

PARTEA IV: CUM SE EVITĂ UN EȘEC PE CALEA SPIRITUALĂ

CAPITOLUL 13

VALOAREA JAPA

Rugăciunea Devotională [*Japa, Cuvântare Internă*] în special, în cazul în care acesta devine *continuă* și este susținută de practica „*Prezenței Divine* „ este o disciplină spirituală minunată, o cale completă în sine. Această formă de *rugăciune* nu este o rugămintă pentru Dumnezeu cu scopul de a obține ceva necesar pentru existența materială. Un mistic folosește *Rugăciunea* să declare intenția sa de închinare și completă predare către Divin.

În capitolul 3 descriu modul în care ideea de a practica *Japa* a intrat în viața mea. Într-o zi am dat peste o carte despre viața și experiențele lui *Swami Ramdas* (1884-1963), sfântul indian care a umblat prin toată India repetând neîncetat *Mantra* „*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*”.

În timp ce eram încă impresionat de frumusețea acestei cărți, am primit în dar un Rozariu Catolic. În timpul unei plimbări în mediul rural am decis să-l folosesc. *Mantra* aleasă a fost în mod evident, *Mantra* lui Ramdas. Am exersat-o cu voce tare de aproximativ 108 ori. Practica nu am făcut-o distrat: am făcut să i se simtă vibrația în capul meu și în toate părțile pieptului. În această repetare pun toată aspirația inimii mele. Am terminat plimbarea lăsând efectul acestei practici să rămână în mintea mea.

Ei bine, după câteva ore, seara, în timpul sesiunii mele de *Kriya*, am avut experiența care mi-a schimbat viața. În timpul *Pranayama mentală*, în timp ce conștientizarea mea s-a oprit pe fiecare *Chakră*, am perceput că o nouă stare de conștientizare se manifesta. Respirația mi-a ajuns la imobilitate, mintea mi s-a liniștit complet. La un moment dat, am descoperit că eram complet fără suflare. Această stare a durat mai multe minute, fără nici un disconfort sau emoție. Un mare sentiment de libertate a fost perceput de o parte a conștiinței mele.

În ziua următoare, aceeași experiență s-a întâmplat din nou. Am fost uimit de faptul că una dintre cele mai simple tehnici din lume, cum ar fi *Japa*, a produs un astfel de rezultat incredibil! Acolo unde cele mai bune intenții ale mele eșuaseră, *Japa* făcuse miracolul! În acele zile am verificat asocierea perfectă între practica *Japa* și realizarea respirației fără suflare.

Prima mea considerație a fost că efectul *Japa* a fost de a anihila „zgomotul de fond” al minții. Efectele acestui „zgomot” devin perceptibile doar atunci când stai în meditație. Există câteva gânduri pe care le poți vizualiza, identifica și chiar bloca în timpul meditației, dar un zgomot de fond difuz, persistent, greu de îndepărtat, anulează tot efortul tău de concentrare.

Nefiind pustnici, atunci când ne refugiem în camera noastră pentru a practica *Kriya*, nu putem ajunge la condițiile ideale de relaxare mai devreme de douăzeci, treizeci de minute. Este nevoie de un timp pentru a calma complet mintea cuiva. Prin urmare, chiar și în cazul în care procesul *Kriya* se realizează cu maximă grijă, forța zgomotului de fundal devine un obstacol insurmontabil. Singura modalitate posibilă de a-l anula nu

este prin trucuri tehnice, ci prin *Japa*. Acest instrument este unic și poate produce cu adevărat „miracole!” Când vom practica *Japa* în timpul zilei, apoi, în ultima parte a rutinei *Kriya*, descoperim că zgomotul de fond al minții a făcut loc la imobilitate și transparență: experiența este fantastică, neașteptată.

O minte absorbită de aspirația către Divin prin practica zilnică a *Rugăciunii devoționale* reușește să îndeplinească cel mai mare dintre miracole: să oprească „dialogul intern” inutil al minții – principalul obstacol în atingerea stării de meditație, sursă a unor continue deșuri energetice - și care trăiesc permanent în dimensiunea Tăcerii Mentale. Când această stare este atinsă, realitatea spirituală se manifestă în mod natural, fără efort suplimentar. Dimpotrivă, lipsiți de această stare, riscăm să ne aducem în față existența, privind cu admirație la viața sfinților, dar resemnați față de ideea falsă că experiența mistică ne este fatal blocată.

Greșeala mea pe parcursul multor ani de practică *Kriya* a fost să las această practică să se întâmple într-o minte prea activă. Învățătura pe care am primit-o a fost că ar trebui să creăm mai întâi starea de Tăcere Mintală, abia atunci experiența realității spirituale se întâmplă în viața noastră, traversând toate straturile care protejează Eul: gânduri, emoții, senzații... la capăt ne așteaptă experiența respirației fără suflare.

Eu nu intru în discursuri intelectuale, eu sunt interesat doar în precizarea unui fapt: în timp ești pe calea *Kriya* este foarte înțelept să accepți ajutorul *Japa*. Aici îmi propun să aprofundez această temă. Prima parte a acestui capitol tratează *Japa* pe care o putem practica în timpul treburilor zilnice, a doua parte descrie o practică meditativă numită „*Rugăciunea inimii*”.

Cum să - ți găsești Mantra

Multe cărți care introduc practica *Japa* insistă doar pe o grămadă de banalități. Adesea sunt eseuri inutile lipsite de orice inteligență sau pasiune. De exemplu, când citesc că *mala* ar trebui să fie făcută din *cutare sau cutare* material, sau că nu trebuie să fie văzută de alții, sau că măргеaua *Sumeru* (unde începe și se termină *mala*) nu trebuie trecută niciodată [se spune că dacă doriți să folosiți *Mala* de două ori, trebuie să o activați și ultimul șirag de măргеle va deveni prima bordura din al doilea tur] eu știu că acestea sunt idioțeni de prima clasa. De asemenea, atunci când am citit că puterea de *rugăciune* se află nu în efortul vostru, ci într-o „Grație”, care vine numai atunci când vă folosiți o anumită formulă canonizată de un model tradițional de cult, eu știu că acest lucru este o altă minciună. Da, există o „Grație”, dar aceasta este legată de fervoarea pe care o puneți în practica dumneavoastră.

Prin urmare, alegeți o *Mantra* (Rugăciune) care să vă atragă. Nu vă simțiți obligați să utilizați *Mantra Vasudeva*, favorită a lui Lahiri Mahasaya (" *Om Namō Bhagavate Vasudevaya* "). Este adevărat că dintre diferitele rugăciuni preferate, ați putea prefera una care are (adăugând, dacă este necesar, *Om* sau *Amin* la început sau la sfârșit) douăsprezece silabe. Doisprezece este un număr perfect, deoarece îl puteți utiliza în timpul *Kriya Pranayama*, plasând fiecare dintre silabele sale într-o *Chakră* diferită.

Diverse *Mantra* frumoase cu douăsprezece silabe pot fi scoase din *Bhajans* sau poezii. De exemplu, din cântarea binecunoscutului Adi Shankara puteți selecta frumosul vers de 12 silabe: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham* [Această formă care este conștiință pură și fericire, eu sunt acea Ființă supremă !]

Un lucru trebuie precizat în mod obiectiv: *Mantra* TA ar trebui să-și exprime sau evoca exact ceea ce TU dorești să realizezi și întruchipează atitudinea pe care dorești să o exprime. De exemplu, atitudinea de predare este exprimat prin *Mantrale* începând cu *Om Namō ...* alte *Mantra* s-ar putea exprima realizarea absolută non-duală, și așa mai departe. Uneori, sensul nu este la fel de important ca și având în inimă exemplul unui sfânt drag.

În general, o alegere bună este aceea a unei *Mantre* care are atât un ton puternic, cât și unul moale. Fii sensibil la vibrația pe care *Mantra* o trezește în corp și în inimă.

La începutul fiecărei sesiuni de rugăciune este important să simțiți un val de pasiune în inima voastră. O călugăriță care locuiește într-o mănăstire a dezvăluit în timpul unui interviu Rugăciunea/Mantra pe care a ales-o: „Fața Ta, DOAMNE, o voi căuta!” Putem scăpa de valul de emoții profunde pe care asemenea cuvinte le-au trezit în sânul ei când le-a ales (dintre Psalmi) și ce intensitate de iubire a infuzat ea în repetarea lor pe parcursul întregii vieți? În literatură veți vedea cât de frumoase au fost construite *Mantrale*. Aici aveți *Krishna mantra*: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopijana Vallabhaya Swaha*. Aici aveți *Mantra Durga* (Mama Divină): *Om Hrim Dhum Durgaye Namaha...*

Dacă studiezi conceptul *Bija Mantra*, poți crea pentru tine o *Mantra* minunată. La o *Mantra* preexistentă, după *Om* inițial, profesorul poate adăuga câteva *Mantre* „*Bija*” (sămânță) precum: Aim, Dúm, Gam, Glamu, Glom, Haum, Hoom, Hreem, Hrom, Kleem, Kreem, Shreem, Streem, Vang,...

Aceste sunete au fost alese de vechii *yoghini*, cărora le-au simțit frumusețea și le-a plăcut vibrația. Ele nu au fost date de o divinitate, sunt o descoperire umană. Aceste *mantra* seminte nu au nicio semnificație, dar pot îmbogăți o *mantra* care are un sens. Nu alegeți o *Mantra* doar pentru că anumite literaturi exaltă puterea acestei sau acelei *Bija Mantra*. Citește-ți starea de spirit, simțe-ți emoțiile după o practică intensă a unei *Mantra*.

Unii fac o nefericită alegere, prin care ei par să se pedepsească. Propoziția pe care au ales să o repete ar putea avea tonuri negative și să le sublinieze fără echivoc limitele și nedemnitățile. Când se întâmplă acest lucru, este clar că, după o perioadă scurtă de timp, practica lor de *Japa* se destramă – ei se trezesc că repetă acea *Mantra* o dată sau de două ori în timpul zilei, ca un oftat de deprimare.

Cum să-ți exersezi Mantra

Chiar dacă tradițiile orientale recomandă să faci *Japa* mental, sunt încredător că ar trebui făcut cu voce tare – cel puțin pentru un set inițial de o sută de repetări. Hotărâți-vă să completați zilnic cel puțin o *Mala* (un rozariu de 108 mărgelute) din ea cu voce tare.¹

Este posibil, ca pentru a nu-i deranja pe cei care sunt lângă tine, să șoptești Rugăciunea păstrând o intensitate minimă doar suficient de audibil încât să te poți auzi. La începutul practicii, încercați să simțiți sensul cuvintelor.

¹ Un profesor a fost neclintit cu privire la faptul că o *Mantra* ar trebui să fie pronunțată doar mental. Am încercat să-i urmez sfatul și nu a funcționat. După câteva luni m-am saturat de încercarea mea inutilă: am îndrăznit să-l cânt vocal pe *Mala* mea. Înainte de a-mi finaliza cele 108 repetări, din inima mea a fâșnit un izvor de fericire și veselie.

Pronunță-i silabele cu o atitudine senină. Învăță să le rezonzi în zonele gurii, pieptului și capului. Dacă vă aflați într-o cameră mergând înainte și înapoi, este probabil să observați un impuls irezistibil de a pune totul în ordine. Prin aceasta poți ghici cum repetițiile Rugăciunii produc o ordine similară în mintea ta . Îți curăță lucrurile mentale și îți pune în ordine „mobilierul psihologic” . Practica este ca un ciocan pneumatic care rupe sub betonul condiționării minții, permițându-vă să traversați, nevătămat, mlaștinile sale și să ajungeți la dimensiunea conștientizării pure .

Un mare obstacol, pentru mulți fatal, este că te-ai putea scufunda într-o stare de deznădejde și confrunta cu ideea că *Japa* ar putea fi o activitate amețitoare, că este mai bine să mergi pe calea evoluției spirituale folosind metode mai puternice și mai eficiente . Dacă se întâmplă acest lucru, chemați-vă puterea morală și transformați-vă îndoielile într-o euforie calmă. Întărește-ți voința. Marunțiți zidul de imposibilitate pe care viața l-a pus în fața ta. Oricare ar fi abisul de confuzie mentală și ariditate spirituală în care ai putea fi, practică *Japa* , repetă *Mantra* cu calm și determinare supraomenească!

Când ați terminat cele 108 repetări, închideți gura și lăsați *Japa* să meargă mai departe mental, fără efort, în fundal conștientizării. Simțiți scutul de protecție și pacea tangibilă înconjurătoare. Eu nu recomand să se facă un exercițiu de vizualizare , ci numai să devii conștient de „subtila, pașnică substanță,, în care ești scufundat . Uneori aceeași substanță va fi percepută și de cei care vin în contact cu tine.

Un sfat util este să practici *Japa* cu cel puțin o oră înainte de sesiunea ta de *Kriya* . Amintiți-vă că , după practica *Kriya Pranayama* , există un spațiu pentru o fază lungă de internalizare în cazul în care simțurile pot deveni moarte la realitatea externă și să devină deschise la realitatea internă .

Dacă vă decideți să practicați *Kriyas superioare* (cu mișcare fizică), începeți rutina cu 24 de respirații *Kriya*; în acest moment practică o *Kriyas superioară* și apoi practică *Kriya Pranayama* până la o stare de imobilitate care se stabilește din nou în tine.

Notă

Entuziasmul meu pentru practica *Japa* a fost provocat de unii *kriyabani* . Ei au spus că tehnicile *Kriya* conțin toate cele necesare pentru calea spirituală și , prin urmare , nu avem nevoie de nici o altă practică. Ei au adăugat: „Nici *Guruji* și nici Lahiri Mahasaya nu au învățat *Japa – kriyabanii* nu au nevoie de asta.” Păreau chiar enervați de gândul că practicarea *Japa* ar putea polua puritatea căii lor spirituale .

Faptul este că, am fost martorul eșecului diferiților prieteni *kriyabani* cărora nu le păsa de starea minții lor în timpul zilei și în același timp vedeam ochii strălucind de bucurie și abandonare sinceră în fața Divinului a acelor *kriyabani* care au adăugat în timpul lor ocupat de zi, atunci când puteau rămâne singuri chiar și pentru câteva minute - practica *Japa* .

Am avea motive bune să credem că cei care au mers la Lahiri Mahasaya nu erau familiarizați doar cu practica *Japa* , dar au intrat pe calea *Kriya Yoga* nu pentru a începe ceva cu totul nou , ci să aprofundeze și să intensifice practica *Rugăciunii continue* , în care își turnaseră deja sufletul. Foarte probabil, pentru unii dintre ei, procedura *Thokar* a fost instrucțiunea definitivă care le-a încununat eforturile de a atinge starea înaltă a *Rugăciunii inimii* . Trebuie să existe un motiv pentru care *Rugăciunea continuă*

(„Rugăciunea interioară “, „ Rugăciunea Inimii “, *dhikr*) a fost și este tehnica de bază folosită de o mulțime de mistici.

Observații finale

Pe scurt, sunt multe motive pentru practicarea *japa* . Ideea de a renunța la plăcerile de necontrolat ale gândirii în timpul zilei este un sacrificiu care generează o minte nouă. Urmând această idee, *Japa* transformă *Pranayama* dintr-un simplu exercițiu de respirație care urmărește modificarea stării unor curenți energetici din corpul nostru într-o conviețuire cu o stare continuă de beatitudine.

Decide să „ atingi „ această dimensiune cerească în fiecare zi, să fii fidel practicii *japa* . Magia luminoasei *Mantre se* va răspândi în fiecare aspect al vieții tale. Este ca și cum ai ieși dintr-o cameră înfundată, întunecată la lumina soarelui și la aer curat. Doar în dimensiunea păcii, ceva bun poate veni să vă facă din nou viu pe calea spirituală . Când vei avea experiența stării respirației fără suflare, nu vei uita această experiență și vei încerca să o ai din nou în fiecare zi a vieții tale.

LECTURI BUNE

Calea unui pelerin

Recomand să citiți cartea " *Drumul unui pelerin* . „ Acesta este un roman scris de un autor „Anonim“ în secolul al XIX – lea, la jumătatea perioadei, tradus în limba engleză în 1930, iar acesta este cea mai bună introducere a curentului spiritual al *isihasmului* .

În ceea ce privește povestea conținută în acea carte, nimeni nu știe cu siguranță dacă este o poveste adevărată despre un anumit pelerin sau o ficțiune spirituală creată pentru a propaga aspectul mistic al credinței creștine ortodoxe. Unii, pe baza altor martori, îl identifică pe autor ca fiind călugărul ortodox rus, arhimandritul Mihail Kozlov. Oricare ar fi adevărul istoric , acest pelerin este un ideal al unei categorii vaste de oameni care au petrecut viața lor pentru a vizita sanctuare, biserici, mănăstiri, Muntele Athos, Țara Sfântă, care-l caută pe Dumnezeu prin *Rugăciune continuă* .

Povestea este despre un pelerin care se întorcea de la Sfântul Mormânt și care s-a oprit la Muntele Athos. El este imediat lovit de cuvintele de deschidere: „Prin harul lui Dumnezeu, eu sunt un creștin, prin acțiunile mele, un mare păcătos, și prin fapt, un umil hoinar fără adăpost, care de la naștere colindă de la un loc la locul. Bunurile mele lumești sunt. un rucsac cu niște pâine uscată în el și în buzunarul de la piept o Biblie. Și asta-i tot”.

Apoi aflăm cum pelerinul de la începutul drumului era hotărât să parcurgă o distanță infinită peste stepe, dacă ar fi trebuit, pentru a găsi un ghid spiritual care să-i dezvăluie secretul *Rugăciunii Continue* . Romanul este , prin urmare , o poveste a Pelerinului pe tot parcursul vieții sale de căutare a învățăturii despre modul în care „să se roage continuu“ – după cum a recomandat Sfântul Pavel.

