă. Practicați astfel până la *Manipura Chakra* . După ce traversați *Chakra Manipura* , începe calmul minții, așa că nu mai este necesară forța asupra *Pranei* . Minte și *Prana* vor începe automat să se miște în sus către *Ajna Chakra* datorită unei absorbții în sus. Apare o lumină divină albă, constantă . Calmul va crește foarte mult pe măsură ce mintea noastră se îndreaptă spre *Ajna Chakra*.

Natura *chakrelor* începe să fie dezvăluită. Energia particulară a fiecăreia dintre ele începe să se trezească și *Chakrele* devin active. În *Kutastha* lumina *chakrelor* începe să apară. Ele apar ca sfere de lumină în regiunea dintre *Kutastha* și *Ajna* .

În acest mod de a respira, te trage din prima *Chakra* până la a doua, apoi de la a doua până la a treia și așa mai departe Înveți să aduci elementul pământ la elementul apă; apa la foc; focul la aer; aerul la eter; eterul la cele cinci simțuri; cele cinci simțuri la energiile subtile; energiile subtile la Ego; Ego-ul la Maha-tattva și Maha-tattva-le la Suflet.

Sri M. cunoaște procedura *Thokar* . El a spus că aproape toate școlile de *Kriya* învață că a doua *Kriya* este tehnica *Thokar* (metoda psiho-fizică de a deschide nodul inimii.) Există multe variații ale *Thokar* predate de diferite școli, dar toate necesită mișcări fizice.

Acum, ne-am explicat că etapele noastre superioare vor lua forma lor corespunzătoare și vor crește solide din simpla tehnica initiala de *Kriya Pranayama* . În filiația *Kriya* a lui Sri Mukherjee aflăm că , în scopul de a deschide un nod (nu numai nodul inimii), nu este nici o nevoie de mișcări fizice . Nodurile sunt mănunchiuri de *Nadis-uri* care sunt desfăcute de respirația celei de a doua *Kriya*. Respirația devine ca o sageata care desface nodurile și străpunge centrul fiecărei *Chakre* în *Sushumna* , ceea ce face procedura fizică *Thokar* inutilă.

El a explicat și un alt punct important. În timpul unei practici profunde a *celei de a doua Kriya*, veți simți intuiția de a te opri la fiecare *Chakră* pentru mai mult timp pentru a-i absorbi semnificația și pentru a te acorda cu *Tattwa aferentă*. [Tattva sunt cele cinci elemente: pământ, apă, foc, aer, eter.]

Calea de la *Muladhara* la *Ajna* este traseul pe care sunt dezvăluite diferitele aspecte ale divinității. Veți avea experiența diferitelor realități (tattwas) care controlează fiecare *Chakră*. Ce orice *kriyaban* caută este „realizarea „semnificației fiecărui *Tattwa*. Fiecare *Tattwa* vă va oferi o anumită binecuvântare sau „putere”. Aceasta înseamnă că puteți dezvolta o anumită putere sau *Siddhi*.

Tu trebuie să răspunzi „Nu „la fiecare putere și cere numai binecuvântarea. Ele exercită o mare forță de atracție. Trebuie să treci dincolo de orice tentație de a dezvolta puteri. Mentea care a renunțat complet la asocierea cu cele cinci *chakre* devine constantă într-o concentrare punctuală și locuiește în starea sa naturală. Tracțiunea în jos devine neputincioasă și *Prana* este colectată în punctul dintre sprâncene. Prin disciplină, inspirația și expirarea au fost mutate de la *Chakra Muladhara*, în pași treptați, la *Ajna*. Ușa lui *Kutastha* devine vizibilă. Când acest lucru se întâmplă, sunteți gata pentru a *treia Kriya*.

Introducere în a treia Kriya

În timp ce *prima și a doua Kriya* sunt practicate sub *Kutastha*, *al treilea Kriya* este practicat în *Kutastha*. Deasupra *manipura*, mintea devine mai atrasă spre o lumină liniștitoare, percepută în *Kutastha*. Ochii și mintea voastră se fixează în *Kutastha* cu atracție hipnotică. În acest moment, ai o singură muncă de făcut: să *bati* la ușa lui *Kutastha*.

A *treia Kriya* constă într-o concentrare profundă în *Kutastha*, făcând acolo un *Japa* intens *Om*.

În corespondența lui Lahiri Mahasaya găsim un indiciu pentru acest *japa*: „*Japa* 432 „De fapt, numărul de repetări *Om* este revelat atunci când ajungem la acest stadiu. Veți putea să cântați mental acest număr de *Om* în timpul „unei singure respirații”. Ce înseamnă, este dezvăluit de intuiția ghidată de divin.

Treptat, înveți să-ți îți respirația, pentru că vei avea controlul deplin asupra *Pranei* de această dată.

În timpul acestei practici aplicați *Shambhavi Mudra*: mintea și viziunea interioară sunt ferm fixate în *Kutastha*, în centrul său care se numește *Bindu*. În cele din urmă vezi un tunel. Aici exerciți o forță continuă. Respirația necesară pentru a treia etapă este mai subtilă decât cea din a doua etapă. În scopul de a trăi cea de-a treia etapă trebuie să fi existat o transformare în organism.

Intrarea în acest tunel este profund neagră și este înconjurată de lumină divină care este păzită de două tipuri de puteri: primul văl vă blochează capacitatea de a vedea lumina divină, al doilea văl este o deviere prin care mintea voastră se îndepărtează de intrarea în tunel. Când mintea și viziunea internă devin fixate în centrul acestei lumini divine, intri în acest tunel. Intrarea sa se extinde, iar lumea interioară devine de mii de ori mai strălucitoare.

În centrul *Kutastha* există un cerc numit *Chittakash* . Această zonă este clară ca o oglindă pentru că reflectă totul. Aplicând forța subtilă a vieții (*Prana*) într- un mod puternic , vălul se diminuează și această zonă este văzută foarte clar. Apoi vedeți o reflexie a formei unui ou, care este de culoare neagră strălucitoare, înconjurată de lumină de culoare aurie. Apare ca și un ochi. Există miliarde de universuri în acest univers. Cu ajutorul lui *Shambhavi Mudra* străpunți acest univers. Într-o zi, prin harul lui Dumnezeu, *Kutastha* va fi străpuns și te vei îneca în „lacul *Bindu* ”. Toate percepțiile încetează apoi și se întâmplă „timpul timpurilor” din viața ta : intrarea în *Sahasrara* . În felul acesta, distrugând toate vălurile, obții mântuirea prin care eviți durerea morții. La acel moment nici durerea de moarte , nici legăturile cu lumea nu te pot atinge.

Introducere în a patra Kriya

De îndată ce *Prana Kriya* se încheie, începe meditația în *Sahasrara* fără acțiune . Sri M. a explicat că sunteți dincolo de *Chakre* , dincolo de minte. În *Sahasrara* nu trebuie să lucrezi la *Prana* . Trebuie doar să fuzionezi cu Lumina și cu sunetul *Omkar* . Aici începe *Kriya* meditației ; înțeleptul Patanjali îl numește *Dharana* , *Dhyana* și *Samadhi* . Dacă luați în considerare doar definiția pe care înțeleptul Patanjali o dă acestor stări, nu veți înțelege cât de înaltă este această stare. Într-adevăr, Sri M. nu ținea cont de o procedură mentală pură .

În cele din urmă, cu din ce în ce mai multă practică, conștientizarea corpului va înceta și va veni revelarea. Meditația are loc în centrul *Chakrei Sahasrara* . Acesta este începutul celui de-al patrulea *Kriya* . În această ultimă etapă, nu mai există cântatul.