Într-o zi, ardoarea pelerinului a fost recompensată când un profesor spiritual l-a acceptat ca discipol, clarificându-i fiecare detaliu al practicii. Este interesant de citit cum a fost instruit Pelerinul să repete Rugăciunea lui Isus.

De 3.000 de ori pe zi, apoi de 6.000, apoi de 12.000. Urmând acest sfat, într-o zi pelerinul a descoperit că *Rugăciunea* ajunsese în misteriosul loc secret din inimă. S-a

întâmplat spontan ca silabele *Rugăciunii* să fie pronunțate sincron cu pulsul. De atunci, orice s-ar fi întâmplat, nu a mai putut despărți pelerinul de Dumnezeu.

Să ne apropiem de învățătura *isihastă*. Această practică spirituală începe murmurând *Rugăciunea* și apoi sărind peste repetiția mentală. Se recomandă să se facă câteva mătăanii (aplecări de la talie, în timp ce restul este imobil.) Doisprezece mătăanii vor fi suficiente. [*Isihasmul* explică faptul că acestea vor încălzi corpul și întări fervoarea în *rugăciune*.]

Te așezi confortabil și încerci să prelungești ritmul respirației. Tu respiri prin cele două nări într-un mod în care respirația produce un zgomot în gât - ați înțeles că aceasta este baza *Kriya Pranayama*. Când respirația atinge un ritm stabil și regulat, combină *Rugăciunea* cu respirația. Continuați cu ea timp de minim 15 minute; după câteva săptămâni, practica timp de 30 de minute. Foarte util este de a număra repetările pe bilele mătăaniei/mala. Apoi treceți la repetiția mentală pură, lăsând respirația să curgă spontan.

Apoi, avem o procedură foarte similară cu a noastră *Navi Kriya*. Instrucțiunea este de a sta (confortabil și fără efort), cu capul plecat și ochii îndreptați spre abdomen. Te rogi cu atenția concentrată asupra *buricului*. Încerci să intri în el, de parcă buricul ar fi doar o "ușă". *Isihasmul* explică că vei găsi o obscuritate fără bucurie și plictisitoare, dar cu perseverență vei ajunge la o fericire fără limite. Veți vedea spațiul deschis din inimă și veți contempla „*Lumina Necreată*”. Inima ta va fi plină de cea mai iubitoare fericire! Această experiență extraordinară te va face să realizezi că „ceea ce ai trăit până acum nu a fost *nimic*”.

În „*Calea unui pelerin*” acest lucru este confirmat de un autor necunoscut numit Pseudo-Symeon:

Închideți ușa și retrageți-vă intelectul de la tot ce nu are valoare și este trecător. Odihnește-ți barba pe piept și concentrează-ți privirea fizică, împreună cu întregul intelect, asupra centrului burticii sau buricului. Înfrânează-ți respirația prin nări, ca să nu respiri ușor și caută în interiorul tău cu intelectul pentru a găsi locul inimii, unde se află toate puterile sufletului. Pentru început vei găsi acolo întuneric și o impenetrabilă densitate. Mai târziu, când persisti și exersezi această sarcină zi și noapte, vei găsi, în mod miraculos, o bucurie neîncetată.

Isihaștii explică faptul că regiunea dintre sprancene nu se potrivește pentru toate fazele de meditație. În cazul în care energia gândirii vine în jos, la nivelul gâtului - așa cum, în mod normal se întâmplă, în timp ce recită *Rugăciunea* - ea dobândește o putere evocatoare reîncărcată cu valori emoționale. Ca și consecință, există tendința de a se pierde în asocieri mentale. Dacă vă mutați centrul de conștientizare spre centrul inimii, atenția atinge coeziunea completă. Aceasta este susținută de o intensitate mai mare și *nimic străin* nu poate să o perturbe.

Motivul principal pentru atracția cărții *Calea unui pelerin* este prezentarea vieții unui pelerin ca model de viață pentru cei care doresc cu adevărat să ducă o viață spirituală.

Cu siguranță, noi, *kriyabanii*, suntem „pelerini”, uzați și exasperați, trecând de la un pseudo-guru la altul – fiecare, îngrozitor de ignorant, sclav al propriei idei fixe: că noi, occidentalii, suntem niște marionete care ne bucurăm să fim păcăliți.

Datorită inspirației care vine din *Calea unui pelerin*, putem decide să testăm practica *Japa*, să murmurăm mental *Rugăciunea* aleasă de câteva ori pe zi. În loc să stăm fără să facem nimic sau să ne imaginăm despre cum să ne îmbunătățim tehnicile *Kriya*, gustăm mierea divină a *Rugăciunii Contemplative*. Aceasta ne conduce la un act sincer de deschidere a inimii noastre către Dumnezeu. Vom descoperi treptat că scopul pe care pelerinul rus și l-a propus – atingerea stării de *Rugăciune Continuă*, un adevărat rai pentru inimă, o stare de Frumusețe fără egal – nu este un mit, este fezabil în viața noastră.

Sfânta Tereza de Avila

Foarte inspiratoare sunt lucrările lui Ioan al Crucii și Sf. Tereza de Avila: ofera întâi o descriere splendidă a întâlnirii sale cu „tăcut muzica”, „ sunetul solitudinii” (aceasta este ceea ce noi numim experiența *Omkar*) și în al doilea rând subliniază importanța „Cuvântării interne” (*Rugăciunea devoțională*.) Să prețuim cuvintele Terezei de Avila.²

Nimic să nu te deranjeze pe tine, nimic să nu te sperie, toate lucrurile trec, Dumnezeu este neschimbător. Răbdarea câștigă totul; nimic nu lipsește celor care au pe Dumnezeu: numai Dumnezeu este suficient.

Potrivit ei, *Rugăciunea* este în totalitate pe calea mistică. În opinia ei, sufletul care nu creează obiceiul de *rugăciune* nu va ajunge la scopul mistic. Nu există niciun alt exercițiu asupra căruia ea insistă atât de mult în toate scrierile ei și căruia să-i acorde o asemenea importanță. Tu nu poți face nimic fără *rugăciune* și poți face minuni cu ea.²

Ea explică faptul că cu *Rugăciunea*:

... organismul devine insensibil și voința este cu totul captivată de devotament irezistibil. Celelalte facultăți, cum ar fi memoria, rațiunea și imaginația, sunt treptat captivate și ocupate de Dumnezeu. Atât intelectul, cât și voința sunt absorbite în Dumnezeu. Distragerile nu mai sunt posibile și simțurile externe ale corpului sunt făcute prizoniere.

Cuvintele ei ar putea, uneori, să pară obscure pentru oameni - dar cu practica de *Kriya* acestea devin clare. Să luăm în considerare acest fragment:

Sufletul este rănit de dragostea pentru Divin. Trupul și Spiritul se află în chinurile unei dureri dulci și fericite, alternând între o strălucire de foc înfricoșătoare, o impotență completă, inconștientă și un sentiment de *sufocare*, uneori amestecat cu un zbor atât de extatic încât corpul este literalmente ridicat în spațiu. Sunt momente în care simți că o săgeată ți-a pătruns adânc în inima. Se plânge de o durere atât de vie și intensă, dar în același timp experiența este atât de delicioasă încât nu vrei să se termine niciodată.

² Sfânta Tereza de Ávila (28 martie 1515 – 4 octombrie 1582) a fost o călugăriță carmelită. Învățătura ei decurge din propria ei experiență și nu din cărți. Ea a văzut că cu o simplă *rugăciune*, care să fie repetată fără încetare, un suflet poate traversa toate diferitele nivele ale căii spirituale, până la unirea cu Dumnezeu.

Ea explică ce se întâmplă atunci când energia spirituală intră în inimă. Această descriere este adevărată, profund adevărată. Când o astfel de forță apare, nici o altă reacție nu este posibilă, cu excepția unui uriaș val de iubire față de Divin, a cărui putere intensifică centrul inimii tale, ca și cum o puternică mână o strânge. Când vă întoarceți la starea normală de conștiință, nu vă veți putea opri lacrimile de devotament.

RUGĂCIUNEA INIMII

În cartea „*Calea pelerinului*„ este descrierea modului cum, într-o zi pelerin, urmând instrucțiunile ghidului său spiritual, găsește *Rugăciunea* pe buze și în mintea lui la fiecare ceas - spontan și fără efort, ca respirația însăși. În această stare minunată el vine să experimenteze splendoarea luminii divine, cel mai intim „secret al inimii“.

Ca o persoană care se bucură de frumusețea unei ierni reci în apropiere de gura sobei, unul care practică rugăciunea continuă contemplează, fie trist sau vesel, spectacolul vieții și care a găsit că infinitatea de pe cer are reședința în inima lui! Rugăciunea este o bijuterie minunată a cărei strălucire încălzește viața. Magia sa se răspândește în fiecare fațetă a vieții, ca și cum ai ieși dintr-o cameră întunecată la aer curat și la lumina soarelui.

Despre acest „secret al inimii” ,cel mai lăuntric, vrem să vorbim acum. Mulți cred că *Rugăciunea inimii* este o *Rugăciune* rostită cu un devotament sincer, în timp ce se reflectă asupra sensului cuvintelor sale... De fapt, este mult mai mult decât atât. Este *Rugăciunea* cântată în sincron cu pulsul inimii. Fiecare puls coincide cu o silabă a *Rugăciunii*. Pentru a realiza acest lucru, este bine să fii pregătit cu doi pași preliminari.

[1] Amestecarea Rugăciunii cu respirația

Stați confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă cât mai mult posibil și încercați să prelungiți ritmul respirației. Inspirați și expirați prin nări, astfel încât respirația să producă un zgomot ușor în gât. De îndată ce respirația atinge un ritm stabil, regulat, amestecați *Rugăciunea* cu mișcarea respirației. Dacă *Rugăciunea* ta este scurtă, repetați-o mental în timpul inhalării și totul din nou în timpul expirației. Dacă *Rugăciunea* este lungă, repetați-o mental jumătate în timpul inspirației și jumătate în timpul expirației. Dacă nu reușiți să finalizați *Rugăciunea* într-o singură respirație, aceasta înseamnă că *Rugăciunea* aleasă este prea lungă.

Crește-ți inspirația. Când expirați, lăsați bărbia să vă atingă pieptul și simțiți că *Rugăciunea* ajunge la *Chakra* inimii. Rămâi imobil acolo cu ochii închiși câteva clipe percepend o strălucire acolo. Repetând această practică, golești conținutul minții tale. Este imposibil să gândim măcar un singur gând: starea de *Tăcere Mentală*, pare foarte puternică. O beatitudine subtilă îți pătrunde în suflet.

[2] Rugăciunea în formă de cruce

Acest exercițiu îl completează pe cel anterior. Exersați câteva respirații în felul următor. Când inspiri, simți o mișcare de energie, care merge din partea stângă a corpului spre partea dreapta. În timpul expirației, simți o mișcare de energie din partea dreaptă a

corpului spre partea stângă. La această respirație urmează o altă respirație creând o cruce. Energia, percepută în regiunea abdominală, se deplasează în sus prin regiunea dorsală în timpul inhalării și revine în jos în timpul expirației. Ca și în precedenta practica amestecă *rugăciunea* cu mișcările de respirație.

Du-te înainte alternând aceste două moduri de respirație. Simți modul natural în care concentrarea pe *Chakra* inimii se intensifică. Ai nevoie de doar 6 cupluri de respirații pentru a face această respirație automată și fără efort.

Desenarea acestei „cruce” folosind două respirații complete face un ciclu. Respirația este foarte calmă. Este firesc ca inhalarea și expirația să dureze aproximativ 3 secunde fiecare. Continuați în acest fel timp de cel puțin 10 minute.

Repetând această practică în zilele următoare, vei observa cum procedura devine interiorizată. Cu alte cuvinte, începe cu o respirație și sfârșește prin perceperea mișcării energiei în timp ce respirația se atenuează, devenind aproape inexistentă. Veți fi uimit de eficacitatea acestei proceduri. 108 cicluri fără grabă nu necesită mai mult de 30 de minute.

Acest mod de a se ruga poate fi un ajutor decisiv, trimis de cer, pentru o persoană care experimentează o scindare între sfera minții și cea a inimii. Vă pot asigura că efectele cele mai profunde și de durată nu vor fi doar percepute doar de dvs., ci vor fi văzute de persoanele care vă cunosc de mult timp. Ei vor observa (cu sinceră uimire) transformarea voastră.

[3] **Rugăciunea inimii**

După mai multe zile de practică a „Rugăciunii în cruce” „sunteți gata să practicați *Rugăciunea Inimii* propriu - zisă . Ai nevoie de cel puțin 20 de minute libere.

Simte "locul inimii", pune-ti toata atentia asupra lui, uită-ți respirația. Încearcă să percepi pulsul inimii tale. Nu este necesar ca percepția să fie foarte clară. Doar puțin este suficient. Dacă persisti, percepția va deveni din ce în ce mai clară.

În poziția de meditație, cu bărbia ușor în jos, faceți ca fiecare pulsație să coincidă cu o silabă a *Rugăciunii* . Acest lucru este dificil, dar nu renunța. Cu acest nou criteriu, aplicat constant, ajungi la stadiul în care respirația mai întâi și pulsul inimii apoi, tind să încetinească și să dispară. La final vei înțelege ce înseamnă să te rogi nu numai cu „*mintea în cap*” dar și cu „*mintea în inimă*.”

Transformare care se întâmplă în viața ta

Rugăciunea devoțională care devine un obicei zilnic și se adâncește în *Rugăciunea inimii* întruchipează calea cea mai directă de a-ți „îndrepta” calea spirituală . Ea are puterea de a canaliza spre direcția corectă , indiferent de efortul pe care se face în domeniul spiritual. Mentea ta va ramane aceeași, dar vei avea impresia ca ai acces la o percepție sau realitate cu totul nouă . Acest lucru se întâmplă deoarece inima joacă un rol decisiv.

Studiul literaturii, despre conceptul că inima noastră lucrează într-un misterios mod, la fel ca un creier care există pe cont propriu, este de mare inspirație.

Să evităm polemicile: nu avem nicio dovadă că inima are propriul ei "creier". Cu toate acestea, o persoană serioasă și sensibilă va avea dovezi că acest "creier al inimii" ne

influențează conștientizarea oferindu-ne o experiență directă a realității prezente. Este evident că crearea unei relații armonioase cu aceasta este un pas foarte important în evoluția noastră generală.

Este ca și cum urmărește și un „profesor intern” ale cărui sugestii ne ghidează să manifestăm o inteligență mai subtilă și mai creativă . O mare revoluție are loc în viața noastră . Am devenit conștienți de filtrul, construit de condiționările noastre , care au deformat percepția realității. Noi vom asista la înflorirea celei mai bune calități a personalității noastre (satisfacția profundă, sentimente de mulțumire față de fiecare lucru mic, frumos, ce se întâmplă în viață, iubire necondiționată față de Divin.)

Când *Rugăciunea inimii* este practică cu seriozitate, *Rugăciunea* devine continuă. În orice moment posibil de tăcere sunteți conștient de *Rugăciunea* care dulce și confortabilă merge mai departe ca o muzică în fundalul conștiinței tale. Uneori, tăcerea nu este posibilă, dar poți păstra tăcerea în inima ta. Vei simți o căldură ardentă situată în regiunea pieptului. Această senzație, în primul rând ușoară, se poate transforma într-o senzație de solidificare a inimii, care este considerat ca un punct înconjurat de o presiune fără sfârșit.³ În felul acesta trăiești, având mereu în amintire pe Dumnezeu . Această armonie nu se pierde în timpul somnului.

Eu dorm, dar inima e trează (*Cântarea lui Solomon 5: 2*)

Sufletul este conștient de o satisfacție profundă. Ceva care are gustul vieții eterne îți invadează ființa. Sufletul simte că este în contact cu o *Bunătare Nesfârșită* . Intensitatea acestei stări crește și crește. Îți dai seama că nu ești în condiția de a rezista acestei emoții atotconsumătoare: îți dai seama că în spatele ei se află Divinul.

Liniștea Luminii, se naște din acest inefabil,
Și de acolo, dincolo de toate grăitor, iluminarea inimii .
Venită ultima – un pas care nu are limită
Deși cuprinsă într-o singură linie -
Perfectiunea care este nesfârșită.

(*Monk Theophanis, ascet isihast din secolul opt*)

CÂTEVA EXPERIENȚE PERSONALE CU JAPA

Este păcat că școlile *Kriya* nu dau în mod oficial învățătura *Rugăciunii devoționale (japa.)* Poate că mândria și aroganța unor *kriyabani* au contribuit la răspândirea ideii că *Japa* este o practică prea simplă, care se potrivește pentru prostănaci - cei care nu înțeleg nimic despre *Prana* , coloana vertebrală, *Chakre*. Am apreciat că organizația fondată de PY scurge informațiile că mari ucenici ai lui PY au practicat *Japa* .

De fapt, nu veți găsi ceva ca *Japa* pentru a ameliora *Kriya voastră*. *Japa* acționează asupra minții subconștiente. Nu puteți practica *Kriya* prin puterea voinței, vă trebui să te relaxezi.

³ Și Sfânta Tereza explică același concept: „Din această presiune vine o experiență ciudată de durere. Percepem Divinul, Lumina nesfârșită și ardem de iubire. Ne dăm seama că momentul nu a venit încă pentru a deveni una cu acea Lumină și Fericire nesfârșită : de aici lacrimi de dor intens .