În *Kriya-ele* anterioare, „observatorul” se află în *Medulla*, iar centrul atenției era în *Kutastha*. În această a patra *Kriya* poziția este inversată. „Observatorul,” este în *Kutastha* , iar în centrul atenției se află partea din spate a capului. Din acest motiv, se spune că , în timp ce anterioarele *Kriyas* sunt *Kriyas* de Est, această *Kriya* este o *Kriya* a vestului.

În centrul *Chakrei Sahasrara* găsești o stea care se numește „*Sree Bindu* ” care este, de asemenea, punctul central al unui triunghi echilateral. Are trei *Chakre* , trei stele la cele trei colțuri ale triunghiului. Trebuie să străpungeți toate aceste stele și apoi să vă concentrați pe *Mula Chakra* . Prin străpungerea *Mula Chakra* , vei trece linia morții și vei primi mântuirea.

Aceasta este o meditație foarte adâncă și vei începe obținerea multor cunoștințe. Atunci îți uiți identitatea și te vei cufunda în beatitudine totală. În această etapă, mintea și intelectul se pierd și sufletul individual devine fuzionat cu sufletul universal .

Întrebări și răspunsuri despre Prima Kriya în viziunea lui Sri Mukherjee

Unii *kriyabani* consideră că este dificil a învăța cum să practice această formă de *Kriya Pranayama* , deoarece acestea nu acceptă faptul că această metodă este complet diferită de ceea ce ei au practicat înainte. De exemplu, ei simt ciudat că în instrucțiune nu este nici o mențiune a căii spinării . Există multe întrebări neașteptate .

Este respirația necontrolată ca în tehnica Hong So ?

În timpul tehnicii *Hong So*, observăm procesul spontan de respirație , fără a da atenție dacă inhalatiile și expirațiile sunt lungi sau scurte. Prin a merge mai departe

cu această tehnică, respirația trebuie să fie naturală , dar noi trebuie să fim atenți ca să se prelungească treptat . Cum poate „ respirația *Hong So*,“ susține procedura *Kriya Yoga* , care treptat duce la o încetinire a circulației în sus și în jos a curentului de-a lungul coloanei vertebrale?

În învățătura lui Lahiri Mahasaya (și încercăm să respectăm acea tradiție) se afirmă că pe termen lung vei deveni capabil să practici o formă foarte exaltată de *Pranayama* : inhalarea și expirația prelungite până la 22 + 22 de secunde.

În alte cuvinte: în *Kriya Prāṇāyāma* lui Sri M. am folosit o respirație naturală. Dar această respirație trebuie să fie lentă, astfel încât să poți cânta *Om* mental de șase ori în timpul inhalării și de șase ori în timpul expirației. Trebuie să avem o respirație care să susțină această acțiune mentală . Respirația noastră trebuie să meargă înainte fără efort , dar trebuie să existe ! Respirația trebuie să fie naturală, dar trebuie să avem grijă să se prelungească treptat .

Dacă ai o respirație foarte scurtă și, prin urmare, nu ești capabil să pronunți mental atâtea *Om*, cântă mai repede *Om* . Respirația ta va fi prelungită după un număr mic de repetări.

Aș dori să știi mai multe despre procesul de „ ciocănire ” cu *Om* în *Kutastha* . Dacă cântăm mental *Om* , atunci în acel moment nu avem în minte *Kutastha* .

Ideea nu este : „având *Kutastha* în minte,“ , ci fiind acolo, în interiorul *Kutastha*. Mintea este nemișcată, procesul de gândire nu trebuie umplut cu ideea „Trebuie să am în minte *Kutastha*, altfel practica mea este greșită” Nu.

Nimic din asta. Sunteți ocupat cu două activități, [1] respirația și [2] punerea în mod repetat a *Om* în punctul central al *Kutastha* . Asta e tot. Dacă faci asta câteva minute, intri într-un paradis. Cu răbdare atinge o stare divină de contemplare.

Unele persoane speculează cu privire la durata fiecărui *Om* , dacă după fiecare *Om* există o scurtă pauză. Ei vor să știe cât de multe micro secunde durează! ... Aceștia sunt liberi să complice și să aibă eșec. *Kriya* poate părea uneori o rețetă chimică, dar natura sa este aceea a unei arte bazate pe intuiție, inteligență și bun-simț.

Care este cea mai bună rutină?

108 respirații *Kriya* [Timp necesar: de la 40 la 50 de minute] După aceea, exersați *Yoni Mudra* (doar o dată la 24 de ore), 3 *Maha Mudra* și apoi rămâneți calmi, concentrați pe *Kutastha* . În această parte finală vă bucurați pur și simplu de pacea și fericirea originare din practica *Kriya* .

Sri Mukherjee explică clar că chiar și un începător poate începe imediat să facă cele 108 repetări complete. Pentru început, nu există un număr mai mic, nu există o progresie recomandată. Desigur, dacă cineva este bolnav, nu practică deloc. Și dacă cineva, din cauza unor circumstanțe independente de controlul său, poate practica doar un număr inferior, ei bine, acest lucru se poate întâmpla, dar nu ar trebui să devină o regulă. Despre alte numere găsite în scrisorile scrise de Lahiri ucenicilor săi, trebuie să înțelegem că acele litere reprezintă instrucțiuni foarte personale. Aici luăm în considerare un sfat general acordat unor *kriyabani* serioși, într-o stare bună de sănătate.

În ceea ce privește *Maha Mudra*, există o variantă recomandată de către Sri Mukherjee, pentru cei care găsesc *Maha Mudra* prea dificilă. "Întinde-te pe spate. Inhalează. Ridicăți picioarele menținând pelvisul pe podea. Unește mâinile sub genunchi. Păstrează-ți echilibrul pe oasele inferioare ale pelvisului și ține fruntea aproape de genunchi. Expiră. Reveniți la poziția inițială."

Există o procedură alternativă pentru a-ți încheia practica *Kriya Pranayama*. Când respirația este internalizată în interiorul *Sushumna*, să țină atenția la *Kutastha*. Cu o respirație naturală, faceți o inhalare în *Sushumna* cu un singur cânt mental de *Om* și expirați cu un alt *Om*. Practică acest exercițiu până când uitați de voi și veți ajunge la stadiul de *Samadhi*.

În corespondența lui Lahiri cu discipolii săi, Medulla este adesea citată. Are Medulla vreun rol?

Ceea ce descriu acum este o „subtilitate” care se descoperă în timp. Păstrați bărbia câțiva milimetri în jos și în interior, într-un mod în care *Kutastha* și *Medulla* sunt la același nivel. Nu este dificil să realizezi că centrul de conștientizare este în *medulla* în timp ce facultatea de vizualizare este situată în punctul dintre cele sprancene. Acum vei descoperi că fiecare manifestare (nu vizualizare), fiecare revelație luminoasă a *Chakrelor* are loc la aproximativ patru centimetri în interiorul punctului dintre sprâncene: acesta este sediul lui *Ajna*. Ceea ce am scris poate părea ciudat, dar, crede-mă, respirație după respirație totul devine mai clar.

Cum pot ști când vine momentul potrivit pentru a produce sunetele în gât?

Este tipic pentru *școlile Kriya* să te învețe cum să produci sunete puternice în gât încă de la începutul practicii. Ei explică faptul că sunetele puternice la început sunt ok, deoarece acestea produc senzații de rece și cald în coloana vertebrală. Sri Mukherjee explică că aceste senzații se întâmplă, dar sunt produse de curenții *Ida* și *Pingala*. Acești curenți nu au nimic de-a face cu a fi în *Sushumna*. Dacă, din momentul începerii *Pranayama*, insiști prea mult asupra lor, s-ar putea provoca unele probleme și pierde magia procedurii.