Japa în timpul unui pelerinaj

După mulți ani de la primele mele experiențe cu *Japa*, decid să fac o experiență mai intensă cu *Japa*. Începând de luni, am decis să exersez doar *Japa* în rutina mea, până sâmbătă când a trebuit să particip la un pelerinaj, rugându - mă „neîncetat”.

În timpul zilelor de pregătire, am mers la țară nu pentru a - mi practica rutina *Kriya*, ci doar pentru a mă concentra pe *Japa* pur . A fost o zi aproape perfectă în care mă puteam bucura de cerul albastru, în care un mic grup de nori plutea în lumina aurie. M-am așezat și am început să - mi repet *Rugăciunea* . Sesiunea a durat mai mult decât am planificat. Am fost susținut de o euforie calmă .

După zece minute am început să - mi cânt mental rugăciunea. Am observat că *Rugăciunea* se repeta în coloana vertebrală în sincronie cu respirația. Acest lucru a fost irezistibil, imposibil să o fac într - un mod diferit. Am scandat mental jumătate de *rugăciune în timpul inhalării*, și jumătate în timpul expirației.

Mi - a venit spontan să - mi mișc bărbia în sus și în jos în urma mișcării *Rugăciunii* în coloana vertebrală. Pasiunea care îmi încălzea inima s - a intensificat când am coborât cu *Rugăciunea* și am traversat *Chakra* inimii. A apărut tendința de a prelungi expirația. La sfârșitul expirației am rămas cu bărbia în jos și cu ochii închiși câteva clipe percepând anihilarea minții mele. Era imposibil să gândești un singur gând: starea de *Tăcere Mentală*, părea mai puternică ca niciodată. Ochii mei erau plini de lacrimi. Fericire, fericire pură !

M - am întors de multe ori în acel loc pentru a trăi din nou experiența. Mi - am mărit durata antrenamentului. Îmi amintesc de lungi apusuri de vară, cu seri care păreau să nu aibă sfârșit. A trăi acele sesiuni lungi stând în mediul rural deschis , în libertate totală și într - o stare de „intoxicare” mistică a fost un eveniment de neuitat . Aveam o nesfârșită nostalgie pentru ea. Devotamentul pe care l - am experimentat în acel moment nu era sentimentul clasic pe care îl definim *Bhakti* . A fost sentimentul de a fi zdrobit, distrus de ceva ce în jurnalele mele l - am numit "Frumusete insuportabilă ". La acel moment, am fost deschis să - mi amintesc experiența meditativă pe care Sf Tereza de Avila , a numit - o „ Amintire infuzată „

Un delir glorios, o nebunie cerească, o stare de desfătări nespuse. Este o îmbătăre de iubire , în care sufletul nu știe ce să facă, dacă să vorbească sau să păstreze tăcerea, fie să plângă sau să râdă. Sufletul este conștient de o satisfacție profundă. Sufletul se simte invadat de ceva care are gustul vieții eterne și se simte ca și cum ar intra în contact cu o *Bunăătate Nesfârșită* . De aici vine sentimentul că nu există nimic pe pământ demn de dorința sau atenția ta. (*Sf. Theresa*)

După cum am spus mai înainte, sâmbăta a fost ziua de pelerinaj. Programul a fost să mergem o noapte completă, pentru a ajunge la un sanctuar frumos în dimineața următoare. În timp ce mă plimbam mental repetându - mi *Mantra* , am avut dulcea intuiție că viețile prietenilor mei erau învăluite în dragoste. M - am mișcat de parcă inima mea ar avea un jăratic înăuntru. Centrul a ceea ce eu numesc „eu” nu era în creier, ci în inima mea. Și în inima mea am perceput un fel de tensiune, de tandrețe. Viziunea a crescut în putere. Prietenii mei nu au putut, instinctual, să evite să iubească sau să aibă grijă de cineva – de exemplu propriii copii . Fiecare dintre ei avea puterea pentru acțiuni grozave

și incredibile . În consecință, nimeni nu a avut certitudinea de a fi protejat de experiențe dureroase. Viața lor, fiind îmbinată în dragoste, s-a îmbinat și în durere și tragedie. Această dualitate este implicată în existența pământească, împletită cu ființa noastră . Sentimentul acestei realități de neevitat a fost experimentată de mine ca o dureroasă strângere, sfâșiindu-mi pieptul.

În timp ce eram contopit în aceste gânduri, soarele a răsărit în calea noastră și sanctuarul a apărut peste un deal, iar ceva s-a dezghețat în adâncul meu și a venit o asemenea intensitate a iubirii, încât aceeași experiență s-a transformat într-o durere „fericită” .

Experiență cu Micro Tribhangamurari

A venit un moment în viața mea în care am decis să finalizez rutina progresivă a mișcării *Micro Tribhangamurari* folosind *Rugăciunea* dată de *Lahiri Mahasaya: Om Namō Bhagavate Vasudevaya* [vezi capitolul 9.]

Adesea, o somnolență invincibilă a învins toate eforturile mele. Pe ecranul interior al conștiinței mele au fost afișate o mulțime de imagini ca niște viziuni de vis. Niciun ajutor nu a venit de la schimbarea poziției picioarelor, practicarea *Maha Mudra* de mai multe ori sau întreruperea practicii pentru o scurtă pauză. După puțină odihnă, am aflat însă că nu mi-am rezolvat problema – somnolența a revenit imediat ce am reluat practica. Nu a fost nici un mod (cafea, multă odihnă...) pentru a scăpa de ea; nu am putut face nimic, ci să accept situația și mă obișnuiesc să practic în timp ce nu ies dintr-o stare de somnolență.

Într-o zi, am practicat la mare, printre oameni care nu m-au deranjat ; ei mergeau ușurel în apropiere. Când mi-am dat seama că se uitau la mine, m-am prefăcut că citesc o carte pe care am ținut-o mereu deschisă peste genunchi. Fericirea a fost îngrozitoare.

La amurg, m-am sprijinit cu spatele de o stâncă și am exersat cu ochii deschiși. Cerul era un cristal indestructibil de o transparență infinită, iar valurile își schimbau continuu culoarea. În spatele lentilelor negre ale ochelarilor mei de soare aveam ochii plini de lacrimi. Nu pot descrie ceea ce am simțit decât într-o formă poetică .

Există un cântec indian (în partea finală a filmului *Mahabharata*) ale cărui versuri sunt preluate din *Svetasvatara Upanishad* - „Am întâlnit acest Mare Spirit, la fel de strălucitor ca soarele, transcendând orice concepție materială despre întuneric. Numai cel care-l știe pe El poate depăși limitele nașterii și morții. Nu există altă cale de a ajunge la eliberare decât întâlnirea cu acest Mare Spirit.” Când ascult frumos vocea cântărețului indian repetând „Nu există nici o altă cale“, inima mea știe că nimic nu are puterea de a mă ține departe de această stare și de această teribilă și frumoasă practică, care mă va bucura pentru restul vieții mele.

Experiența a unui prieten

Am încercat să transmit această experiență altor persoane. Îmi amintesc de un prieten care a practicat *Kriya* fără a obține niciun rezultat. Am vorbit cu el și i-am sugerat *Japa*, dar nu am putut să-i explic clar. Într-o zi , mi- a arătat cum a interpretat explicațiile mele și am fost martor la o practică fără viață, o cerere obosită pentru mila lui Dumnezeu. Am avut impresia că a luat *Japa* ca pe o revărsare emoțională. *Mantra* aleasă de el nu a fost altceva

decât un oftat de autocompătimire. Nu a fost surprinzător când, după un timp, a abandonat complet practica.

Totul s-a schimbat mai târziu, când a luat parte la un pelerinaj de grup. Cineva a început să recite Rozariul Catolic și toți pelerinii s-au alăturat. Chiar dacă era obosit și aproape mai respira, prietenul meu nu s-a retras din această activitate pioasă. În timp ce mergea și se ruga încet, murmurând pe sub răsuflare, a început să guste o stare de calm necunoscut. Se uită cu ochi diferiți la spectacolul în continuă schimbare a peisajului și a avut impresia de a trăi într-o stare cerească. El a continuat să repete *Rugăciunea* fără întrerupere pentru întreaga plimbare (care a depășit 20 de mile), uitând complet că era obosit și somnoros. Când grupul s-a oprit să se odihnească, el a rămas, din fericire, singur, netulburat. El a alunecat într-o stare introspectivă și a fost pătruns de ceva care vibra în inima lui, pe care l-a identificat cu siguranță cu dimensiunea spirituală. Starea lui extatică a devenit solidă ca o stâncă, devenind aproape de nesuportat, copleșitoare.

Este interesant să spun cum mi-a rezumat prietenul modul corect de exersare a *Japa*. El a spus că secretul este să nu ajungi doar la starea de „epuizare”, ci și să treci dincolo de ea. După câteva zile, a ales să repete mult timp aceeași *Mantra pe care* o folosea și, datorită ei, a ajuns la starea fără suflare.

Ei bine, poate că nu este necesar să trecem dincolo de granița epuizării. De obicei, are efecte foarte bune prin efectuarea zilnică a unui *Mala* (un rozariu cu 108 mărgel) cu voce tare, apoi lăsând repetarea *Mantrei* să continue mental și automat. Cu toate acestea, „legea epuizării” este o valoroasă resursă pentru ruperea unor posibile rezistențe și experiență interne și astfel să ajungi la starea fără suflare pentru prima dată.

Luați în considerare motto-ul lui Lahiri Mahasaya „*Banat, Banat, ban jay!*” (a face și a face, într-o zi s-a terminat!) La început, această propoziție vă va da ideea unuia care, fără să-și piardă niciodată inima, face tot posibilul pentru a-și atinge scopul. Singura ta grijă este să îndepărtezi obstacolele create de minte. Practică *Japa* și atunci dimensiunea spirituală se va manifesta în mod natural, aproape fără un efort viitor din partea ta.

În cărți Îl căutăm pe Dumnezeu, în Rugăciune îl găsim. Rugăciunea este cheia care deschide inima către Dumnezeu. (*Padre Pio din Pietrelcina*)

CAPITOLUL 14

RUTINA INCREMENTALĂ

Un program constant, care constă într-o practică de zi cu zi a aceluiași set de tehnici *Kriya*, fără schimbarea nici a ordinii lor de practică și nici a numărului de repetiții, pare cel mai bun mod de a începe pe calea *Kriya*. În primele trei luni, nu există un substitut valabil pentru asta. Dar, dacă după un număr de ani de aplicare răbdătoare a aceleiași rutine, descoperi că eforturile tale au fost total ineficiente și entuziasmul inițial s-a pierdut, aveți posibilitatea de a renaște la cale spirituală prin utilizarea timpului într-un mod diferit.

Știi foarte bine că, dacă te adresezi unui *kriyaban* dogmatic, vei primi mustrarea standard: „Tu depinzi prea mult de rezultate. Chiar dacă considerați că *Kriya* nu funcționează, fiți-i loial și mergeți mai departe fără să vă descurajați, așa cum ați făcut până acum.” Poate vă va spune povestea aceluia *kriyaban* loial care a avut prima experiență spirituală cu o zi înainte de a muri!

Nu am avut niciodată îndoieli că cineva ar trebui să continue practica *Kriya* prin faze aparent neproductive . Cu toate acestea , o mulțime de *kriyabans* lasă totul pentru că aceștia ajung într-un impas datorită faptului că progresele înregistrate în continuare apar ca imposibile. Ideea de a practica *Kriya* zi de zi în timpul întregii lor vieți, din cauza unei promisiuni făcute la momentul inițierii poate deveni un coșmar, o cușcă din care vor să scape.

Definiție

O *Rutină Incrementală* constă în utilizarea în principal a unei singure tehnici, al cărei număr de repetări crește treptat până la un număr mare de repetări, a căror cantitate a fost transmisă din tradiția *Kriya* . Fiecare pas al acestei exigente practici este trăit doar o dată într-o săptămână.

Să luăm în considerare ce se întâmplă în atletism. Știi că *Kriya* nu este un sport, dar în stadiile de început ale *Kriya* , în timp ce aplică diferitele sale tehnici psiho- fizice, are multe puncte în comun cu esența atletismului. Ambele evită folosirea forței brute și ambele necesită obiective și canalizarea conștientă a puterii pentru a le atinge. Ambele, de asemenea, necesită analizarea și evaluarea performanței pentru a învăța din experiență

Acum, ceea ce se întâmplă în atletism ne oferă un bun exemplu despre cum să progreseăm. Sportivii care doresc să obțină performanțe excelente trebuie să crească cumva intensitatea și calitatea practicii lor. Doar prin sesiuni de antrenament intensive în care sportivii își împing fizic și mental rezistența, dincolo de nivelurile lor normale , vor reuși în realizarea nivelurilor de performanță, în caz contrar irealizabile. Aceasta este o „lege” de care nimeni nu scapă. Este clar că fiecare sesiune ar trebui să fie urmată de câteva zile de odihnă , în scopul de a avea o recuperare deplină .

Să luăm în considerare două exemple

Rutina incrementală a Navi Kriya

În zilele de sâmbătă - sau orice zi liberă - după o scurtă practică de *Maha Mudra* și a *Kriya Pranayama* , practica dublul numărului de repetiții din practica obișnuită de *Navi Kriya* . Este înțelept să alegem cea mai frumoasă variație a *Navi Kriya*, cel al cărui proces începe cu 36 de coborâri la *dantian* . Această variantă (găsiți descrierea ei în capitolul 7) va fi utilizată pentru primul nostru exemplu de *rutină incrementală*.

Începi să exersezi $36 \times 2 = 72$ de coborâri. În următorii pași vor fi: 36×3 , 36×4 ..., 36×19 , 36×20 . Nu este nevoie de a merge dincolo de 36×20 repetări. Veți face acești pași fundamentali o dată pe săptămână. Ce vei face pe parcursul celorlalte zile ale fiecărei săptămâni? Răspunsul o să vă uimească: Fă nimic sau au o foarte scurtă practică de *Kriya* .

Creșterea acestei tehnici delicate ar trebui să fie treptată. Dacă încercați să păcăliți procesul și să efectuați prea multe repetări toate dintr-o dată, nimic nu va ieși din aceasta, deoarece canalele interioare se închid. Obstacolele noastre interioare nu pot fi înlăturate într-o singură zi; forța noastră interioară nu este suficient de puternică pentru a le dizolva. Această putere internă este inițial slabă și trebuie sporită săptămână după săptămână. În plus, acest proces ar trebui să fie încorporat într-o viață activă obișnuită.

Dacă exersați întotdeauna în camera dvs., aranjați-vă să faceți o plimbare liniștită seara. Totul se va desfășura armonios și binecuvântarea beatifică a tăcerii fericite te va vizita cu siguranță. În următoarea zi, acordă-ți o zi de odihnă de la toate practicile și acordă-ți balsamul unui liniștit și lung *Japa*.

Depinde de tine să faci practica zilnică cât mai plăcută, pe cât posibil. Este recomandabil să împărțiți aceste ședințe lungi în două părți – să fie finalizate înainte de a merge la culcare. Puteți încheia fiecare parte întinzându-vă pe spate (*Savasana*: poziția cadavrului) pe un covoraș, timp de câteva minute. Prima parte o puteți finaliza fără grabă dimineața, respectând cu atenție fiecare detaliu. După-amiaza, după o masă ușoară și un pui de somn, este bine să ieși în oraș, să găsești un loc plăcut în care să te așezi și apoi să-ți rezervi puțin timp pentru a contempla natura. Apoi, vă puteți completa restul de repetiții stabilit, absorbit în practică și cu perfectă ușurință. Veți vedea modul în care efectele cresc pe măsură ce lumina zilei se apropie de amurg.

Efecte ale acestei practici

Să ne amintim că *Kriya Pranayama* conduce la starea în care *Prana* și *Apana* se întâlnesc în Buric și trezesc curentul *Samana*, singurul tip de energie care poate intra în *Sushumna*.

Noi înțelegem că *samadhi* se întâmplă numai atunci când toată energia intră în *Sushumna*. *Navi Kriya* se face în primul rând pentru pregătirea acestui eveniment.

Acum să luăm în considerare rutina incrementală. S-ar putea să simți o oarecare tensiune și să te îndoiești că faci o muncă esențială. Ai putea decide să neglijezi această practică sub pretextul că nu este potrivită pentru fiziologia ta. Pentru a înțelege mai bine sensul acestei practici, să ne uităm la sensul „străpungerii” nodului buricului. Se explică că tăierea cordonului ombilical, la naștere, împarte o realitate unică în două părți: cea spirituală și cea materială. Spiritualul, care se manifesta ca bucurie și calm, se stabilește în *chakrele superioare* și în cap; materialul se stabilește în *chakrele inferioare*. Această împărțire între „materie” și „spirit” în interiorul fiecărei ființe umane este o sursă permanentă de conflicte chinuitoare. Vindecarea acestei fracturi are loc prin această *rutină incrementală*. Deși vindecarea este armonioasă, manifestările vizibile pot fi interpretate negativ de către alții.

Personalitatea unui *kriyaban* este destinată să fie colectată, în mod ideal, în jurul unui punct central și toate conflictele interioare vindecate. Efectele sunt observate în mod clar în practica lui de viață. Se simte o ordine interioară instalându-se; fiecare acțiune pare de parcă ar fi fost înconjurată de un halou de calm și s-a îndreptat direct spre scop. Îmi amintește de Achab din „*Moby Dick*” de Herman Melville:

"Abate-mă? nu mă puteți abate... Călea către scopul meu fix este așezată pe șinele de fier, pe care sufletul meu este înțepenit să alerge. ... Nimic nu este un obstacol, nimic nu mă depărtează de călea de fier !"