Lasă sunetele acelea din gât să vină mai târziu. Acestea vor fi mai placute, vor „mesmeriza”, concentrarea ta și vor ajuta procedura. Sunetele apar spontan atunci când respirația este suficient de lungă. Numai meditația născută din intuiție poate ajuta să înțelegeți când este bine să încercați să creșteți forța respirației și să produceți sunete.

De ce a scris Sri Mukherjee: „După ce intrii în Sushumna, trebuie să folosești forța asupra Pranayama”.

Acesta este un indiciu pentru a doua etapă *Kriya*. Se poate întâmpla ca înainte de a încheia 108 respirații *Kriyas* să fiți în *Sushumna*. S-ar putea întâmpla ca, la un anumit moment, vei simți că vâlul de întuneric dispare departe și tu ești martor la strălucirea Luminii Divine, în centrul căruia se află punctul de intrare al *Sushumna*. În această situație minunată ai putea percepe culoarea fiecărei *Chakre*.

Acesta este tărâmul *celeii* de a doua *Kriya*. În această situație nu este necesar să respectați ordinul „Nu depășiți numărul prescris: 108”. În acest caz puteți continua până când intrați într-o stare de extaz și vă pierdeți acolo. Lahiri Mahasaya a spus că, în această stare nu este nici o altă instrucțiune care să fie practică.

Aici se termină explicația Kriya Pranayama așa cum am auzit-o de la Sri Mukherjee. Ceea ce scriu de acum până la sfârșitul acestui capitol provine din experiența mea personală.

După ce am primit instrucțiunile simple despre *Kriya Pranayama* de la Sri Mukherjee, am decis să le pun la încercare.

Pentru câteva luni, totul a decurs în cel mai bun mod, atunci am trăit senzația că ceva lipsea, de exemplu , am simțit necesitatea de a utiliza anumite proceduri prin care să se simt mai exact poziția *chakrelor* la nivelul coloanei vertebrale.

Am decis să practic *Kriya Prāṇāyāma* după cum ne învață Lahiri Mahasaya, cu adăugarea concentrării intense din ochiul spiritual așa cum am învățat de la Sri Mukherjee. Cu alte cuvinte, am început să cânt fiecare *Om* atât în *Kutastha* , cât și, în același timp, în locația fiecărei *Chakre* . Timpul în care m-am supus orbește poruncilor precise ale unui *Acharya* s-a încheiat. Îmi place să experimentez liber. Odată cu această decizie, practica a devenit ușoară și foarte îmbucurătoare.

Am adăugat acum, după o preliminară remarcă, o descriere a altor proceduri pe care le-am utilizat și modul în care le-am introdus treptat.

Importanța stimulării lui Muladhara Chakra

Înainte de *Kriya Pranayama*, eu folosesc o anumită procedură pentru a depăși obstacolul de la baza coloanei vertebrale. Condensarea *Pranei* care susține viața corpului nostru în jurul *Muladharei* și ghidarea lui în *Sushumna* este în întregime în calea noastră spirituală. Acest eveniment trebuie produs fără teamă și cu o determinare inflexibilă.

Muladhara Chakra de la baza coloanei vertebrale are un rol important în calea noastră *Kriya* . Concentrarea intensă asupra acesteia, atunci când este urmată de *Kriya Pranayama* , nu are nicidecum un efect „tamasic” (negativ). Această *Chakră* este ca o ceașcă care conține *Kutastha* ! Da, să spunem clar: dacă lucrați cu *Muladhara* înainte de a practica *Kriya Pranayama* , vei primi cel mai mare ajutor în deschiderea pasajului spinării permițând *Prana* să ajungă la *Kutastha* .

După ce am creat o stare de echilibru energetic între *Ida* și *Pingala* , nu evita să stimulezi *Muladhara Chakra* . Odată ce pasajul spinal pentru energia din *Muladhara* este deschis, chiar și parțial, practica *Kriya Pranayama* devine o adevărată încântare.

Această stimulare, urmată de *Kriya Pranayama* , nu produce o trezire prematură a *Kundalini* . Ghidarea *Kundalini* de-a lungul coloanei vertebrale pe calea *Sushumna* este esența ultimă a experienței spirituale .

INDEX

I: Descrierea a trei proceduri care trebuie practicate înainte de *Kriya Pranayama* plus o altă procedură care poate fi practicată oricând în timpul rutinei zilnice

PROC. 1: Nadi Sodhana cu o stimulare a *Muladhara*

PROC. 2: Îndoiri înainte

PROC. 3: Pranayama cu Japa care se rotește în *Kutastha*

TEHNICĂ: Ghidarea *Kundalini*

II: Descrierea a patru rutine

[I]

În timp ce aplicați următoarele instrucțiuni, cineva s-ar putea gândi să facă rutina complicată și nenaturală. Dacă cineva are un instinct de autodidact, nu va fi nicio problemă în a face ca rutina să curgă natural. Eu cred că ar trebui să nu adăugați simultan diferite detalii tehnice : aceasta este important pentru a experimenta fiecare procedură separat și să o utilizezi timp de cel puțin o săptămână înainte de a o adăuga pe următoarea.

Fiecare detaliu intensifică puterea unei faze specifice a *Kriya* , o gravează în conștientizare. Prin urmare, ar trebui să fie integrat treptat în personalitate .

Permiteți-mi să amintesc în primul rând că nu se poate porni o rutină *Kriya*, doar stând în poziția corectă a coloanei vertebrale, după ore de muncă mentală .Este important să practicați unele exerciții pentru a trezi *Prana* în organism. Cel puțin un mers vioi, timp de 30 de minute.

De îndată ce te trezești dimineața, exersează puțin *Japa* . Apoi luați un mic dejun și câteva activități simple. După ce ați făcut acest lucru, dacă găsiți 40 de minute libere, faceți-vă rutina. Dacă ești începător, ai nevoie de doar 20 de minute.

Dacă nu puteți practica dimineața, încercați la servicii, în timp ce toată lumea are pauza pentru masa de prânz, după ce ai găsit un loc ascuns pentru a practica fără ca cineva să te vadă. Dacă nu o puteți face la prânz, exersați înainte de cină. Dacă înainte de cină nu este posibil, exersați noaptea târziu, după ce ați luat un ceai.

PROC. 1 : Nadi Sodhana cu stimularea lui Muladhara

Următoarea procedură are o putere decisivă pentru a stimula mișcarea liberă a *Pranei* prin *Sushumna* . Un *kriyaban* va găsi un mare beneficiu prin practicarea lui în fiecare zi cu o determinare inflexibilă .[La sfârșitul acestui capitol există unele considerații cu privire la importanța lui *Nadi Sodhana* .]

Este important să curățați narile înainte de a începe exercițiul, astfel încât respirația să poată curge lin. Acest lucru se poate face cu apa sau inhalarea de esență eucalipt și suflarea nasului. În cazul în care una dintre cele două nări este permanent obstrucționată, este o problemă care are nevoie să fie rezolvată medical. Dacă se datorează unei răceli severe, nu practicați nici un exercițiu *Pranayama*.

Gura trebuie să fie închisă. Concentrați-vă pe *Chakra Muladhara* . Închideți nara dreaptă cu degetul mare și inspirați prin nara stângă încet, uniform și profund timp de 6-10 secunde. Vizualizați că atrageți energia conținută în aerul inspirat și aduceți această energie în jos în jurul *Muladhara*. Închideți ambele nări și aplicați *Maha Bandha* timp de trei secunde . Deschideți nara dreaptă și expirați prin ea uniform și profund.