Un bun efect al acestei practici este o izbitoare creștere în claritatea mentală , probabil datorită acțiunii puternice în a treia *chakră*, care reglementează procesul de gândire. Un proces logic mai calibrat, mai precis și mai clar se naște dintr-o sinergie mai eficientă între gânduri și emoții. Intuiția curge nestingherită atunci când deciziile importante trebuie să fie luate.

Problema este că uneori, trăsături de duritate pot apărea în temperamentul tău. Te vei găsi rostind declarații pe care alții le găsesc ofensatoare și tăioase, dar asta pentru tine, în acel moment, sunt o expresie de sinceritate. Deși susținut de o intuiție internă luminoasă , s-ar putea să rănești prietenii prin cuvintele tale și doar câteva ore mai târziu, fiind singur și detașat, să observi cât de nepotrivite erau acele cuvinte .

Dar cele mai bune efecte - revelații spirituale prin discernământ intuitiv și transformări temperamentale - pot fi într-adevăr epocale . Această practică poate ajuta un *kriyaban* să facă față unor provocări importante și decisive pe care viața le aduce în fața lor. Adesea, *kriyabanii* înțeleg necesitatea de a alerga după ceva ce pare imposibil.

S-ar putea hrăni o pasiune pentru ceva ce apare ca o utopie, un lucru care pare imposibil pentru bunul simț. Ei bine, practica descrisă mai înainte poate furniza potențialul energetic necesar pentru a atinge acel ideal.

Când practicați mai mult de 36x4 *Navi Kriya* , mișcările capului devin mai puțin evidențiate: cu greu se observă. Cu alte cuvinte, mișcarea înainte, înapoi și laterală a bărbiei este redusă la câțiva milimetri! Acest lucru se întâmplă spontan, deoarece practica este interiorizată.

În același timp, ceea ce se întâmplă cu respirația ta este remarcabil! Această practică va transforma calitatea acesteia. În momentul în care ordinul de a expira a fost dat de minte, se simte ca și cum plămânii nu se pot mișca. Câteva clipe mai târziu apare conștientizarea a ceva subtil care coboară în corp. Se bucură de un nou tip de expirație, ca o presiune internă atotcuprinzătoare. Ea aduce un ciudat sentiment de bunăstare, armonie și libertate. Ai impresia că ai putea rămâne așa pentru totdeauna. Logica presupune că respirația iese din nas, dar ai jura că nu.

Rutina incrementală a Kriya Pranayama

Să răspundem mai întâi la o întrebare evidentă: „ De ce ar trebui să practicăm o rutină incrementală de *Navi Kriya* înainte de cea de *Kriya Pranayama* ? „ Motivul este că *Navi Kriya* creează acea soliditate care permite a face față unei astfel de proceduri provocatoare , cum este *rutina incrementală* de *Kriya Pranayama* .

36 x 1, 36 x 2, 36 x 3, până la 36 x 20 de respirații *Kriya Pranayama* este cel mai bun plan. 24x1, 24 x 2, 24 x 3,.....24 x 24 este un plan mai ușor, dar foarte bun .

În capitolul 6 am arătat diferite aspecte ale *Kriya Pranayama*, lăsați-le pe toate să fie prezente. Începeți cu cele mai simple detalii și, după un timp, introduceți altele. Atunci când practica este ruptă în două sau trei părți - de exemplu, dimineața și după-amiază – vă, reconsiderați cele mai simple aspecte.

Înaintează cu prudență. Respectă ritmul respirației potrivit constituției tale. Dacă simțiți că respirația este prea scurtă, nu vă faceți griji despre asta! Cu toate acestea, în timpul fiecărei etape a procesului acesta este importantă pentru a păstra un subțire fir de respirație până la finalizarea numărului prescris. Cu alte cuvinte, procesul ar trebui să nu devină pur mental. Dacă îți place, folosește *Mantra* din 12 silabe „*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*” (*Om Na Mo Bha Ga Ba* în sus și *Te Va Su De Va Ya* în jos.) Acest lucru vă ajută să mențineți respirația nu prea scurtă.

Nota 1

În timpul acestei foarte delicate perioade, puteți practica *Nadi Sodhana Prāṇāyāma* atât în timpul săptămânii și mai ales în aceeași zi a rutinei incrementale. Puteți profita de această tehnică utilă, deși nu face parte din *Kriya Yoga*. După cum am subliniat deja, *Nadi Sodhana Pranayama* este mult mai importantă decât sunt dispuși să admită *kriya-banii* experți. Practica sa ar trebui să fie întotdeauna cuplată cu tehnicile de bază ale *Kriya Yoga*. Datorită acesteia, un începător primește o transformare dramatică - multe modele importante de dezechilibru energetic dispar. Fără această acțiune de echilibrare nu este ușor să obțineți o *atenție vigilentă, dar pașnică*, care este baza în sine a stării meditative *Kriya*. Este o experiență comună că, după o practică îndelungată a *Nadi Sodhana* fără a adăuga nicio altă tehnică, intrii într-o stare naturală de meditație.

Nota 2

Nu te supăra dacă în unele ocazii această rutină devine o călătorie extraordinară în memoria ta. Se întâmplă într-adevăr că concentrându-ți atenția asupra *Chakrelor* să obții un efect deosebit: ecranul interior al conștientizării tale începe să afișeze o mulțime de imagini. Acesta este un fapt fiziologic și avem motive să suspectăm că cei care afirmă că sunt scutiți de un astfel de fenomen, este pentru că ei nu au suficientă luciditate pentru a observa aceasta. *Chakrele* sunt ca niște cutii de bijuterii, care conțin memoria întregii noastre vieți și ele dau naștere la splendoarea reminiscentelor pierdute.

Esența evenimentelor trecute (frumusețea conținută în ele și niciodată pe deplin apreciate) este trăită din nou în plăcerea liniștită a contemplării, în timp ce, uneori, inima ta este pătrunsă de un strigăt reținut. Este o revelație: lumina Duhului pare să sclipească în ceea ce păreau a fi momente banale din viața ta.

Alte rutine incrementale

Putem concepe diferite *rutine incrementale*. Fiecare tehnică practică în mod intensiv, va trezi efecte specifice – percepute în special în ziua următoare practicii. Unele efecte pot stârni îngrijorare. [Un *kriyaban* ar trebui să fie familiar cu legile psihicului uman.]

Dacă doriți să practicați o rutină incrementală indiferent de tehnică și tu nu ai un expert alături de tine pentru a te ajuta în planificarea numărului de repetiții, amintiți-vă acest criteriu: primul pas ar trebui să ia 15-20 de minute, apoi, săptămână de săptămână, du-te înainte cu creșterea numărului de repetiții până când vei practica timp de aproximativ șase ore.

CĂI SPIRITUALE CARE MERITĂ STUDIAȚE

[Radhasoami – Isihasm – Sufi – Alchimie internă (Nei Dan) – Budism tibetan – J. Krishnamurti]

De obicei, când începem calea *Kriya*, suntem naivi. Am dori să găsim o carte care să explice tehnicile *Kriya* în detaliu, cu imagini frumoase și diagrame clare, utile și care să susțină eforturile noastre. Cumpărăm ceea ce găsim pe piață. Adesea, răsfoind acele cărți, probabil că vom fi dezamăgiți. Nu vom găsi ceea ce căutăm: nu există informații practice. Prima reacție este de a arunca cartea în coșul de gunoi.

Din păcate, cele mai multe cărți de *Kriya* conțin o retorică plictisitoare și nenumărate repetiții, toate scăldate în inutile referiri la absconse teorii filosofice, astfel încât, în afară de una sau două chestii interesante, restul ar trebui să fie eliminate.

Nu descurajez pe nimeni să citească o carte: studenții trebuie să câștige experiență de primă mână. De exemplu, ca mii de persoane, am citit cu aviditate și comentariile, atribuite lui Lahiri Mahasaya, ale unor scrieri sacre. Marele discipol al lui Lahiri Mahasaya, P. Bhattacharya, a tipărit aceste interpretări. Aceste cărți au fost puțin cunoscute multă vreme, deoarece au fost scrise în bengaleză. Recent au fost traduse în engleză. Am studiat aceste cărți cu entuziasm, sperând să găsesc o cheie utilă pentru înțelegerea mea despre *Kriya*. Am fost dezamăgit. Valoarea lor, din punct de vedere exegetic, este aproape nulă. Mi se pare aproape imposibil ca ele să vină cu adevărat de la Lahiri Mahasaya: nu sunt în stare să găsesc aceeași înțelepciune practică și realizarea extraordinară, exprimate în jurnalele și scrisorile sale. Am găsit mai degrabă o minte cu o tendință aproape maniacală de a interpreta fiecare lucru în lumina *Kriya*, ca și în cazul în care, cu secole în urmă, autorii acestor lucrări spirituale știau exact, unul câte unul toate tehnicile *Kriya*.

Cred că Lahiri Mahasaya a explicat oral sensul unor cărți sacre indiene. Poate că, citind versurile acestor texte, Lahiri Mahasaya a fost transportat din forța sa de cunoaștere, a uitat complet punctul de plecare și, vrăjit, a vorbit pe larg și în mod liber despre subtilitățile *Kriya Yoga*. Foarte probabil, ceea ce a spus cu acea ocazie ar fi putut fi luat ca un comentariu specific la acel text. Mai mult, este posibil ca, în scopul de a publica acele, greu de înțeles note, editorul le-a completat cu părți ale propriei sale înțelegeri.

Ceea ce aș sugera, este să studiem *Kriya* în lumina altor tradiții mistice. Voi aduce aici exemple precise. Ele ne pot inspira, favorizând o aprofundare neașteptată a înțelegerii noastre despre disciplina noastră spirituală.

Noi nu știm exact cum Lahiri Mahasaya a predat, ce sugestii le-a dat ucenicilor săi. Nu este corect să trăiești în ideea că este posibil să le reconstruiești. Să ne inspirăm din ceea ce se găsește în nucleul marilor căi mistice.

[I] RADHASOAMI

Este util să studiezi *cultul Radhasoami* (Radha Swami), deoarece are atât de multe asemănări cu calea *Kriya*. Este rezonabil să se ia în considerare faptul că unii discipoli ai lui Lahiri Mahasaya ar fi putut fi membri ai unei astfel de mișcări și probabil, chiar fără a fi pe deplin conștienți de acest lucru, au adăugat la *Kriya* unele elemente ale teoriei și practicii care i-au aparținut. Sri Yukteswar și P. Y. au făcut parte din această mișcare.

Radhasoami este o religie monoteistă care are *Omkar* Realitatea ca „Singur Dumnezeu.” Ei bine, calea *Kriya* este un proces de rafinare, în etape progresive, de acordare cu vibrațiile *Omkar*. *Omkar* este destinația finală a *Kriya*, esența unică care pătrunde în fiecare dintre fazele sale. Aceasta este ceea ce vei găsi pe această cale, care spune multe.

Organizația spirituală *Radhasoami* a fost oficial fondată în secolul 19, în India, și este, de asemenea, menționată ca Sant Mat (Calea Sfinților). Este considerată o derivație a sikhismului. De fapt, tradiția este mult mai veche și se referă la învățătura lui Kabir și Guru Nanak.

Au existat, de asemenea, un grup de profesori, care și-au asumat răspândirea în partea nordică a subcontinentului indian, continentul de la aproximativ secolul al 13-lea. Învățăturile lor se disting teologic prin devotamentul interior față de un principiu divin și social, printr-un egalitarism opus distincțiilor calitative ale ierarhiei de caste hinduse și diferențelor religioase dintre hinduși și musulmani. În timpurile moderne, primul nume care trebuie semnalat este cel al lui Param Sant Shiv Dayal Singh ji, care a creat mișcarea *Radhasoami* în ianuarie 1861 (același an în care, se spune că, Lahiri Mahasaya a primit inițierea în *Kriya Yoga*). Fondatorul Param Sant Shiv Dayal Singh ji a murit în 1878 în Agra, India. El nu și-a numit un succesor, ceea ce a dus la o criză de succesiune la moartea sa. Mai mulți ucenici, în cele din urmă au ajuns să fie priviți ca succesori, care au condus la divizări în cadrul grupului. Aceste rupturi au condus la propagarea învățăturii *Radhasoami* la o mai largă audiență, deși cu interpretări ușor diferite.

Învățături practice

Cum să încep

Meditația se întâmplă în liniște, devreme dimineața (înainte de micul dejun), și înainte de culcare. Meditația începe relaxând corpul și făcându-l liniștit. Poziția este confortabilă fie stând pe scaun, fie într-o poziție cu picioarele încrucișate, cu coloana vertebrală erectă, păstrând coloana vertebrală, capul și gâtul aliniate în mod natural. Este important să dezvoltați treptat capacitatea de a sta relaxat și fără nicio tensiune corporală.

Profesorul îi oferă discipolului o *Mantră*: repetarea ei ajută mintea să se odihnească complet. Repetând pe plan intern *mantra* în *Kutastha*, aceasta ajută pentru a ridica conștiința de Sine în regiunile superioare. Aceasta este cheia care ajută la transcenderea gândirii (timp și spațiu) și deschide ușa interioară a ființei. Discipolii sunt invitați să utilizeze „5 Nume ale lui Dumnezeu“:

1. *Jot Nirinjan* 2. *Ongkar* 3. *Rarankar* 4. *Sohang* 5. *Sat Nam*.

Stați nemișcat, cu ochii închiși, repetând mental *Mantra*, privind în mijlocul întunericului care se află în fața ta. Dacă percepi lumina interioară, concentrarea este asupra ei. Respirația este naturală și curge liber. Acest proces atrage automat, curenții spirituali disipați în mod normal, în tot corpul, spre centrul spiritual.

Ei explică că sediul Spiritului este în punctul dintre cele două sprâncene. Tocmai asupra acestui punct devotul care a închis ochii trebuie să-și concentreze atenția.

Nu am găsit în *Radhasoami* exercițiul *Talabya Kriya*, ci doar următoarele instrucțiuni. "Încolăciți-vă limba până la cerul gurii. Atingeți cu vârful uvula și fă contact cu *Amrita* (nectarul divin) care curge constant prin corpul vostru. Mergeți mai departe și intrați în pasajul nazal. De obicei, veți experimenta nectarul numai după multă practică." Se pretinde că acest nectar este „apa vie”, „pâinea vieții” despre care a vorbit Isus.

Ascultă sunetele interne

Practica Radhasoami este mai ușoară decât cele descrise în cele mai vechi scripturi: nu este nevoie de nimic mai mult decât să stai liniștit, în căutarea și ascultarea interiorului. Ei învață că nu sunt alte mijloace spirituale de eliberare, cu excepția experienței *Omkar*. Fără participarea reală, conștientă, la Fluxul Vieții audibil intern, nimeni nu poate scăpa de plasa *Karme* și a reîncarnării sau nu poate deveni vreodată liber și fericit. Ei explică că niciun alt sistem nu duce atât de ușor la cele mai înalte regiuni ale experienței mistice.

Pentru a începe călătoria ascendentă, un devot trebuie să învețe să „meargă înăuntru”. Procedura implică concentrarea pe vibrația primordială care activează Universul, așa-numita „muzică a sferelor”. Pentru a auzi „sunetul divin”, novicilor li se cere să blocheze urechile cu degetele, astfel ei nu pot auzi niciun sunet extern. Această tehnică se practică cu ajutorul unui suport de braț.

El poate auzi sunetele interioare - aceleași descrise în literatura *Kriya* de specialitate. Se ascultă sunetele interne care vin la început din partea dreaptă și în cele din urmă din partea de sus a capului. La un moment dat, ele încep să te vrăjească și să te tragă în sus cu atracție și putere din ce în ce mai mari. Apoi sunetul devine ca sunetul unui clopoțel. Te vei trezi că îl asculți cu atenție răpită și încântare profundă, complet absorbit de ea. Nu vei dori niciodată să - l părăsești.

Utilizarea respirației pentru a adânci experiența Omkar.

Există o mulțime de variații ale acelei proceduri adoptate de diferitele grupuri *Radhasoami*. Aici fac aluzie la o variantă care reprezintă, în opinia mea, cea mai eficientă modalitate de a fuziona cu dimensiunea *Omkar*.

Inspirați încet, profund, pe nas, apoi expirați încet, dar înainte de a ieși tot aerul, începi să respiri din nou și continui, fără să lași niciodată să iasă tot aerul. Percepi doi curenți în lobul drept și, respectiv, în lobul stâng al creierului. Curentul de inspirație se mișcă în sus, curentul de expirare se mișcă în jos. De fapt, puteți auzi sunetul respirației interne și expirate ca „so ham” (*soham*): „so” pe inspirație, „ham” pe expirare. Cuvântul Divin este sunetul pe care îl face respirația ta. Această tehnică, în literatura clasică *Yoga*, este menționată ca *Kewali Kumbhak* pentru că, dacă sunteți în mod constant conștienți de respirație și de *Soham*, veți atinge starea fără de suflare.

Această percepție, dacă se repetă mult timp, te va ajuta să percepi sunetele astrale din partea internă a fiecărei urechi. Veți auzi sunetul intern în urechea dreaptă, apoi și în urechea stângă .

Printr-o practică îndelungată a acestui exercițiu de respirație, veți auzi un zgomot la aproximativ un centimetru deasupra urechii drepte. Apoi veți auzi un țuit la aproximativ un centimetru deasupra urechii stângi. Este posibil să dureze aproximativ cinci minute pentru a auzi ambele tonuri în același timp. Fiecare respirație ar trebui să dea impuls acestei mișcări circulare . Percepți, în interiorul părții centrale a creierului , o mișcare inversă acelor de ceasornic (atunci când privim din spate.) Atunci când energia din amândouă este echilibrată, se formează un câmp de forță circulară. Urmați ambele tonalitățile ale vibrațiilor de la urechi în centrul craniului, unde acestea se vor întâlni într-un amestec de sunet ușor diferit. La vârful acestei proceduri veți avea revelația ochiului spiritual. Când respirația dispăre, mișcarea merge mai departe prin pura putere a concentrării. Lumina spirituală albă apare în partea centrală a capului tău . Mergi înainte, necruțător absorbit de ea. Un sunet profund ca de clopot vă va duce în *Samadhi* . Acesta este punctul culminant al acestei practici speciale .

Chakrele

Mișcarea *Radhasoami* crede că, pe lângă cele 6 *Chakre* din corpul fizic, există 6 *Chakre* în materia cenușie a creierului și 6 în substanța albă. Cele 6 *chakre* spinale sunt materiale în natură, prin urmare , acestea nu trebuie să fie stimulate (nu utilizați bija mantră specifice pentru a le activa ca și în *Kundalini Yoga*) , dar ele sunt pur și simplu situate în astral . Oricât de ciudat ar suna, meditație lungă asupra *Chakrele* nu este acțiunea corectă de a fi făcută pentru a realiza „*mukti* „ (de eliberarea). Dar prin localizarea astrală vom dobândi capacitatea de a părăsi corpul uman la voință – în practică, uneori se face referire ca la „moarte în timpul vieții“. Tehnica constă în asumarea *Kechari Mudra*, concentrându-se privirea internă în *Kutastha*, în timp ce o parte a atenției localizează sediul unei *Chakre* , până când apare o vibrație luminoasă. Când acest lucru se întâmplă nu mai insista asupra acelei *Chakre* ; te concentrezi pe locația fizică a următoarei *chakre* și așa mai departe. Cu alte cuvinte, pauza asupra unei *chakre* durează doar timpul necesar pentru a avea acea percepție subtilă a acesteia.

Locația altor 12 *Chakre* din creier este treptat revelată prin mutarea *Prana* într-un mod circular în interiorul creierului. O respirație foarte ușoară poate fi folosită chiar la începutul acestei proceduri, apoi respirația este uitată și folosești doar puterea pură a voinței tale .

După ce ai finalizat un număr mare de runde, sufletul are suficientă forță pentru a pătrunde în al 18-^{lea} portal. *Radhasoami* ne învață că aceasta este cea mai ridicată *Chakră*; sediul său este în partea albă a creierului. Acest portal se deschide spre oceanul adevărat, indestructibil al Spiritului. Acesta este scopul final care trebuie atins prin practici de meditație.

Kabir și Guru Nanak au inspirat mișcarea Radhasoami

Scrierile lui Kabir (1398 Benares - 1448/1494 Maghar), au profunde similitudini cu învățătura *Radhasoami* . Conceptul lui Kabir despre *Shabda* , care poate fi tradus ca „Cuvânt” (cuvântul Maestrului), poate fi legat de învățătura *Omkar* . Potrivit Kabir

acest *Shabda-Om* risipește toate îndoielile și dificultățile: este vital să-l păstrați în mod constant în conștiința voastră ca o prezență vie.

Literatura despre Kabir și Guru Nanak (1469 Nankana Sahib - 1539 Kartarpur) este foarte inspirată. Învățăturile lor se suprapuneau perfect.

Kabir, un țesător musulman analfabet, a fost un mare mistic, deschis influenței vedantice și *yoghine* și un cântăreț extraordinar al Divinului, conceput dincolo de nume și formă. Poeziile și formulările care i-au fost atribuite sunt exprimate într-un limbaj deosebit de eficient care rămâne permanent inscripționat în memoria cititorului.

În secolul trecut, Rabindranath Tagore, marele poet mistic din Calcutta, a redescoperit fiabilitatea învățăturilor sale, puterea poeziei sale și a făcut traduceri frumoase ale cântecelor sale în engleză.

Kabir a conceput islamul și hinduismul ca fiind două drumuri care converg către un scop unic. Era convins de posibilitatea depășirii barierelor care separă aceste două mari religii. El nu părea să bazeze învățătura lui pe autoritatea sfințelor scrieri; el le-a evitat în ritualurile religioase. Kabir a învățat să nu renunțe la viață și să devină pustnic, să nu cultive nicio abordare extremă a disciplinei spirituale, pentru că slăbește trupul și crește mândria. Dumnezeu trebuie să fie recunoscut în interiorul propriului suflet - ca un foc alimentat continuu, arzând toate rezistențele, dogmele și ignoranța. Acest lucru este menționat frumos de Kabir: „Într-o zi, mintea mea a zburat ca o pasăre în cer și a intrat în Ceruri. Când am ajuns acolo, am văzut că nu era nici un Dumnezeu, de când El locuia în sfinți!“

Hinduismul i-a dat lui Kabir conceptul de reîncarnare și legea *Karme*; Islamul a dat monoteismul absolut și puterea de luptă cu toate formele de idolatrie și sistemul de caste. Am găsit în el sensul deplin al practicii *yoghine*. El spune că există o grădină plină de flori în corpul nostru, *chakrele*, și o nesfârșită frumusețe poate văzută în cazul în care conștientizarea este stabilită în „Lotusul cu o mie de petale“,.

Cine cântă la un flaut în mijlocul cerului? Flautul se cântă în trikuti (centrul sprâncenelor), la confluența Gangei și Jamuna. Sunetul emană din nord! Păstor, auzi sunetul flautului și iată, toți sunt hipnotizați de nada." "Este o muzică fără coarde care cântă în corp. Pătrunde interior și exterior și te îndepărtează de iluzie." (Kabir).

Guru Nanak a dat aceeași învățătură. El a dezaprobat practicile ascetice și a învățat în schimb să rămână detașat în interior în timp ce trăia ca gospodar. "Asceza nu constă în haine ascetice, sau în a avea un toiag, nici în vizitarea locurilor de cult. Asceza nu este doar cuvinte; asceza înseamnă a rămâne curat în mijlocul impurităților!"

În mod tradițional, eliberarea din robia lumii a fost văzută ca un țel, prin urmare, viața de familie a fost considerată un impediment și o rețea de sârmă ghimpată. În contrast, în învățătura lui Guru Nanak, întreaga lume a devenit arena efortului spiritual. A fost vrăjit de frumusețea creației și a considerat panorama naturii drept cel mai frumos loc de închinare la Divin. El și-a exprimat învățăturile în punjabi, limba vorbită în nordul Indiei. Desconsiderarea lui pentru sanscrită a sugerat că mesajul său nu face referire la Sfintele Scripturi existente. El a făcut o încercare deliberată de a separa complet discipolii săi de la toate practicile rituale, modurile de închinare ortodoxe și de la preoți.

Învățătura lui a cerut o abordare cu totul nouă. În timp ce înțelegerea lui Dumnezeu depășește ființele umane, el l-a descris pe Dumnezeu ca pe un deplin necunoscut.

Dumnezeu trebuie văzut prin „ochiul interior”, căutat în „inima”. El a subliniat că revelația acestui lucru trebuie realizată prin meditație. În învățăturile sale există indicii cu privire la posibilitatea de a asculta o melodie internă inefabilă (*Omkar*) și de a gusta nectarul (*Amrit*).

„Sunetul este în interiorul nostru. El este invizibil. Oriunde mă uit l-am găsit „ (*Guru Nanak*)

În concluzie, calea *Radhasoami* merită respectul nostru : sunt învățături în ea care completează excelent moștenirea lui Lahiri.

[II] ISHASMUL

Așa cum am scris în capitolul 13, un simplu mod de a veni mai aproape de învățătura *Isihastă* este de a citi *calea Pelerinului*.

Cuvântul *Isihasm* derivă din cuvântul grecesc „hesychia” care înseamnă liniște interioară, liniște și liniște. În afara acestei condiții, meditația nu este posibilă. Este o disciplină care integrează repetarea continuă a lui Rugăciunii lui Isus („Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul“). A fost folosit deja de primii Părinți ai Bisericii (în secolele IV și V) împreună cu practica ascetismului.

Erau pustnici care locuiau în deșert, căutând pacea interioară și înțelegerea spirituală, în timp ce practicau contemplarea și autodisciplina: ei nu aveau nicio îndoială cu privire la faptul că cunoașterea lui Dumnezeu poate fi obținută numai prin puritate sufletească și rugăciune și nu prin studiu, sau amuzament mental în domeniul filosofiei. Mai târziu, metoda lor de asceză a ieșit în prim-plan ca un set concret de tehnici psiho-fizice: acesta este propriu-zis miezul *isihasmului* . A fost Simeon, „Noul teolog“ (1025-1092), care a dezvoltat teoria isihastă atât de detaliat încât el poate fi numit tatăl acestei mișcări. Practica, care a implicat poziții specifice de lucru ale corpului și modele de respirație în mod deliberat, a fost destinat să perceapă *Lumina Necreată* a lui Dumnezeu.

Călugării de la Athos ar fi contemplat pașnic *Lumina Necreată* (au considerat a fi cel mai mare scop în viață) dacă metodele lor nu ar fi fost denunțate ca superstițioase și absurde. Obiecția s-a bazat în principal pe o negare viguroasă a posibilității ca această *Lumină Necreată* să fie esența lui Dumnezeu. În aproximativ anul 1337, *Isihasmul* a atras atenția unui învățat, membru al Bisericii Ortodoxe , Varlaam din Seminara, un călugăr Calabrez care a deținut funcția de stareț într-o Mănăstire din Constantinopol și care a vizitat Muntele Athos. Acolo a întâlnit *Isihaștii* și a auzit descrierile acestor practici. Varlaam, antrenat în teologia occidentală scolastică, a fost scandalizat și a început să-l combată atât pe cale orală și în scrierile sale. I-a numit pe *isihăști* „omfalopsihoi”- oamenii care au sufletele în buric (din cauza timpului lung petrecut concentrându-se pe regiunea buricului).

Varlaam a propus o abordare mai intelectuală a cunoașterii lui Dumnezeu decât cea predată de *isihăști* : el a afirmat că cunoașterea spirituală ar putea fi doar o lucrare de cercetare, adusă înainte de mintea cuiva și tradusă în discriminarea între adevăr și neadevăr. El a susținut că nicio parte a lui Dumnezeu nu poate fi văzută de oameni. Practica *isihăștilor* a fost apărată de Sfântul Grigorie din Palama. A fost bine educat în

filozofia greacă și a apărut *isihasmul* în 1340 la trei sinoade diferite din Constantinopol și a scris, de asemenea, o serie de lucrări în apărarea acestuia. El a folosit o distincție, deja articulată în secolul al IV-lea, în lucrările Părinților Capadocieni, între energiile sau operațiunile lui Dumnezeu și esența lui Dumnezeu: în timp ce esența lui Dumnezeu nu poate fi niciodată cunoscută de creaturile sale, energiile sau operațiunile Lui pot fi cunoscute atât în această viață cât și în cea viitoare; ele transmit la *Isihasm*, cea mai adevărată cunoaștere spirituală a lui Dumnezeu.

În teologia Sf. Grigore din Palama, acesta este energia necreată a lui Dumnezeu care luminează *Isihastul*, care a fost învrednicit cu o experiență a *Luminii necreate*. În 1341 litigiul a fost soluționat: Varlaam a fost condamnat și s-a întors la Calabria, ulterior devenind episcop în Biserica Romano-Catolică. Mai târziu, doctrina *isihastă* a fost stabilită ca doctrină a Bisericii Ortodoxe. Până astăzi, Biserica Romano-Catolică nu a acceptat niciodată pe deplin *isihasmul*: esența lui Dumnezeu poate fi cunoscută, dar numai în viața următoare; nu poate exista nici o distincție între energiile și esența lui Dumnezeu. Astăzi Muntele Athos este un bine-cunoscut centru al practicii *Isihasmului*.

[III] SUFI

Sentimente arzătoare și sinceritate, care trezesc sufletul se găsesc în literatura *sufită*: celebrarea Creatorului universului strălucește cu o putere și o amplitudine fără comparație. *Sufiții* ne spun despre dragostea lor pentru frumusețea pământească, permițând modul în care acestea să fie transportate, prin forma lor de rugăciune arzătoare, prin contemplarea acestei Frumuseți, la directă experiența a Divinului.

Luați în considerare cât de mare este inspirația pe care o primim de la aceste cuvinte ale lui Rumi:

Am murit ca un mineral și am devenit o plantă; Am murit ca plantă și am crescut ca animal; Am murit ca animal și am fost Om. De ce să mă tem? Când am fost mai puțin mort? Dar încă o dată voi muri ca Om, ca să mă înalț cu îngerii binecuvântați; dar chiar și din calitatea de înger trebuie să trec mai departe: toți, în afară de Dumnezeu, pier. Când voi sacrifica înger-sufletul meu, am să devin ceea ce nu concepe în veci mintea. (*Rumi, în traducere de A.J. Arberry*)

Mulți *sufi* practică o *adoratie* privată și tăcută. Credința lor este că, atunci când îți deschizi inima lui *Allah* și rostești cuvinte spre lauda Lui, *Allah* te va umple cu putere și pace interioară:

Când se roagă, țâșnește de jos ca om și ajunge sus ca Dumnezeu. (*Al-Junayd*)

Cuvântul *Dhikr* [care este procedura *Thokar pe* care o învățăm în *Kriya*] este tradus în mod obișnuit ca „amintire”. În esență, practica *Dhikr* este o formă de *rugăciune* în care musulmanii își exprimă amintirea lui Dumnezeu. Prin *Dhikr*, sămânța amintirii este plantată în inimă și hrănită zilnic, până când arborele lui *Dhikr* devine adânc înrădăcinat și își dă roadele. *Dhikr* este ceva de o importanță extraordinară. *Sufismul* ne învață că scopul

dhikr este de a purifica inimile și sufletele pentru a se muta spre Lumina Divină , fără a fi deviat de nimic.

Interesant este să studiem modul în care încep practica *Dhikr-ului*, rostind *Mantra* cu voce tare (*Dhikr-* ul limbii) până când o stare de mare absorbție face imposibilă continuarea în acest fel (cu voce tare). În acest moment începe practica mentală . Perseverând asiduu în acest mod, silabele scandate mental vor fi înlaturate treptat din conștiința noastră și rămâne numai sensul de *rugăciune*. Mentea devine atât de calmă încât nu mai este în măsură să gândească, în timp ce cele mai adânci sentimentele sunt trezite - atingerea Amintirii Divine conduce mintea nebună și cea mai îmbătătoare bucurie începe să se extindă în interior.

„Cerurile și pământul nu Mă conțin, dar inima slujitorului Meu credincios Mă cuprinde .”
(*Profetul Muhammad transmite cuvintele lui Dumnezeu, Hadis Kudsi.*)

Dacă doriți să urmați calea *Sufi* și, în același timp, să utilizați tehnicile *Kriya* , nu veți întâmpina nicio dificultate. Desigur, ar trebui să fii înzestrat cu un puternic spirit autodidact. În primul rând a pus acele proceduri în care cântarea „ *La ilaha illa allah* „ este însoțită de mișcări ale capului. Lahiri Mahasaya a dat mantra islamică „ *La ilaha illa Allah* „ ucenicilor musulmani .⁴

Nu avem detaliile exacte ale acestei proceduri, dar pare rezonabil că capul a fost ridicat (cu sau fără ajutorul respirației) de sub ombilic până la creier; după atingerea creierului, acesta s-a mutat de la creier la un umăr, apoi la celălalt umăr și apoi a lovit inima.

Un ordin *sufi* explică că cel care vrea să-și conducă Rugăciunea în inima sa, în primul rând trebuie să-și țină limba apăsată pe cerul gurii, buzele și dinții ferm închiși și să-și țină respirația. Apoi, începând cu cuvântul „ *lâ* “ , el face să urce de la ombilic la creier.

După ce „ *Lâ* ” este plasat în cap, el pune „ *ilâha* ” în umărul drept (și partea superioară a pieptului sub umărul drept) cu capul aplecat spre dreapta; „ *Illâl* ” este pus în umărul stâng (și partea superioară a pieptului sub umărul stâng) cu capul aplecat spre stânga. Apoi „ *lâh* ” este împins cu forță în inimă, cu capul aplecat în jos. Din această poziție, „ *Lâ* ” este din nou adus în cap, în timp ce ridică bărbia.

La sfârșitul numărului de repetiții ales , expresia „ *Muhammad Rasul Allah* „ face să se încline capul de la stânga la dreapta, apoi se spune, „ *Dumnezeule, Tu ești scopul meu și satisfacția Ta este scopul meu.*”

Când numărul de repetiții ale tehnicii crește în intensitate, o senzație profundă se simte în inimă. Se poate respecta numărul de repetări date în școlile *Kriya* (legate de practica formei de bază a *Thokar*), sau se poate trece dincolo de ele într-o dimensiune complet diferită . Știu că *sufiții* ajung la un număr de repetări care este de neconceput pentru un *kriyaban* .

⁴ Dacă preferați să utilizați o mantra de 12 silabe, puteți lua în considerare: Allahu la ilaha illa huwal hayyul qayyum (Allah — nu există nici un zeu în afară de El — este Cel viu, Atot-suținătorul .) O împărțire bună în 12 părți este: 1 - AL 2 LA 3-HU 4-LA 5-ilaha 6- ILLA 7- HU 8-WAL 9-HAY 10-YUL 11-QAY 12-YUM

Pentru o bună practică a *Thokar* am recomanda atitudinea corectă care nu este de a pregăti experimentarea a ceva extrem de puternic, ci pierderea în frumusețea rugăciunii, a *mantrei* – cum fac sufiții. Cel mai simplu mod, este cel mai bun.