Țineți nara stângă închisă, inspirați prin nara dreaptă. Închideți ambele nări și aplicați *Maha Bandha* timp de trei secunde . Închideți nara dreaptă și expirați prin nara stângă încet, uniform și profund timp de 6-10 secunde.

Aceasta corespunde la un singur ciclu. Șase cicluri sunt suficiente. Nu! Nu exagera respirația până la punctul de disconfort. Narile pot fi închise cu degetele în diferite moduri în funcție de preferința voastră.

Maha Bandha înseamnă să aplici cele trei *bandha* de bază . Cele trei *Bandha* sunt:
Mula Bandha: Contractarea mușchilor de la baza de coloanei vertebrale
Uddiyana Bandha : trageți în interior mușchii abdominali prin contractarea acestora
Jalandhara Bandha : coborâți bărbia pe piept

La începutul *Kriya*, un yoghin are doar o înțelegere aproximativă a celor 3 *bandha* , mai târziu , va veni la comandă și va fi în măsură să le utilizeze, cu adaptări ușoare, în cea mai mare parte a tehnicilor *Kriya* . Cele trei *Bandha* , aplicate simultan, creează un fior interior aproape extatic, o senzație de curent energetic care se mișcă în sus pe coloana vertebrală. *Trezirea Sushumna* este astfel favorizată.

Acest exercițiu își găsește finalizarea naturală în *Tadan Kriya* . Inspirați profund prin ambele nări simțind respirația coborând spre *Muladhara*. Ține-ți respirația și practică *Maha Bandha* . Ridicați corpul, cu ajutorul a mâinilor, câțiva milimetri și apoi lăsați fesele să atingă scaunul/podeaua cu o zguduitură ușoară. Produceți trei șocuri - asigurați-vă că vă țineți respirația în timpul lor! Apoi expirați, încet și profund, eliberând *Maha Bandha* , percepând un sentiment de extaz. Acest detaliu este foarte important: acesta este un semnal că *Prana* a intrat în coloana vertebrală și *Kundalini* începe călătoria în sus. Energia mentală (nu doar acțiunea fizică) pe care o depui în acest exercițiu este un factor decisiv. Acțiunea lui *Tadan Kriya* se numește *Maha Veda Mudra*: „*Mudra* a marii perforații”. Se repetă practica *Tadan de încă* două ori, pentru un total de 9 zdruncinături.

PROC. 2 : îndoiri înainte

Acest exercițiu a fost susținut de Swami Hariharananda și a fost descris în capitolul 10. Aici îl rezumăm .

Printr-o inhalare profundă vizualizați respirația care vine din locația fizică a lui *Muladhara* în sus pe coloana vertebrală până când finalizați respirația la *Ajna* . Tineți-vă respirația. Îndoți-vă în talie și atingeți podeaua cu capul. Utilizați mâinile în modul în care este mai confortabil pentru tine.

Mișcă-ți capul lângă genunchiul drept – fața este întoarsă spre genunchiul stâng, astfel încât să poată percepe o presiune pe partea dreaptă a capului. Rămâneți în această poziție timp de 3 până la 12 secunde. Apoi repetați același exercițiu cu cealaltă parte a corpului, inversând percepțiile. Apoi capul este plasat din nou în regiunea dintre genunchi, cu fața întoarsă în jos. Se simte o presiune pe frunte.

Apoi stați drept, inspirând adânc. Printr-o expirație lungă, lăsați energia să coboare de la *Ajna Chakra* la *Muladhara* . Exersați de șase ori aceste îndoiri înainte .

Notă

Îndoirile înainte sunt utile nu numai ca pregătire pentru *Kriya*, ci și pentru ameliorarea poziției în picioare. Pentru persoane în vârstă îndoirile înainte pot înlocui *Maha Mudra* .

PROC. 3 : Kriya Pranayama cu Japa care se rotește în Kutastha

Știm cât de importantă este practica *Japa*, mai ales când este practică cu câteva ore înainte de a începe rutina *Kriya* . Se creează o stare foarte favorabilă pentru o contemplare minunată a Realității Spirituale .

Să ne amintim de practica *Japa* pentru a vă face conștientizarea stabilă în *Kutastha* . Inspirați ca în *Kriya Pranayama* , apoi creați o pauză după inhalare. În timpul acestei pauze, cântează mental *Mantra* ta favorită, percepând că este ceva care se rotește în sfera lui *Kutastha* .

Ce înseamnă „ceva care se rotește”? Cu siguranță i-ați văzut pe acei acrobați care se plimbă cu o motocicletă în interiorul unei sfere din armătură solidă de oțel . Ei traversează partea interioară a sferei în toate direcțiile învingând puterea gravitației. Ei bine, vă imaginați că *Kutastha* este o sferă în a cărei parte internă *Mantra* face rotații. (Mai încet, desigur.) Faceți acest lucru până când simțiți o senzație de prezență puternică în centrul dintre sprâncene. O alegere bună este să repetați unele dintre aceste respirații.

TEHNICĂ : Îndrumarea Kundalini

În această tehnică, care este numită *Shakti Chalana* , respirația este utilizată pentru a ghida *Kundalini* de-a lungul unei căi interne cunoscută, în *Alchimia internă* , ca „*Orbita Microcosmica* „. Practicați această procedură de trei ori. Cu toate acestea, chiar și o singură practică produce un rezultat fantastic .

Cu siguranță vei iubi această procedură și o vei exersa în diferite momente ale rutinei tale *Kriya* , de fiecare dată când vei simți nevoia să te concentrezi în starea internă de calm. Nu complica acest exercițiu: ar trebui să rămână întotdeauna natural și plăcut. A existat un mare entuziasm la cei care l-au practicat menținând atitudinea corectă. Când după această practică au început din nou respirațiile *Kriya* , a existat o astfel de senzație de calm interior, o atât de dulce moliciune...

Urcarea energiei

Luați o inspirație profundă și puternică prin nas, marcată de sunetul special al lui *Ujjayi*. Durata este de aproximativ 4 secunde. Atrageți, prin ea, energia din corpul vostru în prima *Chakră* . Simțiți *Kundalini* în prima *Chakră* și expirați rapid cu gura deschisă „huh.”⁷ Durata expirației este de aproximativ jumătate de secundă.

Acum luați o inhalare profundă și puternică de *Ujjayi* - durata este de aproximativ 3-4 secunde. Simțiți că energia vine în sus de la prima *Chakră* la a doua. După ce simțiți *Kundalini* în a doua *Chakră*, expirați rapid cu gura deschisă „huh”. Durata expirației este de aproximativ jumătate de secundă. În timpul acestei expirații, percepeți *Kundalini* în a doua *Chakră* .

Procedura se repetă ghidând *Kundalini* de la baza coloanei vertebrale până la a treia *Chakră*. [nu este necesar să se perceapă că *Kundalini* traversează în mod distinct a doua *chakra* .]

Procedura se repetă ghidând *Kundalini* de la baza coloanei vertebrale până la a patra *Chakră*. [Nu este necesar să percepem *Kundalini* traversând distinct a doua și a treia *chakră* .]

Procedura se repetă ghidând *Kundalini* de la baza coloanei vertebrale până la a cincea *Chakră*. [Nu este necesar...]

Procedura se repetă ghidând *Kundalini* de la baza coloanei vertebrale până la *Ajna Chakra*. [Nu este necesar ...]

⁷ Sunetul este acelașicu cel produs cu gura atunci când vă doriți să aburiți un pahar.

Coborârea energiei

Această parte a a procedurii se aplică tuturor celor 7 *chakre* , dar mișcările de respirație sunt întotdeauna 6. Fă o rapidă inhalare prin nas . Acesta nu este *Ujjayi* . Lungimea este aproximativ 1 secundă. Simțiți doar că *Kundalini* este prezentă în a șaptea *Chakra* - „Lotusul cu o mie de petale „, Acum fă o profundă, puternică expirație *Ujjayi* - lungimea este de aproximativ 4 secunde. [Acestă expirație se face pe nas.] Simte că energia *Kundalini* vine în jos de la a șaptea *chakra* în ochiul spiritual , în spațiul dintre sprancene.

Faceți o altă inhalare rapidă pe nas - ca în respirația anterioară . Simțiți că *Kundalini* este prezentă în a șaptea *Chakră* . Acum , cu o expirație profundă *Ujjayi* (lungimea este de aproximativ 4 secunde) simte că *Kundalini* vine în jos de la a șaptea *chakra* la partea frontală a celei de a cincea *Chakră*: zona mărilor lui Adam.

Procedura se repetă cu ghidarea lui *Kundalini* din a șaptea *Chakra* la partea frontală celei de a patra *Chakre* - partea centrală a osului pieptului. Procedura se repetă ghidând *Kundalini* de la a șaptea *chakră* până la partea frontală a celei de-a treia *chakre* – buricul. Procedura se repetă ghidând *Kundalini* de la a șaptea *chakră* la partea frontală a celei de- a doua *chakre* . Procedura se repetă cu ghidarea lui *Kundalini* din a șaptea *chakra* la baza coloanei vertebrale - în *Muladhara* .

[II]

DESCRIEREA A 4 RUTINE

RUTINA 1 - [Începe cu o fază pregătitoare. Apoi practica *Kriya Pranayama*, este o adevărată încântare.]

- PREP. 1, 2, 3
- 36 *Kriya Pranayama*
- Tehnica: „Ghidarea *Kundalini*”
- 72 *Kriya Pranayama*

Explicație

În această rutină se rupe *Kriya Pranayama* în două părți (36 + 72). După Prep . 1, 2, 3 vom practica 36 respirații *Kriya* . Apoi vom practica Tehnica: „ ghidarea *Kundalini*. „ Tu vei fi uimit cât de ușor este de a percepe locația *chakrelor* . Prin urmare, următoarele 72 de respirații *Kriya* se vor întâmpla în cele mai bune condiții.

Nota 1

Dacă vi se pare că această rutină este plictisitoare și prea solicitantă, reduceți numărul de respirații. De exemplu, în loc să exersați 36+72, puteți exersa 12+24. În zilele în care te simți puternic negativ, evită să fii agresiv cu ființa ta. Odihnește-te pur și simplu! Bucură-te de această rutină cel puțin o lună înainte de a te confrunta cu următoarea Rutină R 2.

Nota 2

Spargerea *Kriya Pranayama* în două părți este de asemenea util pentru a evita problema specială care se numește „Efectul Platou „ Să spunem câteva cuvinte despre ea.

Un exercitiu pana la un anumit numar de zile pare eficient, de la un moment incolo pare sa nu mai functioneze. Facultățile noastre de concentrare nu reușesc să răspundă la procedura pe care o urmăresc și vă puteți gândi în mod fals că nu există nici o îmbunătățire a practicii sau că ati avut un total eșec. Acest efect are potențial distructiv.

Acum, în timpul ultimelor respirații vei avea o mare surpriză. *Kriya Pranayama* se va întâmpla într-un mod extraordinar. Vei experimenta un adevărat rai. Veți percepe că toate părțile ființei voastre sunt concentrate, în mod ideal într-o regiune situată între *Kutastha* și *Ajna* . În acest spațiu veți percepe luminile diferitelor *Chakre* [aceste lumini par slabe , dar ele aduc o mare realizare internă.] Acesta va fi un moment fara egal al practicii.

RUTINĂ 2 - [Mutarea atenției de la *Kutastha* la *Fontanelle* și la *Chakra* inimii .]

- Prep. 1, 2, 3 + Tehnica Ghidare Kundalini
- *Kriya Pranayama* în trei părți în mișcare, cu focalizarea atenției de la *Kutastha* la *Fontanelle*, apoi la *Anahata Chakra*.

Explicație

După ce am practicat cele 3 tehnici de pregătire și procedura de *ghidare a Kundalini* , împarte respirațiile *Kriya Pranayama* în trei părți.

În prima parte concentrarea este pe *Kutastha*- doar facem în *Sri M. Kriya* .

În a doua parte , concentrarea este pe *Fontanelle* . În capitolul 6 am explicat cum să faceți acest lucru. Trebuie doar să vă ghidați conștientizarea și energia la vârful capului și să rămâneți stabil acolo. Prin urmare, cântarea de *Om 6 + 6* se întâmplă numai în *Fontanelle* . Pe parcursul ultimelor 36 de respirații *Kriya*, (6 + 6) *OM* sunt cântate mental în *Anahata Chakra* . Asta-i tot. Rutina se termină cu conștiința stabilă în *Chakra* inimii .

Unele persoane mi-au scris mulțumind pentru cele două rutine anterioare. Ei spun că rezultatele au fost extraordinare. Permiteți-mi să subliniez secretul succesului acestor rutine. Cele mai mari secrete se află în utilizarea de puternicelor unelte în timpul fazelor pregătitoare . *Nadi Sodhana* , *Tadan Kriya* și *Shakti Chalana* (" Ghidare Kundalini ") sunt instrumente foarte puternice.

RUTINĂ 3 - [Cu o formă simplă de *Thokar*]

- Prep. 1, 2, 3
- Kriya Pranayama* (24)
- Variația de *Kriya Pranayama* cu formă simplă de *Thokar* (24)
- % *Kriya Pranayama* (24)
- Pranayama* mentală

Explicație

Prep. 1, 2, 3 + Kriya Pranayama (24) ...

Variația Kriya Pranayama cu formă simplă de Thokar (24)

Contractă moderat mușchii de la baza coloanei vertebrale. Inspira și în același timp , ridică-ți conștiința de-a lungul coloanei spinării . Mâinile împletite sunt plasate peste ombilic pentru a crea o presiune mentală asupra primelor trei *chakre* . Această presiune este perfectată prin adăugarea practicii *Uddiyana Bandha* . În timpul inhalării, ridicăți bărbia urmărind mișcarea interioară a *Prana* ; mental intonează silabele *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya* .) *Om* este cântat în prima *Chakra* , *Na* în doi lea, *Mo* în treia, *BHA* în patra, *Ga* în cincea și *Ba* în *Bindu* . Tine-ti respirația.

După inspirația descrisă, în timp ce îți ții respirația, îndoiești capul la stânga (fără a vă întoarce fața spre stânga), ghidați-vă conștientizarea în emisfera dreaptă a capului. Cântați mental *Te* în această regiune. Apoi, ținându-ți respirația, aplecă-ți capul spre dreapta intensificând concentrarea pe partea stângă a emisferei stângi și intonează mental *Va* în acea regiune.

Coborâți repede bărbia pe piept în timp ce vă concentrați toată atenția asupra *Chakrei* inimii , unde cântați mental silaba „*Su* „. Această acțiune se numește *Thokar* . [Acesta este diferit de învățătura pe care am introdus-o în capitolul 8] Această formă de *Thokar* poate fi întărită prin adăugarea *Maha Bandha* .