„Când un slujitor al *lui Allah* rosteste cuvintele«» *La ilaha illa allah* «»(Nu este nici unul demn de adorare, cu excepția lui Allah) cu sinceritate, ușile cerului se deschid în sus pentru aceste cuvinte , până când ajung la tronul lui *Allah* .“

[IV]ALCHIMIA INTERNĂ (NEI DAN)

Alchimia Taoistă este o disciplină spirituală, nucleul ezoteric al taoismului, tradiția mistică a Chinei antice. Prima mea carte de referință a fost *Yoga taoistă: Alchimie și nemurire* de Charles Luk și Lu Kuan. Atenția mi-a fost considerabil stârnită; Am fotocopiât multe pagini, am decupat cele mai importante piese, le-am pus în ordine și le-am lipit pe patru coli de hârtie, evidențiind cele patru faze ale *Alchimiei Interne Taoiste* .

Când am citit descrierea procedurii de bază (*Microcosmic Orbit*) a acestei discipline străvechi, am văzut că era foarte asemănătoare cu *Kriya Pranayama* – dar nu chiar egală! Cu toate acestea, studiind profund anticii, ne ajută să pătrundem misterele legilor ascunse ale acestora din urmă. Diverse metafore folosite pentru a explica mecanismul *Micro-orbitei* (cimpoi întors cu susul în jos, flaut fără găuri...) mi-au adus înapoi în minte, o asemănare surprinzătoare , o explicație ciudată despre *Kriya Pranayama* pe care o promisem cândva de la o sursă eminentă.

Diferența dintre *Orbită Microcosmică* și *Kriya Pranayama* este că, în primul rând, energia coboară în corp atingând nu *chakrele*, ci punctele de pe suprafața corpului care sunt conectate cu *chakrele* : mărul lui Adam, regiunea centrală a sternului, buricul, regiunea pubiană și *perineul* . Mergând înainte cu practica, diferența dintre cele două proceduri dispare, deoarece rezultatul produs asupra energiei corpului este același.

Am fost surprins: poate că *Kriya Yoga* a fost *Alchimia internă taoistă* , învățată poate într-un context indian , cu utilizarea clară a ambelor tehnici și proceduri pur indiene (cum ar fi *Navi Kriya*), care au fost indiene numai în aparență? De fapt, *Kriya Yoga* este o disciplină care poate fi descrisă prin simbolurile celor două diferite culturi. Cu siguranță *Kriya Yoga* este cu siguranță mai profundă și mai bogată decât *Tantric Kundalini Yoga* .

M-am gândit că nu este o idee ciudată că miticul *Babajī* a fost/este unul dintre „nemuritorii” tradiției *taoiste* . Răspunsul meu entuziast a derivat din intuiția că studiul *Alchimiei Interne* s-ar dovedi a fi absolut profitabil.

[I] Orbită microcosmică

Prima etapă este baza întregului proces alchimic intern, acesta constă în activarea *orbitei microcosmice*.

Lasă-ți respirația liberă. Ridică sprâncenele, deveniți sensibil la lumina interioară. Încercați acum să percepeți intuitiv această lumină în “componenta frontală” a fiecărei *Chakre*. «Frontală» înseamnă că locația este în partea anterioară a corpului. După *Kutastha*, conștiința se duce în jos, prin intermediul limbii, în partea frontală superioară a

gâtului (aceasta este componenta frontală a celei de a cincea *chakre*.) Percepția luminii interne în acel moment se întâmplă pentru câteva secunde. Apoi conștientizarea coboară în regiunea centrală a sternului... percepi lumină internă... apoi în buric... apoi în regiunea pubiană și în final în perineu. Apoi concentrarea se deplasează în sus în spatele coloanei vertebrale și aceeași percepție a luminii are loc în a doua *Chakră* ; apoi în a treia... și așa până la *Medulla* , regiunea occipitală, *Fontanelle* , terminând din nou în *Kutastha* unde te oprești mai mult timp. Fa acest lucru numai mental pentru câteva săptămâni, apoi utilizează respirația profundă (la fel ca și în *Kriya Prānāyāma* .)

Conștientizarea și energia (Qi) sunt apoi crescute în timpul inhalării de-a lungul canalului *gubernator* din spatele coloanei vertebrale și lăsate să curgă în jos de-a lungul canalului *funcțional* în timpul expirației. Scopul acestei acțiuni este „a aduce trei la doi, doi la unu”. Ce înseamnă această ultima ghicitoare?

„Trei” sunt cele trei energii: **Jing** = energie sexuală , **Qi** = energia iubirii și **Shen** = energie spirituală .

Energia sexuala nu este doar ceea ce implică acest nume , dar este de asemenea , agentul care face să ne bucurăm de percepțiile senzoriale și că ceea ce ne dă - puterea și determinarea de a lupta în lupta vieții și pentru a realiza toate lucrurile de care avem nevoie (din păcate, un alt motiv pentru care ne batem este acela de a realiza lucruri de prisos, dar aceasta este o alta problema...).

Energia iubirii este un sentiment profund față de o altă persoană sau creaturi vii , viață în general și de asemenea, bucuria resimțită privind o operă de artă. Este combustibilul acțiunilor corecte, născute din instincte interioare, nobile și legi etice .

Energia Spirituală vibrează în timpul celor mai înalte vârfuri de contemplație estetică, în cazul în care vastele viziuni profetice se pot manifesta.

S-a explicat că aceste trei energii derivă dintr-o singură realitate unică , diviziunea lor provenind de la nașterea noastră și este întărită de educație și viață socială. În acest moment, *orbita microcosmica* [*Kriya Prānāyāma* funcționează exact în același mod] remediază această primordială armonie. Respirație după respirație, gândurile sexuale (care par a fi consolidate) se vor transforma în gânduri de dragoste. Energia iubirii capătă putere, hotărârea de a nu ceda niciunui obstacol; este apoi ridicat în cap unde se amestecă cu energia Spiritului. În acest fel, orice ruptură în personalitatea noastră dispare: diferitele noastre fațete ale vieții încep să curgă în mod natural, fără obstacole spre Spirit. Noi înțelegem că *orbita microcosmica* [și prin urmare ca și *Kriya Prānāyāma*] aduce spre o „permanentă acțiune de vindecare a personalității noastre.”

În timp ce prin *Kundalini Yoga* se încearcă a urca până la coroana capului, la experiența extazului divin , în *Alchimia taoistă internă* se utilizează această star pentru a ajunge la corp, a-l hrăni și a-l transforma. Este binecunoscut faptul că *Kriya Yoga* este, în mod substanțial, o cale de „ascensiune”. Acest lucru înseamnă că este incomplet și trebuie să fie echilibrat printr-o mișcare descendentă, până la un stabilirea la un punct de echilibru și armonie. Multe căi religioase învață să mențină, mai degrabă decât să cultive ca virtute, diviziunea dintre materie și spirit, iar sexualitatea este

reprimată ca fiind nesfântă. Acest punct este principala cauza de - conflicte nervoase zdrobitoare în mintea spirituală a oamenilor. ⁵

Nici o tradiție spirituală nu respectă întregul mister al naturii omului așa de profund ca *alchimia internă taoistă*. Cine vrea să urmeze această cale spirituală ar trebui să asculte înțelepciunea practică pe care o întruchipează această cale. Astfel ar putea evita o gamă largă de probleme. Doar bunul simț, dragostea pentru legile naturale și intuiția născută în meditație promovează adevărata auto-investigare care duce la Realizarea Sinelui. Ar trebui să se ia în considerare învățăturile primite de tradiție, să simtă condiționările grele, să vadă toate limitele și pericolele lor și să aibă curajul de a le rectifica.

[II] Ghidarea energia către Dantian-ul inferior

Știm că *Dantianul* (aici este indicat ca „*Dantianul inferior*”) are dimensiunile unei mingi al cărei diametru este de aproximativ șase centimetri. Pentru a-i localiza poziția, trebuie să te concentrezi pe buric, să ajungi la aproximativ patru centimetri în spate și în jos, în aceeași măsură.

După o normală inhalare profundă (care crește senzația energetică în creier) o expirație lungă ghidează energia în *Dantian*. Această acțiune se repetă de multe ori – vizualizarea ajută la comprimarea acestei energii la dimensiunea unei perle în centrul *Dantianului*. Căldura internă crește.

Această descriere a doua faze ale *Alchimiei taoiste interne* completează înțelegerea noastră asupra *Primului nivel Kriya*, deoarece ea arată necesitatea de a practica *Navi Kriya*. Aici înțelegem că prin simpla *Navi Kriya* energia stocată în cap (ca rezultat al *Kriya Pranayama*), ar trebui să fie transmisă în *Dantian*.

Noi *kriyabanii* spunem că, după amestecarea *Prana* și *Apana* prin *Kriya Pranayama*, curentul *Samana* intră în joc. *Alchimia Internă* are expresii mult mai inspirate precum: „Revenirea în centru”; „Unirea cerului cu pământul”; „Nașterea florii de aur”; „Crearea de nestematei orbitoare”; „Crearea elixirului nemuririi.”

Ceea ce trebuie să înțelegem este că, a deveni stabil în această regiune adâncă, insondabilă a *Dantianului* înseamnă a ne naște pentru viața spirituală. [Acesta este același eveniment descris în învățăturile *isihasmului*.]

[III / Prima parte] Împingerea energiei până la Dantianul mijlociu

A treia fază de *alchimie internă* este concepută pentru a ajunge la „*Dantianul Mijlociu*” care este regiunea inimii. Este dificil să înțelegem care proceduri sunt prescrise în această fază, deoarece în literatura de specialitate, unele indicii cu privire la acest subiect sunt anormal de împodobite cu o mulțime de termeni evocatori, metafore care fac aproape imposibil de a avea o idee clară a ceea ce înseamnă în practică.

⁵ Unii *kriyabans* dezvoltă gânduri sexuale și devin excitați sexual în timpul respirațiilor profunde inițiale ale *Kriya Pranayama*. Nu vom obosi de a repeta: acest lucru este perfect normal! Cei care asumă *Kechari Mudra*, fie o formă propriu-zisă, fie o formă simplificată a acesteia, și se concentrează, în timpul expirației, asupra fluxului de *Prana* în corp (este foarte benefic să-l vizualizezi trecând prin vârful limbii în gât și în corp, fiecare parte a corpului, ca o ploaie beatifică, vindecătoare, restabilind viața în fiecare celulă) vor experimenta imediat cum gândurile sexuale dispar și devin iubire pură. Această energie mare a iubirii se va transforma treptat în aspirația pură pentru golul spiritual.

Ceea ce am am înțeles este acest lucru: pur și simplu să te concentrezi asupra vibrației produsă în *Dantianul de Jos*. Această vibrație urcă spontan în regiunea inimii și iluminează „Spațiul inimii”. „[*Spațiul inimii este Dantianul Mijlociu*.] Contemplarea Luminii care strălucește acolo aduce manifestarea „adevăratei seninătăți.” Aceasta dezvăluie *natura* fundamentală a persoanei. Experiența spirituală se întâmplă fără poluare mentală. Devotamentul nu cunoaște limite.

Unele școli (aproape de învățăturile tibetane) adaugă un mic detaliu despre modul de a respira. Tocmai inspirația care a fost normală la începutul procesului devine tipică a *respirației inversate*. În practică, inspiri profund, tragând spre interior abdomenul contractându-l și contractând regiunea anală. Respirația devine din ce în ce mai subtilă. Energia care se găsește în abdomen condensează tot mai mult și este invitată să urce în regiunea inimii.

[III / A doua parte] Împingerea energiei până la Dantianul Superior

Canalul de împingere se desfășoară ca un tub de la *perineu* la *Fontanelle*, prin centrul corpului, în fața coloanei vertebrale. Creștem *Prana* în interiorul acestuia. Aceasta nu este o nouă fază a muncii noastre, ci finalizarea celei de-a treia etape. Scopul este de a pregăti impulsul necesar pentru a porni în mișcare *Orbita Macrocosmică*.

[IV] Orbită macrocosmică

Etapa a patra este un mare eveniment, care se întâmplă atunci când timpul este copt, prin completa stăpânire a celei de a treia etape.

Atunci când energia a crescut în *canalul de împingere* și atinge *Dantianul superior* (*Kutastha*: regiunea dintre sprancene) un spontan fenomen de circulație a energiei în corp, (*Orbita macrocosmică*), care are implicații vaste, se întâmplă.

Cele trei energii (sexuală, iubire și spirituală) sunt amestecate armonios și au creat *elixirul nemuririi*. Se prelinge în corp și hrănește fiecare celulă. Acest lucru se întâmplă într-o stare numită „*respirație prenatală*”, care este o mișcare internă de energie, care oferă percepții similare cu cele obținute prin *Orbita microcosmică*, dar este acum cu experiența respirației fără suflare (*kevala kumbhaka*). Această experiență rafinată completează calea spirituală: Divinul este infuzat în corpul nostru. Calea spirituală nu se termină cu o fugă din corp către dimensiunile rarefiate ale Spiritului. *Orbita macrocosmică* dezvăluie scenariul de nevisat. Se pare că este o experiență de o perfectă frumusețe.

De la un moment dat, mișcarea descendentă se transformă într-o presiune nedefinită asupra tuturor celulelor corpului. Acest eveniment lărgeste – într-un mod neașteptat – granițele conștientizării. Experimentarea acestei stări înseamnă a fi introdus la maximum în ultima parte a căii spirituale.

Avem toate motivele să credem că aceasta este aceeași experiență numită în *Kriya Yoga*: *Pranayama cu respirație internă*. Acesta este un fenomen deosebit de circulație a energiei în organism. Respirația este absentă, corpul este încărcat cu *Prana statică*. Obstrucția de la baza coloanei vertebrale este perfect îndepărtată. Se percepe circulația energiei ca o „respirație internă.” „Persoana intră în mod spontan într-o stare de bine și percepe o mare infuzie de energie, care vine în jos ca un aur lichid în afara și în interiorul corpului, în toate celulele sale. Spunem că respirația este total interiorizată .

[V] BUDISMUL TIBETAN

Eu trebuie să recunosc că budismul tibetan insistă atât de mult asupra valorii *Mantrei*, că aveam datoria de a cita această sursă de inspirație.

Învățătura lor este repetarea *Om Mani Padme Hum* („Salut, bijuterie din lotus”) din nou și din nou, până când haosul gândurilor tale se liniștește. Noi rar întâlnim observații tehnice, învățături practice, dar puteți să le găsiți dacă vă continuați căutarea.

Printre multe discuții goale, am găsit o învățătură excelentă. Permiteți-mi rezumarea: prin repetarea *mantrei*, pulsul inimii tale devine evident, clar și atenția se îndreaptă către mișcarea ușoară a respirației prin nări ... în afară. Tu nu mai ești pierdut în gânduri. Tu nu mai ești în afară. Ești în stare de meditație. Straturile care acoperă adevărata ta ființă, dezvăluie natura ta adevărată, care este iubire și compasiune.

Dacă budiștii tibetani s-ar opri aici, totul ar fi perfect. Din păcate, ei încearcă o demonstrație copilărească că toate învățăturile lui Buddha sunt conținute în *Mantra: Om Mani Padme Hum*. Veti gasi, de asemenea, exagerări clare, cum ar fi povestea că, dacă vreun animal sau insecte ar trebui să audă această *mantra* înainte de a muri, aceasta ar fi renăscută în tărâmul pur al *Amitabha*. O altă poveste este aceea că prin recitarea *Mantrei* cu atenție și o înțelegere adecvată, toate suferințele se vor dizolva și până la șapte generații din descendenții acelei persoane nu vor renaște în tărâmurile inferioare ...

Enervat am citit că vizionarea formei scrise a *mantrei* are același efect ca recitarea ... sau că rotirea formei scrise a *mantrei* în jurul unei roți se crede, de asemenea, că ar avea același beneficiu ca recitarea *mantrei* ... Suntem obișnuiți cu astfel de prostii și știți cu siguranță că frumusețea, puritatea și valoarea *Mantrei* spuse cu vocea și inima noastră nu are substitut.

[VI] J. KRISHNAMURTI

Lasă - mă să adăug aici două cuvinte despre marele înțelept J. Krishnamurti.

Ultimul meu profesor de *Kriya* m-a sfătuit să încep să studiez Krishnamurti. Lucru ciudat este că, datorită acestui studiu am găsit impulsul esențial și concludent care m-ar ajuta, după mulți ani de controversată, dar loială ucenicie, să rup dependența mea pe el.

Krishnamurti a spus ceea ce atunci era dificil de a fi pe deplin de acord: „Care este nevoia unui *Guru*? [...] Trebuie să mergi de unul singur, trebuie să faceți călătoria singur, și în această călătorie trebuie să fiți propriul dvs. profesor și elev. „ În timp ce am fost citit aceste rânduri am simțit fără îndoială că au exprimat profundul adevăr, dar logica mea sugera peremptoriu: „Acesta este un sofism; chiar și Krishnamurti a acționat ca un *Guru*”. Nu am putut să actualizez avertismentul său înțelept; frica și condiționarea m-au ținut înapoi. Câte greșeli încă mai trebuie să fac, cât de multe palme peste față ar trebui să mai iau înainte de a-mi putea afirma libertatea mea față de *guru*!

Am studiat multe cărți ale acestui autor, dar nici una nu are frumusețea cărții *Singura revoluție*. Aceasta nu este ușor de înțeles. Este necesar să citiți un singur capitol la un moment dat și să îl citiți din nou în lunile următoare.