Opriti-vă câteva secunde cu concentrarea pe *Chakra* inimii . După ce ați perceput o intensificare a *energiei* în acea regiune, ridicăți-vă bărbia cât mai mult posibil și percepeți Lumina.

Acum ține-ți bărbia perfect orizontală. Începeți o expirație ușoară, lentă și liniștită. Această expirație injectează Lumina în *Sushumna*, prin *Medulla*. Lăsați lumina să vină în jos milimetru după milimetru spre baza de coloanei vertebrale. Această Lumină „străpunge” fiecare *Chakră* . Cântarea Mentală *Te, Va, Su, De, Va, Ya*, te ajută să simți mai clar această procedură de „piercing” . Repetați acest puternic *Kriya Pranayama* de 24 de ori.

Kriya Pranayama din nou

După această simplă formă de *Thokar*, reia practica unui număr moderat de respirații *Kriya*. Vei simți o mare transformare. Acest *Kriya* va dezvălui o natură superioară. Veți rămâne centrat în *Kutastha* și pe măsură ce vă deplasați în sus și în jos pe coloana vertebrală, veți străpunge fiecare *Chakră* . Știu că poate părea dificil, dar bineînțeles că se poate! *Pranayama* mentală încheie rutina.

RUTINA 4 - [Trecerea spre starea fără suflare]

- Prep. 1, 2, 3
- Kriya Pranayama (24)
- Variația de Kriya Pranayama cu simplă formă de Thokar (24)
- % Kriya Pranayama (14)
- Sushumna Pranayama

Explicație

Aici faci un efort suplimentar. Adăugați *Sushumna Pranayama* la tehnicile anterioare – aceasta este o procedură foarte subtilă și este singura procedură nouă pe care o propunem în Rutina 4. Toate celelalte părți au fost deja discutate.

Sushumna Pranayama

Sushumna Pranayama este *Pranayama* care se întâmplă în interiorul *Sushumna* și, prin urmare, în starea fără suflare. Vom ajunge la această stare printr-o succesiune de respirații scurte între *Muladhara* și fiecare *Chakră*.

Începeți cu trei respirații adânci . Apoi se concentrează atenția asupra *Muladhara* . Când este firesc să inspirați, inspirați fără a forța respirația și faceți o pauză de una sau două secunde în a doua *Chakră* . Încercați să aveți o bună percepție a acestei *chakre* . Expirați când este natural să expirați și concentrați-vă din nou pe *Muladhara* . Faceți o pauză de una sau două secunde acolo. Când devine natural să inhalați, inspirați fără a forța respirația și faceți o pauză de una sau două secunde în cea de-a treia *chakră* . Încercați să aveți o bună percepție a acestei *chakre* . Expirați când este natural să expirați și concentrați-vă din nou pe *Muladhara* . Faceți o pauză de una sau două secunde acolo.

Se repetă aceeași procedură (cu acele pauze) între *Muladhara* și a patra *chakra* ; *Muladhara* și a cincea *Chakră* ; *Muladhara* și *Medulla* ; *Muladhara* și *Medulla* din nou; *Muladhara* și a cincea *chakră* ; *Muladhara* – a patra *chakră* ; *Muladhara* – a treia *chakră* ; *Muladhara* – a doua *chakră* .

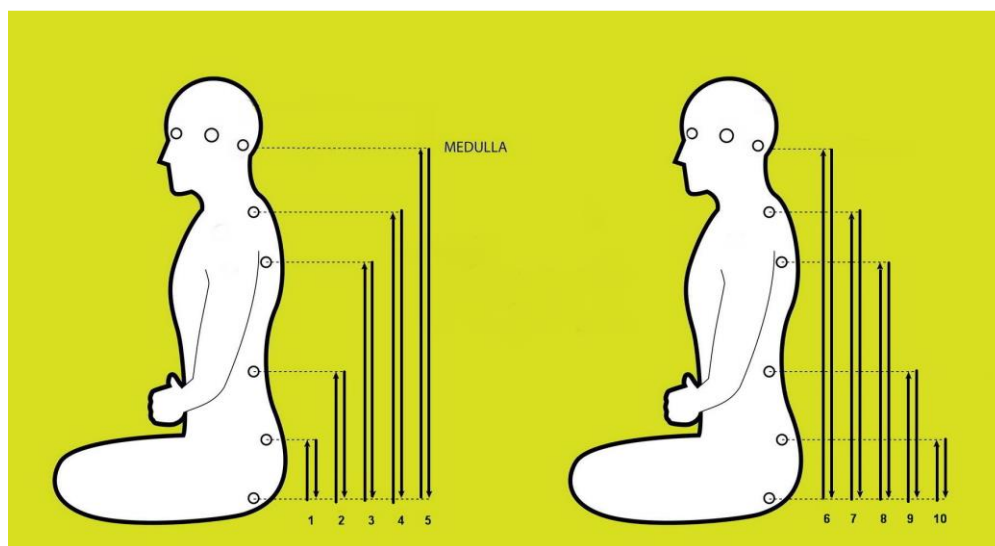


Fig.20 Un ciclu este format din 10 respirații scurte

Aceste 10 respirații calme sunt un ciclu. După 4-6 cicluri vei observa că respirația aproape a dispărut, în timp ce coloana vertebrală a devenit ca o bară de oțel . Eu nu pot garanta că veți reuși să ascultați sunetele interne care vin din *chakre*, dar cu siguranță veți percepe o anumită presiune internă în cap, care este un aspect al dimensiunii *Omkar* .

Odată finalizate 4-6 cicluri, dacă nu sunteți în starea fără suflare adăugați foarte lent, două cicluri pentru a face procedura mai „ subtilă „. Descoperă intuitiv puterea de a cuceri coloana vertebrală milimetru după milimetru. Ce înseamnă

„cucerire”? Înseamnă să percepi, să fii intens conștient Aceasta înseamnă că nu mai respiri și tu ești în interiorul lui *Sushumna* .

Intr-o zi intuiția ta va sugera să te concentrezi pe totalitatea corpului tău și să percepi acolo o energie proaspătă. Continuă până când realizezi că corpul tău este susținut de energia internă. Mergi înainte nu numai cu sentimentul de *chakre* , ci , de asemenea , întregul corp. Într-o zi respirația ți se va opri complet: va fi ca un miracol.

ALTE PROCEDURI UTILE PENTRU A ÎMBUNĂTĂȚI PRACTICA TA DE KRIYA PRANAYAMA

Am descris o procedură care trebuie practică înaintea de *Kriya Pranayama*: "*Nadi Sodhana cu stimularea Muladhara*. Am subliniat puterea sa de a promova libera circulație a *Pranei* prin *Sushumna* . În opinia mea , *Nadi Sodhana* este cea mai bună pregătire pentru *Kriya Yoga* . Permiteți-mi să adaug câteva considerații cu privire la sale efecte asupra personalității noastre .

Citând unele cărți științifice de cercetare , acestea avizează efectele de echilibrare ale acestei tehnici privind *Ida* și *Pingala* . *Ida* (natură feminină, legat de introversiune și de starea de repaus) curge vertical de-a lungul părții stângi a șirei spinării, în timp ce *Pingala* (natură masculină , legat de extrovertire și starea de activitate fizică) curge paralel cu *Ida* pe partea dreaptă. *Sushumna* curge în mijloc și reprezintă experiența la jumătatea distanței dintre cele două: starea ideală care trebuie atinsă chiar înainte de a începe practicarea meditației. Un dezechilibru între *Ida* și *Pingala* , este responsabil pentru o lipsă de armonie introversiune-extroversiune în persoană. Supra-funcționarea lui *Ida* generează introversiune, în timp ce predominarea *pingala* duce la o stare de extrovertire.

Sunt momente când ne simțim mai exteriorizați; altele când suntem mai interiorizați. La o persoană sănătoasă, această alternanță se caracterizează printr-un echilibru între o viață de relații pozitive și un contact senin cu propriile profunzimi. Persoanele excesiv de introvertite tind să piardă contactul cu realitatea externă. Consecința este că sușururile și coborâșurile vieții par să lucreze împotriva lor pentru a le submina calmul pașnic. Extravertiții excesivi trădează fragilitatea în a face față sentimentelor lor inconștiente și s-ar putea confrunta cu momente neașteptate de suferință . Acum, acest exercițiu favorizează un echilibru între tendința de introversiune și tendința de a extrovertire.

De asemenea, am explicat ce este *Mula Bandha* și cum să o introducem în timpul *Nadi Sodhana Pranayama*. Această *Bandha* creează o senzație de curent de energie care se deplasează în sus pe coloana vertebrală. Acest efect este foarte apreciabil și poate fi continuat prin practicarea *Aswini Mudra* în timpul *Kriya Pranayama* în sine.

Aswini Mudra

Această *mudra* este o modalitate directă de obținere a unui contact permanent cu energia care se mișcă în interiorul coloanei vertebrale.

Standard , definiția lui *Aswini Mudra* este contracția în mod repetat a mușchilor de la baza de coloanei vertebrale (sfincterul anal) cu ritmul de aproximativ două contracții

pe secundă. În timp ce înveți tehnica, contractezi și mușchii feselor, perineul sau chiar întreaga regiune pelviană; cu timpul, contracția implică doar sfincterul.

Aswini Mudra este diferit de *Mula Bandha*. În *Mula Bandha* avem o singură contracție lungă și nu o serie de contracții și eliberări așa cum avem în *Aswini Mudra*. O procedură înțeleaptă este să practici *Aswini Mudra în mod* intensiv și continuu în timpul *Kriya Pranayama*.

În timpul inhalării și expirației de la primele 12 de respirații, *Aswini Mudra* trebuie să fie puternică; Ulterior, aceasta ar trebui să scadă în intensitate și să devină ca o ușoară contracție internă a părții inferioare a coloanei vertebrale - este clar că coloana vertebrală nu poate fi contractată: aceasta este doar o senzație. Încetul cu încetul, *Aswini Mudra* va deveni doar o presiune mentală de-a lungul întregii coloane. Începi să percepi în mod clar totalitatea *Sushumna* ca ceva proaspăt și strălucitor ca un fir de argint.

Această practică creează condiția ca energia dispersată în corp să intre în canalul corect. Dacă această procedură poate părea enervantă și deranjantă, este totuși esențial să o faci și să continui cu ea.

La un moment dat vei avea certitudinea că se întâmplă ceva pozitiv. Practica pare să aibă o viață proprie. Exercițiul va fi foarte îmbucurător. E posibil să percepi o lumină albă, difuză, în partea superioară a capului. O senzație frumoasă de aer proaspăt care apare traversând fiecare *Chakră* te va face să te simți plin de energie. O căldură dulce care coboară pătrunzând fiecare zonă a corpului de sus până jos va genera o mare senzație de confort. Uneori vei avea impresia că traversezi o stare mentală, care este similară cu adormirea și revenirea bruscă la conștientizarea deplină, realizând că te bucuri de lumina spirituală. Este ca un avion care iese din nori pe un cer senin și transparent. În timpul zilei, după această practică, o bucurie difuză va pătrunde în activitățile dumneavoastră și chiar și cel mai simplu moment de contemplarea de frumuseții naturii te va umple de bucurie.

Kapalabhati

Poți practica această instrucțiune împreună cu *Navi Kriya*.

Efectuați rapid inspirația și expirația; expirația ar trebui să fie realizată prin contractarea muschilor abdominali în mod forțat și rapid, rezultând într-o împingere înapoi. Respirația se face pe nas. Cel mai important punct de reținut este că inhalarea este pasivă: de îndată ce aerul este aruncat afară, mușchii abdominali sunt relaxați și inhalarea vine automat. Expirația și inspirația alternează, cu lungimi egale și apar de aproximativ de două ori pe secundă. Buricul acționează ca o pompă și este aproape ca și cum ai folosi abdomenul ca burduf. Sunetul seamănă ușor cu suflarea nasului gol. În timpul fiecărei expirații, *Prana* este trimisă la buric. După 15-20 de scurte respirații, există o pauză și respirația se reia în ritmul său normal. Apoi vei practica încă două cicluri de 15-20 de scurte respirații.

Bhastrika

Acest exercițiu ajută la creșterea *Prana* în ființa ta. Se înviorează mintea oferind un impuls de energie.

Fă câteva inspirații adânci, pe nas. Cu fiecare inhalare extinde-ți complet abdomenul. Expirați cu forță pe nas și apoi inspirați cu forță la o rată de 1-2 secunde pe ciclu. Asigurați-vă că respirația vine de la diafragmă; ține-ți capul, gâtul, umerii și pieptul nemișcate în timp ce burta se mișcă înăuntru și în afara.

Efectuați 6 respirații *Bhastrika*, apoi inhalează concentrându-vă în *Kutastha* și țineți-vă respirația timp de 30 de secunde, expirați și începeți un nou ciclu. Apoi țineți, apoi încă un ciclu..... Închideți cu o altă rundă de respirație *Bhastrika*, mai încet și cu mai puțină intensitate. Respirația tinde să dispară.

Puteți folosi *Bhastrika* pentru a finaliza acțiunea lui *Thokar*. În acest caz, în timpul fiecărei etape a *Bhastrika*, atenția ta ar trebui să fie mereu pe *Chakra* inimii. Practicați *Bhastrika* fiind conștienți de ceea ce se întâmplă în coloana vertebrală: simțiți energia oscilând la aproximativ 3 centimetri sub și deasupra *chakrei* inimii. Este ca și cum ai curăța energic zona din spatele acestei *Chakre*. După câteva respirații, inspirați adânc, țineți respirația și simțiți creșterea senzației de căldură în *chakra* inimii. Expirați intensificând această senzație. Creșteți treptat numărul de repetări ale acestei proceduri. Cel mai important semn al unei bune performanțe este apariția tăcerii interioare – o conștiință interioară fericită de nezdruccinat – pacea veșnică care își are reședința în sistemul tău nervos.

Bhramari

Concentrați-vă atenția asupra lui *Ajna Chakra*. Inspirați o inhalare normală. Expirați încet pe nas, producând un zumzet, lung și continuu, ca cel al unei albine. Sunetul reverberează în cap. Repetați de mai multe ori.

Puterea relaxantă a acestei forme de *Pranayama* este remarcabilă. Efectele sunt foarte puternice, dar diferit de ceea ce suntem obișnuiți – veți realiza acest lucru după câteva zile de practică.

Puteți folosi *Bhramari* pentru a ghida *Prana* în centrul inimii. Rămâneți calm, cu respirația liberă. Aplecați-vă capul înainte. Simțiți energia prezentă în regiunea frontală a capului. Inhalează foarte încet, fără a ridica bărbia în poziția normală, începeți o expirație lungă de *Bhramari*. În timpul acesta ghidează încet capul în poziția îndoit spre umărul stâng - ca și cum încercați să atingeți umărul stâng cu urechea stângă. Simțiți că ghidați energia din partea frontală a coroanei capului, la partea stânga a creierului (peste urechea stânga.) Ai putea lua acum o inghititura sau doua de aer, pentru a merge mai departe cu expirația *Bhramari*. Ridicați încet bărbia și ghidați fluxul de energie în regiunea occipitală a creierului. Finalizează expirația.