Doar expunerea repetată la lumina soarelui poate duce la bronzare; în mod similar, este necesar să ne expunem mintea de multe ori la această învățătură înainte de a ne da

seama de sensul ei. I-a cu tine această carte mică în timpul plimbărilor tale până când înțelegi de ce această învățatură este atât de importantă pentru viața ta !

Singura revoluție este o perfectă sinteză a poeziei și a înțelepciunii. „Viața începe acolo unde se termină gândul”, scrie *Krishnamurti* . Vrei să realizezi această învățatură? Fă-ți timpul necesar. Practica *Kriyei* tale se va dovedi în mod inexplicabil a fi aprofundată.

CAPITOLUL 16

KRIYA CELULELOR

Acest capitol este neobișnuit. Se referă la o experiență foarte personală .

Acest lucru a fost născut având în vedere propoziția pe care Lahiri Mahasaya a scris-o în sale jurnale după câțiva ani de la inițierea sa, în Himalaya: „ În urma unui excelent *Pranayama* , respirația este orientată interior în întregime După o perioadă lungă de timp, astăzi scopul întrupării mele (. pe pământ) s- a împlinit!” Ce înseamnă „orientat în întregime spre interior”? Cel mai probabil a vrut să spună că respirația lui fusese transformată într-o realitate internă , o substanță mentală .

Am muncit ani de zile pentru a ghici ce este acest *Kriya Pranayama* cu „ *respirație orientată spre interior* ” . „ Practica și studiul *alchimiei interne taoiste* a venit în ajutorul meu. În această *Alchimie Internă* avem în vedere trei energii principale din corpul uman: Jing (energia sexuală), Qi (energia dragostei) și Shen (energia spirituală). Prin practicarea orbitei microcosmice, energia sexuală este transformată în iubire pură și aceea în aspirație spirituală. Acest lucru se întâmplă în Alchimia cele trei locuri: în abdomen, în inima regiunii și în *Kutastha*. Apoi , un spontan fenomen de circulație a energiei în organism se întâmplă. Această circulație se numește orbită macrocosmică . Acest lucru este descris ca o mare infuzie de energie care vine în jos ca un aur lichid, în afara și în interiorul corpului, în toate sale celulele - dincolo de orice îndoială acest lucru a fost *Kriya Prănyāma* cu „ *orientarea pe plan intern a respirației*. ”

Eram convins că ani de *Kriya Pranayama* ar putea pregăti acest mare eveniment. Dacă, după practica *Kriya* , experimentăm starea de *Prana* calmă , ne aflăm în starea mentală și fizică potrivită pentru a perfecționa practica *Pranayama* . Am lucrat cu strictețe asupra acestui punct.

Împart descrierea eforturilor mele către această realizare în trei părți.

[1] Efort în timpul *Kriya Pranayama*.

Ceea ce am aflat despre rolul buricului în timpul *Kriya Pranayama* a fost intensificat mai mult decât de obicei. În timpul inhalării am extins abdomenul prin împingerea afară a ombilicului; în timpul expirației am concentrat atenția asupra creșterii energiei în regiunea abdominală. M-am concentrat intens asupra buricului, în timp ce acesta se mișcă spre coloana vertebrală.

În timpul inhalării am vizualizat o vibrație care pleacă din zona sexuală, absorbind energia de acolo și urcând până la cap. Înainte de a începe expirația am creat intenția de a

găsi (sau deschide) , un mod intern pentru a ajunge la celulele din tot corpul. Nu a fost o puternică presiune a conștientizării asupra întregului corp. Am perceput ca pogorându-se un flux de energie ca și în cazul în care nenumărate ace hipodermice au injectat energie și lumină în celulele corpului. Am fost inspirat de ideea că sunetul expirației era precum „strigătul care rupe cea mai grea piatră“ - astfel Sri Aurobindo se referea la puterea *Bija Mantrii* , „sunetul sacru *Rishi* “ - revelator:

... comoara cerului ascuns în caverna secretă
ca puii unei păsări, înăuntrul stâncii nesfârșite
(*Rig-Veda, I.130.3*)

Când nu era posibil să produc perfect sunetul flautului descris de Lahiri Mahasaya, am încercat să-l creez în mintea mea, cu alte cuvinte am încercat să-l „simt” mental .

[2] Prelungiți expirația și lăsați să apară un nou tip de energie în regiunea abdominală

La un moment dat am început să fac expirația să dureze mult mai mult decât o inhalare. Prin aceasta am avut impresia ca expirația poate fi *prelungita la infinit* . La un anumit punct am devenit nebun de bucurie - uneori m-am găsit cu bărbia ușor coborâtă, îndreptată spre buric , ca și cum ar fi un magnet. Corpul mi-a amintit de necesitatea inhalării, întrerupând creșterea progresivă a acestei bucurii. În acest moment, câteva respirații m-au separat de, starea în care tot efortul încetează.

Un detaliu tehnic foarte util : expirația fragmentată .

Adesea îmi împărțeam expirația în aproximativ 20-30 de fragmente sau chiar mai multe. Cu gura pe jumătate închisă în timpul expirației am produs sunetul de s- ssssss... creând o senzație de căldură între buze. Am transferat continuu aceasta caldura pe coloana vertebrala.

Efectul a fost plăcut. Această expirație a avut o radiație deosebită de bucurie! Diafragma cu micro împingeri în sus a ajutat la creșterea acestei energii. Am mers mai departe , până când fragmentele de respirație păreau a se fi dizolvat , practic! Când am simțit nevoia, am inhalat simțind energia care se ridică din *Muladhara* în coloana vertebrală. Am repetat procesul de câteva ori. Am simțit că aș putea împinge energia oriunde am dorit, nu numai la nivelul coloanei vertebrale , ci și în organism.

[3] Se trece prin bariera respirației

La un moment dat, am uitat respirația, încercând să fac întregul proces să meargă înainte prin puterea voinței. A fost posibil să se perceapă o circulație a *Prana* chiar și fără suflare. Cu respirația practic inexistentă, energia transmisă din *Muladhara* mergea rapid la cap și apoi se răspândea încet prin corp. Urcarea a fost un act foarte scurt. Atât de scurt încât aproape că nu se observă. Aveam impresia că există doar coborârea .

Această experiență a fost ca și cum respirația era în toți atomii. Mare barieră a fost traversată: respirația ca un fapt fizic nu exista, nu a existat nici un aer care iese pe nas. Era o sursă interioară de energie proaspătă care mă umplea de putere. Senzația amintea de o

plimbare rapidă în vânt. Aceasta nu putea fi numită doar o stare de bucurie: era un sentiment de siguranță infinită , înconjurat de o stare cristalină de imobilitate.

Am deschis ochii și am considerat fiecare lucru dinaintea mea și din jurul meu ca fiind corpul meu . Uneori am perceput un sunet continuu *Om*. Acest proces pare să implice o energie diferită de cea pe care o mișcăm în *Kriya Pranayama* . Acestea nu curge de la un punct la altul. A fost o *Prana statica* .

Observație

O mare sursă de inspirație a fost să meditez în aer liber, cu ochii deschiși și cu voința neclintită de a deveni una cu un munte, un lac sau un copac din fața mea. Nu am simțit nicio valoare a practicii *Kechari Mudra*. M-ar fi izolat de mediul înconjurător, în timp ce aici eu am încercat să mă simt una cu el.

Primele efecte imediat după practica

Această practică are un efect imediat asupra stării noastre de spirit. Ca să spun pe scurt, chiar și o zi ploioasă de noiembrie va părea să evoce starea de spirit a celor mai senine zile de primăvară. Simplul fapt de adăugare a conștientizării fazei de expirație a respirației *Kriya* , vizualizând cum merge spre fiecare celulă a corpului, are efecte surprinzătoare. Frumusețea de a trăi, ca vinul dintr-o ceașcă plină, pare că se revarsă din fiecare atom și umple inima. Îl percepi de parcă ai fi sperat în zadar ani de zile că Divinul va face parte din viața ta de zi cu zi , fără să vezi vreun rezultat... apoi deodată descoperi că Divinul a fost mereu acolo.

Cerul lui de foc este aprins în pieptul pământului
și nepieritori sori ard aici .

(*Sri Aurobindo* , „ *Munca unui Dumnezeu* ”)

Sentimentul de frumusețe și satisfacție este mare, ca și în cazul în care un pictor impresionist a reușit, în cele din urmă, în actualizarea concepției lor vizionare, transmiterea ideii pictării materiei inerte care este compusă din particule multicolore de lumină, cum ar fi sori nenumărați radiind într-o strălucită transparență.

Acest proces pare să distrugă orice închisoare mentală creată de tine. Problemele psihologice, în special cele legate de complicate planuri de viitor zădărnicate, apar ca o iluzie din care ai ieșit definitiv. Viața care până în acel moment fusese plină de asperități, acum pare să se întindă uniform spre viitor, unde nu percepi obstacole de netrecut .

Ce se întâmplă după inițială euforie

Rezum aici care sunt efectele ciudate care urmează acestei practici. Au putut fi observate consecințe neașteptate. Îmi vine în minte imaginea unui furnicar care a fost deranjat: nenumărate furnici se mișcă într-un ritm frenetic. În mod similar, mediul tău pare mai agitat, uneori agresiv față de tine. Simți că „nu mai ai piele”. Apoi, după o lungă absență, unii cunoscuți revin cu provocări solicitante care necesită schimbări radicale de atitudine din partea ta. Sunteți confruntat cu probleme complicate, nerezolvate, probleme de care, în trecut, ați reușit inteligent să le evitați.

Vei fi, de asemenea, uimit de un eveniment foarte ciudat. Vei fi sub impresia că vei percepe - nu numai prin intermediul conștientizării, ci, într-un mod ciudat, de asemenea, prin corpul tau – de ceea ce se întâmplă în conștiința altei persoane. Nu vorbesc de telepatie. Ai experimenta o stare de spirit care nu ne aparține, care nu are nici un motiv să existe și poți căuta în zadar motive, în scopul de a o justifica.

Este ca și cum practica ta a avut un efect asupra lumii înconjurătoare! Pare imposibil, un vis. Nu poți ști dacă aceasta este pur și simplu o impresie sau un fapt real. Puteți să acceptați faptul că practica dumneavoastră spirituală are o influență asupra realității înconjurătoare, făcând lucruri să se întâmple care altfel nu s-ar întâmpla sau care s-ar fi întâmplat oricum, dar într-un mod diferit? Un astfel de eveniment are aspectul unei fabulații a imaginației tale. Acesta este un fapt, că lumea ignoră ceea ce se întâmplă în interiorul conștiinței noastre.

Se știe cât de bună este mintea noastră când vine vorba de a strânge niște paie; dar când se observă evenimente similare care se repetă cu precizie matematică, atunci dovezile acestui fenomen nu pot fi negate. Știu că ceea ce scriu evocă cea mai îndrăzneță dintre maniile *New Age*. Doar din cauza angajamentului meu față de sinceritatea totală, m-am hotărât să scriu despre această experiență specială.

Faza ascendentă și descendentă a fiecărei căi spirituale

După părerea mea, fiecare cale spirituală autentică are o fază "ascendentă" și una "descendentă". Faza „ascendentă” este ceea ce se intenționează să însemne, în mod obișnuit „calea mistică”. Faza „descendentă” are loc de obicei, automat și este faza în care misticul acționează pentru binele altor persoane. De obicei, nu ne-am alocat timp pentru a descrie și înțelege faza descendentă.

Nu este ușor de realizat că, în fapt realizarea spirituală a unei singure persoane are un efect nu numai asupra celor care sunt în ton cu acea persoană, dar și asupra celor care se află pur și simplu fizic în apropiere. Eforturile spirituale ale unei persoane influențează persoanele celor care sunt fizic în jur. A te îndrepta către Spirit înseamnă a acționa în moduri de neconceput pentru rațiune. Avem intenția de a trăi în pace, mereu în acord cu bucuria divină. De multe ori ne afirmăm iubirea pentru omenire ca fiind, „Sinele nostru mai mare,” și am învățat să trimitem „vibrații bune,” și „intențiile pioase,” omenirii. Dar acestea sunt doar cuvinte.

Studiind biografiile misticilor, găsim adesea exemple despre cum au acceptat să-și asume suferința altor persoane. Ei nu au refuzat să primească, pentru a face să dispară prin *rugăciune*, o parte a obscurității din viața umanității. Îmi amintesc cum, Sfântul Pio din Pietrelcina (Părintele Pio) a avut de multe ori toate durerile morții, fiind unit metafizic cu niște soldați răniți care mureau pe câmpul de luptă, departe de casă.

Însuși Lahiri Mahasaya a suferit. Gândiți-vă la celebrul episod când el s-a „înecat” în corpul oamenilor care au naufragiat la o mare distanță. Nu se străduise să atragă acea experiență către el. Dar el a acceptat pe deplin și noi nu știm, dar ne putem ghici, ce supremă consolare a fost el capabil să aducă la acele sărace suflete.

Ne rezervă destinul nostru o suferință similară?

Lahiri Mahasaya și alți sfinți sunt o oglindă pentru toți *kriyabanii*. Ceea ce s-a întâmplat în corpul lor se poate întâmpla într-o zi în corpul nostru. Cu siguranță suntem departe de starea sublimă de conștiință a lui Lahiri Mahasaya: nu avem realizarea spirituală, devotamentul și abandonarea către sfinți, dar ne putem întoarce cu răbdare inima către această nouă dimensiune a căii spirituale. Dacă excludem în mod constant și inexorabil posibila noastră implicare în suferințele altora, aventura noastră spirituală riscă să se destrame.

Ceea ce putem face acum, este să perfecționăm la nesfârșit *Kriya Pranayama* știind că ne va conduce către un plan superior de realizare spirituală. În special, fiecare efort de a ne apropia de practica *Pranayama cu respirație internă* va ghida sensibilizarea noastră pentru a atinge *Inconstientul colectiv*. Prin această practică nu ne mișcăm spre o dimensiune spirituală în întregime scoasă în afara planului fizic, ci spre o mai profundă și mai reală dimensiune a Divinului în interiorul materiei, în interiorul conștiinței întregii omeniri. Celulele corpului sunt ca niște uși care duc exact în acea dimensiune. Toate acestea vor deveni parte din viețile noastre nu ca obiect al speculațiilor teoretice, ci ca o descoperire practică.

Lahiri Mahasaya a spus: „Întregul univers este în corp; întreg universul este Sinele final.” Acum este timpul să ne dăm seama ce a vrut să spună cu o astfel de afirmație!

Alternativa

Sri Aurobindo a scris:

Căutând odihna cerului sau pacea spiritului fără cuvinte
Sau în corpurile nemișcate ca statuile, fixe
În trancederea cedării al lor somn fără cuvinte
Stau sufletele dormind, dar și acesta a fost un vis.
(*Sri Aurobindo, Savitri; Cartea X - Cântul IV*)

Ce înseamnă: "... și și acesta a fost un vis"? Nu putem trăi cu o minte mereu concentrată pe a ne bucura de emoții exaltate sau de plăceri spirituale, cu o inimă deschisă fictiv către iubirea universală, dar în realitate dură și rezistentă ca o piatră. În această situație, starea noastră meditativă, în loc de a fi o realitate a Iluminării riscă să semene cu o stare cronică de somnolență. Cei care vor să trăiască doar într-o dimensiune cerească, fără nicio perturbare, vor să trăiască în iluzie – o iluzie de aur, dar în orice caz *iluzie*.

În virtutea unei legi universale, ultima fază a căii noastre spirituale poate contempla o experiență grea: aceea că împărtășim o parte din suferința altora. Acest eveniment ar putea implica o pierdere momentană a realizării noastre spirituale. Într-adevăr, acesta este un test dificil, pe care numai dragostea adevărată îl poate justifica; un astfel de test trebuie să fie depășit. Dar să nu fim disperați.

Există este o frază atribuită miticului *Babaji* (citând *Bhagavad Gita*): „ *Chiar și un pic de practica a acestei (interioare) religii, te va salva de temeri cumplite și suferințe colosale.* ” În opinia mea „ cumplite temeri și colosale suferințe „ provine din contactul cu acele mlaștini ale *Inconstientului colectiv*. Ei bine, realizarea *Pranayama cu respirație internă* va atenua cu siguranță acea suferință.

Vom fi capabili să traversăm cu seninătate neîmblânzită diferitele straturi de obscuritate care sunt în noi și în mintea fraților noștri ? Alternativa este să așteptăm ca viața însăși să exercite asupra noastră o tragere abruptă în jos, obligându-ne să acceptăm unele suferință și fortându-ne să ne concentrăm atenția asupra corpului.

Unii oameni cu minte spirituală au uitat lumea și rămân pierduți în visul lor. Cum le poți explica stările lor negative și depresia? Uneori cunosc cea mai neagră disperare. Sfântul Ioan al Crucii a numit această stare: „*Noaptea întunecată a sufletului*”. El a explicat că acele suflete simt ca și cum Dumnezeu I-ar fi abandonat brusc; se îndoiesc de validitatea propriei lor căi spirituale. Deși conștiința lor este total întoarsă la Dumnezeu, ei păstrează credința că sunt păcătoși, fără nici o posibilitate de mântuire.

Într-o absență îndelungată și profundă a luminii și a speranței, chiar dacă aceștia merg mai departe cu expresii exterioare ale credinței, ei ajung în stadiul în care se îndoiesc de existența lui Dumnezeu. Prin urmare, se simt iremediabil de impuri, pierduți pentru eternitate.