Inspira rapid și ghidează energia, cu o altă expirație *Bhramarii*, spre partea dreaptă a coroanei capului: pentru a face aceasta ghidează lent capul în poziția îndoit spre umărul drept.

În mod similar, împingeți energia în partea frontală a capului: bărbia este acum în poziția frontală normală.

Inspira, ține-ți respirația. Relaxați-vă pieptul. Du-te în jos cu conștientizarea, de asemenea, lasă bărbia încet și recrează mental vibrațiile *Bhramari* a căror intensitate crește. Vibrația *Bhramari* ajunge în regiunea inimii, cu o intensitate mentală supărătoare.

Nu uita că îți ții respirația – simți în minte că vibrația crește și crește fără limite, dar nu produci niciun sunet!

Nu descriem mental cântarea de „Ooommm,,“, ci creem o vibrație mentală care ne aduce aminte de sunetul tipic al *Bhramari Pranayama* .

La un anumit moment bărbia vine în apropierea osului pieptului într-un unghi ascuțit. Această lovitură psihofizică pe care o dai *Chakrei Anahata* deschide larg ușa inimii .

Puteți repeta acest exercițiu de 6 la 12 ori. Când o vei fi stăpânit, va fi suficient să o repeți o dată. După fiecare dintre aceste lovituri, ține-ți respirația cu *Maha Bandha* timp de câteva secunde. Apoi expirați experimentând o bucurie care începe din inimă și se extinde în toate direcțiile.

Rafinați-vă atitudinea față de Kriya Pranayama

Încercați următorul experiment pentru a afla cum să creați o relaxare profundă în timpul *Kriya Pranayama* .

Începeți practica printr-o respirație profundă în și în afară , prin ambele nări, în timp ce produci un sunet / zgomot în gât. Uitați în mod intenționat toate subtilitățile *Kriya*. Salvează una: concentrează-te pur și simplu pe acest sunet din gât. După câteva respirații, acțiunea respiratorie se prelungește fără efort. Du-te mai departe până când vă observați două senzații: răcoare în timpul fiecărei inhalare, căldură în timpul expirației. Bucurați-vă cu mare calm de aceste senzații reconfortante. Este evident că nu practicați tehnica clasică *Kriya Pranayama* . Nu ghidați energia în sus, în timp ce inhalați și în jos, în timp ce expirați. Mai mult, nu te forța pentru a percepe locația fiecărei *Chakre*.

Un detaliu foarte important este să nu impuneți un ritm precis celor două faze ale respirației. Ambele nu urmăresc un ritm , ci urmăresc stimulul pentru a respira, care are loc în mod natural. Dacă nu urmați această instrucțiune , efectele vor fi minime.

Acum, descoperi că expirația dezvăluie o putere intrinsecă . Sau, mai degrabă simți că aceasta însoțește o cantitate de energie în plămâni și piept. Cu cât observați mai mult acest lucru, cu atât conștientizarea coloanei vertebrale se adâncește mai mult. Acest lucru se întâmplă de la sine, nu ghidezi nimic. Respirația este naturală și calmă, atenția devine intens concentrată pe punctul dintre sprâncene.

Kutastha este percepută ca o peșteră în care stai cu intenția fermă de a rămâne imobil, bucurându-te de frumoasa senzație a conștientizării tale care pătrunde pe coloana vertebrală. La un anumit moment , vă veți da seama că practicați în mod spontan *Kriya Prāṇāyāma* . Aceasta este o formă foarte bună de *Kriya*. O practici într-o stare foarte relaxată. Minunea este că această *Kriya* este adâncă, foarte, foarte adâncă!

Nauli

Aceasta practică un exercițiu fizic . Acesta stimulează trezirea lui *Kundalini* .

Exersați stând în picioare, cu picioarele desfăcute puțin mai mult decât lățimea umerilor, cu genunchii puțin îndoți. Aplecați-vă înainte și odihniți-vă mâinile deasupra genunchilor. Expirați complet pe gură (huhh huhh.) Țineți respirația și imitați doar acțiunea inhalării atragând mușchii abdominali spre spate.

Țineți respirația cât mai mult posibil apăsând genunchii cu ambele brațe. Abdomenul rămâne tras spre piept. Apoi inspirați și expirați liber. Acesta este tot ce ar trebui să faci timp de trei- patru săptămâni.

Apoi încercați să exersați al doilea pas. În timp ce țineți respirația cu abdomenul tras în sus spre piept, vă concentrați pe un punct ideal din spatele ombilicului, în interiorul corpului vizualizând o mână care împinge în mușchii spre exterior. Cu ochii închiși, insistă până când mușchii tăi abdominali vor înainta. Expiră, relaxează-te și repetă. Acesta este tot ce ar trebui să faci timp de câteva săptămâni.

În timpul celui de-al treilea pas, când ești cu respirația expirată și abdomenul înăuntru, contractă doar partea dreaptă a abdomenului. Acest lucru este posibil dacă creșteți presiunea mâinii peste genunchiul drept. Expirați, relaxați-vă și repetați contractarea părții stângi a abdomenului.

Ultimul pas este contractarea părții drepte a mușchilor abdominali și apoi a celor stângi fără pauză între ele, cu respirația expirată. Veți obține o mișcare de rotație. Vei produce privitorilor iluzia că mușchii tăi se mișcă dintr-o parte în alta într-un mod circular. Se va părea că „frângeți” mușchii abdominali, dar vă contractați doar dreapta, centru, stânga, centru și așa mai departe. Nimic nu se realizează automat, ci numai prin practică.

Faceți cel puțin douăzeci de rotații. Între repetări faceți o pauză, respirați adânc o dată sau de două ori, expirați din nou și continuați cu rotațiile.

Concluzie

Închid descrierea mea a celor patru rutine și a celorlalte proceduri utile pentru a îmbunătăți practica de *Kriya Pranayama* cu asigurarea că , prin practicarea cel puțin a unora dintre ele, *Pranayama voastră* devine liberă să zboare spre o stare de fericire. Cred că este timpul să înțelegem că anumite detalii tehnice sunt foarte importante pentru a ne apropia de stăpânirea deplină a acestei arte.

Sunt încredzător că după ce ai exersat în acest fel timp de câteva săptămâni, te vei familiariza cu o dimensiune pașnică care poate părea chiar ca austeră, în timp ce în realitate este făcută din adevărata Frumusețe. Foarte probabil vei începe să ai experiențe extatice la nivelul coloanei vertebrale. Vei simți o asemenea frumusețe! Îl vei recunoaște intuitiv ca fiind Divinul însuși și vei simți o bucurie perfectă. Foarte probabil, va exista o „distanță” între tine și acea Frumusețe. Reacția ta va fi un sentiment nesfârșit de nostalgie, un strigăt interior de emoție. Dacă vă veți concentra asupra centrului de bucurie, ea se va intensifica și nu vei fi capabil să o susții. Dacă ați insista, ea va deveni ca o durere. Vei fi conștient că „ timpul tău ” nu a venit încă. Tu vei reveni la realitate, cu câteva lacrimi în ochi.

„Închinarea mea este mai ciudată. Nu este necesară Apa sfințită. Nu sunt necesare ustensile speciale . Chiar și florile sunt redundante. În această închinare, toți zeii au dispărut, iar golul s-a contopit cu euforia." (*Lahiri Mahasaya*)