De asemenea, este adevărat (dar mai puțin frecvent) că au existat suflete care nu uitaseră lumea, mai degrabă nu aveau alt scop decât să diminueze suferința semenilor lor, și totuși au cunoscut „*Noaptea întunecată a sufletului*” . "

Ei bine, eu cred că astfel de suferințe ar putea fi atenuate sau chiar ocolite dacă înveți să ghidezi conștientizarea în celulele corpului . Corpul nostru este cea mai mare protecție a noastră . Când pare imposibil să mergi înapoi la acea profundă inspirație care cu ceva timp în urmă a ghidat pașii noștri spre calea spirituală, atunci când inocența pare pierdută și vei vedea doar un perete întunecat care blochează definitiv orice efort al nostru de a consacra viața noastră Divinului, acesta este momentul să coborâm cu metoda cu care ne simțim cel mai bine, spre celulele corpului nostru pentru a întâlni dimensiunea, cunoscută de puțini, pe care Mama a evocat-o descriind: „abisurile adevărului și oceanele de zâmbet care se află în spatele augustelor alegeri ale adevărului”.⁶

Perfecționându-ne *Pranayama cu respirație interioară*, ne apropiem de o experiență incomparabilă a Frumuseții perfecte: Divinul imanent în materie. Cred că Sri Aurobindo se referea la această posibilitate când a scris:

Acum pustietatea, acum tăcerea;
Un zid gol, întunecat , iar în spatele lui raiul.
(*Sri Aurobindo, din: „ Sfârșitul călătoriei ”*)

⁶ Tu poți , de asemenea , să utilizezi *Japa* , prin gândirea silabelor în organism.

Notă Finală : conceptul de Inconștient colectiv

Inconștientul colectiv reprezintă o parte a *inconștientului* nostru comun pentru întreaga omenire. Jung⁷ a introdus o terminologie care ne permite să sondăm un aspect al căii mistice, care altfel ar risca să fie în totalitate străină, nu numai pentru capacitatea de exprimare, ci de asemenea, pentru înțelegere. Jung a descoperit că psihicul uman este format din straturi, părți ale ei *împărtășite* de toată omenirea și numit *Inconștient colectiv*.

Pentru Freud, *inconștientul* era asemănător cu un depozit plin de lucruri vechi „înlăturate” pe care nu ni le putem aminti – refuzate printr-un act aproape automat al voinței. Jung a descoperit un nivel mai profund al acestuia: *inconștientul colectiv* care leagă toate ființele umane prin cele mai profunde straturi ale psihicului lor. Conținutul *inconștientului colectiv* nu este parte a percepției noastre imediate conștiente, iar atunci când o infimă parte din ea izbucnește în psihicul nostru, sunt consternați.

Totuși, influența pe care o are *Inconștientul Colectiv* asupra vieții noastre este, în unele ocazii, vitală! Când ne simțim neputincioși ca avem de a face cu probleme dificile, acest strat mai profund, mintea noastră inconștientă ne pune în contact cu totalitatea experienței umane, un vast magazin de obiective de înțelepciune și soluții perfecte. Acest lucru ne poate salva !

Un rezultat tipic al contactării *inconștientului colectiv* este să asistăm la o serie nenumărate de „*Coincidențe semnificative*”. Jung a pus o bază pentru studiul rațional al acestui subiect în cartea sa *Synchronicity: An a-causal Connecting Principle*.

Pentru a explica cu termeni simpli ce este acest lucru, noi spunem că, în plus față de relația de cauzalitate - ceea ce acționează într-o direcție liniară de progresie a timpului și pune în legătură două fenomene care se petrec în același spațiu în momente diferite - putem emite ipoteza existenței unui principiu (cauzal) care pune în legătură două fenomene care se petrec în același timp, dar în spații diferite. Punctul cheie de subliniat este faptul că acestea au un înțeles care le leagă împreună și acest fapt trezește profundă emoție în observator.

Acum, dacă două evenimente au loc simultan, dar în spații diferite, este clar că cauzalitatea (lanțul cauză-efect: unul l-a provocat pe celălalt sau invers) este imposibilă.

Nu ar fi nimic ciudat în aceste evenimente, exceptând faptul: observatorul le consideră ca o *coincidență semnificativă* - ca un miracol, ceva ce universul vrea să comunice cu el. Observatorul este intim atins de ceea ce este perceput ca o manifestare a dimensiunii misterioase a vieții. Un exemplu ne va ajuta să înțelegem mai bine acest concept. Un tânăr mută o plantă într-o vază, care cade, se sparge în pace, iar tânărul se uită la planta rănită.

⁷ Eu cred că descoperirile lui Jung sunt prețioase pentru înțelegerea căii mistice - poate mai mult decât multe alte concepte formulate în timpul 20 - lea secol. Chiar dacă declarațiile sale nu aveau prudența necesară, comunitatea științifică nu l-a iertat pentru că lucra cu probleme care nu au fost considerate o parte a Psihiatriei - cum ar fi Alchimia (considerată o absurditate), domeniul miturilor (considerat rezultatul unei imaginații fără sens) și, mai mult decât orice altceva, marea valoare pe care a atribuit-o dimensiunii religioase; pe care o considera ceva universal și fundamental sănătos, în loc de o patologie. În prezent, entuziasmul pentru scrierile sale se menține, mai ales în rândul celor care studiază subiecte de natură spirituală și ezoterică.

Se gândește cu intensitate la momentul în care iubita lui i-a făcut cadou vaza. Există emoție și durere în el, evenimentul este perceput ca o prevestire. În același timp prietena sa (acest lucru va fi evident ulterior) îi scrie o scrisoare ca să-l părăsească și prin urmare, să rupă relația lor.

Aici se observă caracteristicile *Sincronicității Jungiane*. Cele două evenimente se petrec simultan și sunt legate, în ceea ce privește sensul (se rupe o vază și se rupe o relație), dar unul nu este cauza celuilalt. Când, mai târziu, tînăra noastră descoperă simultaneitatea celor două evenimente, ea rămâne uluită. Aceasta nu este telepatie sau clarviziune; în telepatie ar putea fi presupusă o cauză, de exemplu existența undelor cerebrale transmise de la o persoană la alta. În acest caz, nu există nicio cauză. Jung explică faptul că noi nu suntem capabili să realizăm ce se întâmplă: suntem prea limitați, nu putem vedea că în această situație nu este decât un singur eveniment într-o realitate multidimensională. Cele două evenimente sunt de fapt un singur eveniment, doar văzut din două puncte de vedere diferite.⁸

Când se întâmplă asta, este ca și cum lumea ar vorbi cu tine. Dacă se întâmplă, și observi că s-a întâmplat, speri doar să nu-ți pierzi inteligența și ajungi să crezi că ești înzestrat cu puteri extraordinare. Nu are de-a face cu telepatia, clarviziune.... este ceva foarte profund. Deschideți ochii către minunile subtile ale legilor acestui univers.

⁸ În literatura ezoterică găsim conceptul de *Siddhis* (puteri). Suntem foarte perplecși în privința asta. Cei care scriu cărți despre *Yoga* nu sunt capabili să reziste tentației de a copia unele rânduri din *Yoga Sutarele* lui Patanjali. Este tipic să găsești avertismentul ridicol cu privire la pericolul care vine din abuzul *siddhilor*. Citându-l pe Patanjali (IV:1), ei povestesc că *Siddhis* sunt puterile spirituale (abilitățile psihice) care pot apărea prin austerități riguroase; ei explică că acestea variază de la forme relativ simple de clarviziune, telepatie, până la a putea levita, a fi prezent în diferite locuri deodată, a deveni la fel de mici ca un atom, a materializa obiecte și nu numai. Ei recomandă pentru cititorii lor ca niciodată să nu se dedea acestor puteri, deoarece „acestea sunt o mare piedică în calea progresului spiritual“. *Răsfăț* - ce cuvânt frumos! Dacă ai văzut pe cineva practicând *Pranayama* și „*răsfățându-se*” într-o mică locație, pentru distracție, ai putea spune?! Poate că nu se gândesc suficient la ceea ce scriu pentru că se lasă seduși de visele de a deține acele puteri. Poate că ei deja vizualizează toată tam-tam-ul care va veni cu ea: interviuri, participarea la talk-show-uri etc. Totuși, aici, repet cu accent, discutăm despre un alt fenomen!

INDEX

1. Atitudine bună și atitudine incorectă pe calea spirituală
2. Poate practica Kriya produce stări de spirit negative ?
3. Kriya fictiv
4. Gayatri Kriya
5. O altă variantă Thokar
6. Introducerea unei proceduri tibetane: Tummo

ANEXA N.1 Atitudine bună și atitudine incorectă pe calea spirituală

Problema luării în considerare a diferitelor atitudini greșite față de calea spirituală este mult mai serioasă decât ceea ce este perceput în mod obișnuit .

Chiar credem că acei *kriyabani* care se țin cu fidelitate de un program de practică regulată a meditației sunt liberi de așteptări nebunești, total iraționale, care contrazic însăși temelia căii mistice ?

Fragilitatea psihologică a multor cercetători spirituali este cu adevărat uluitoare. Din păcate, mintea, atât de ascuțită în domeniul științei și tehnologiei, atunci când se apropie de calea mistică este gata să accepte cele mai absurde așteptări posibile.

Să reflectăm asupra unui punct important . De multe ori, o atitudine greșită este corelată cu modul în care persoana a fost introdusă în calea *Kriya Yoga*. Se poate întâmpla ca persoana să înceapă să manifeste un entuziasm nestăpânit față de ideea de a întreprinde această disciplină. Adesea, cuvintele entuziaste despre „efectele uimitoare ale *Kriya* ” creează o înșelăciune colosală. Cărțile despre *Kriya* au rolul lor în crearea acestei iluzii.

Este corect să fii moderat, cu o persoană care se apropie de „ Știința *Kriya Yoga* „: este cinstit să se explice pur și simplu că *Kriya Yoga* este o cale spirituală bazată pe metode bune de concentrare, controlul respirației și rugăciune. Nici un alt cuvânt nu este necesar.

Iluzii durabile sunt create cu prima lectură a celebrei Autobiografii a lui PY . Nu vreau să spun că această carte este plină de iluzii. Acolo se afirmă clar că ești invitat să cauți numai Divinul. Cu toate acestea, o idee greșită este creată de o oscilație, aproape perpetuă între căutarea numai a Divinului, fără a cere nimic altceva, și utilizarea puterii tale de voință pentru a obține rezultate uimitoare. Ideea că *Kriya* este bazată științific și prin urmare, efectele sale sunt automate, este un laitmotiv în scrierile lui PY. Adesea mă gândesc că această idee a dus pe multe persoane la dezamăgire.

În opinia mea, practica *Kriya* nu poate oferi rezultate garantate. Ei spun că *Kriya* este „ tehnica spirituală supremă, ruta avionului către realizarea lui Dumnezeu”, dar acest lucru nu garantează și că veți putea beneficia de el.

„Evoluția spirituală” este un concept vag. A spune că este legat de numărul de respirații *Kriya pe care* le vei practica, devine un miraj și mai inconsecvent. Acestea sunt cuvinte goale! Nu știu dacă ai examinat vreodată sub lentila înțelepciunii ideea că fiecare respirație *Kriya* echivalează cu un an de evoluție spirituală. Dacă ai întâlni un sfânt, ai avea curajul să-i repeți această credință? Cred că nu așa avea rezistența să-i întâlnească ochii demascați.

Ideea că *Kriya* este arta de a ne manipula *karma* și astfel de a ne accelera evoluția vine din literatura magică. Este util să se studieze povestea acelor mișcări ezoterice pentru a realiza pe deplin acest lucru. Abordarea noastră față de *Kriya Yoga* ar trebui să fie departe de aceste idei. *Kriya Yoga* ar trebui să apară pur și simplu ca o cale spirituală cu trăsătura principală de a fi „curată”. Calea spirituală a *Kriya* ar trebui să fie „curată”, altfel se va întâmpla un eșec cu pierderi colosale de timp. Aceasta înseamnă că se îndreaptă cu atenție către predarea totală în fața lui Dumnezeu și nu spre o cale poluată de fanteziile minții.

Știi că pe lângă nașterea fizică (... a hrăni, a munci, a-ți crea o familie...) și a nașterii mintale (... a-ți găsi plăcerea în a gândi cu propriul tău cap...) există și nașterea vieții spirituale. Cei care se nasc numai în viața mentală nu pot să înțeleagă ce naștere spirituală este viața.

Acest eveniment rar se întâmplă și când se întâmplă, aceasta nu constă în decizia de a trai într-un alt mod, adoptând anumite ritualuri și mărturisind o anumită credință. Pe scurt, viața spirituală nu începe printr-o decizie mentală .

O ființă umană trebuie să aibă mai întâi un contact cu bucuria care se află în centrul ființei sale. Această bucurie este într-un fel legată de coloana vertebrală, cu centrii săi spirituali și cu viziunea intuitivă care se întâmplă prin „al treilea ochi.” Uneori contactul cu beatitudinea internă este însoțită de experiența unui val puternic de energie la nivelul coloanei vertebrale . Experiența este uneori precedată de o teamă inexplicabilă, uneori , de o reală suferință. A urma calea spirituală înseamnă a muri față de viața trecută și a intra într-o nouă dimensiune – o nouă naștere.

Printr-o practică corectă a *Kriya* se învață să se echilibreze acțiunea celor doi curenți *Ida* și *Pingala*, să se perceapă locația *Chakrelor*, să se trezească curentul *Samana* și, în final, să se apropie de starea de respirație subtilă și de starea fără suflare .

Atitudinea așteptată de cei care practică *Kriya Yoga* este de a avea o anumită cantitate de control asupra minții, o putere adecvată de concentrare și o capacitate minimă de vizualizare. Nu sunt necesare alte "puteri", calități, cunoștințe. Lucrând cu aceste instrumente, un *kriyaban* experimentează o bucurie intensă și apoi decide să muncească în fiecare zi pentru a pune o bază permanentă în acest nou mod de a trăi.

Acum voi da câteva exemple despre ceea ce este o „poluare spirituală”. Adesea, această poluare este creată în timp ce se acționează într-un mod care este în mod greșit considerat inteligent și acut.

[1]Prima iluzie: practicarea *Kriya* cu speranța de a scăpa de tulburările psihice grave .

Se întâmplă să întâlnesc oameni care au unele tulburări mentale și intenționează să practice *Kriya* în speranța de a fi vindecați. Ne îndoim că există un interes spiritual real pentru ei.

Pornirea pe calea *Kriya* cu speranța de a scăpa de depresie sau alte forme comune de nevroze este o alegere care nu duce nicăieri. Publicitatea falsă i-a îndrumat pe mulți să creadă că este posibil. Dar pe calea spirituală nu pot fi garantate rezultate, totul depinde de sincera implicare pe care o pui în ea.

Dacă aveți o tulburare mentală și după ce ați experimentat cu remedii alternative, dacă urmați sfatul unui prieten prea entuziast și încercați și voi calea *Kriya*, nu veți obține nimic! Nu numai că: în cazul în care, prin acest proces, ceva bun se întâmplă, psihicul dumneavoastră, nu va fi capabil să-l recunoască și va obține numai chin. În această situație nu este nici o dragoste și respect pentru *Kriya Yoga*. Este frica de a fi dezamăgit și vei fi.

Atunci când o persoană suferă de nevroze, nu va fi în măsură să experimenteze un autentic devotament. *Kriya* poate lucra, chiar dacă nu sunteți o persoană „religioasă“, dar *Kriya* ar trebui să fie obiectul entuziasmului și aspirației dumneavoastră. Se poate să se uite la *Kriya* cu suspiciune: „oare funcționează“? Nici o ființă umană nu poate atinge vreodată binele suprem al *Kriya* decât o dată dacă pune, cu sinceră încredere, umană, în ideala zonă a sacrului.

[2] A doua iluzie: extinde potențialul minții

La un moment dat al vieții mele am fost invitat de către o instituție culturală locală să dau lecții despre istoria principalelor organizații ezoterice occidentale.

Acest studiu m-a ajutat să mă eliberez de diferite condiționări ezoterico-magice. Pentru a pregăti aceste lecții era necesar să reflectez la limita dintre adevărata căutare mistică și cultivarea ambițiilor magice.

Aceasta a fost o perioadă senină a vieții mele: am fost foarte mulțumit să am timp și oportunitatea de a citi cele mai bune eseuri și manuale disponibile – mă refer la cărți scrise de academicieni care nu au aparținut (sau au fost atât de deștepți pentru a-și ascunde apartenența) la o școală mistică anume și au manifestat o atitudine detașată față de întreaga chestiune.

De asemenea, am apreciat acele texte care erau capabile să prezinte esența acelor mișcări mistice care au înflorit liber în jurul marilor religii.

Uneori nu am simțit bucurie, ci durere și un sentiment de descurajare în fața falsurilor orbitoare și raționamentelor înșelătoare. Dar adevăratul domeniu de studiu a fost psihicul uman, sugestibilitatea și vulnerabilitatea lui mai ales atunci când se apropie de calea spirituală.

De la prima lecție, am încercat să comunic ceea ce este exprimat în mod clar cu cuvântul „mistic.“ Am repetat că, chiar dacă într-un anumit context mistic cuvântul evocă o relație cu misterul, cu conceptul de inițiere (din greacă *μυστικός* [mustikos], un inițiat) în ritualurile religioase secrete (tot din grecescul *μύω*, a ascunde), un *mistic* este cel care încearcă cu sinceritate (adopând orice formă de disciplină mentală și/sau corporală) să se predea el însuși la ceea ce este chintesența confortului suprem, ceva existent dincolo de teritoriile minții - neatins de acrobatiile unei minți niciodată

satisfăcută. Problema a fost că acest „ceva dincolo de minte” era de neînțeles și nu avea niciun interes pentru majoritatea ascultătorilor mei .

Am vorbit în privat cu câțiva studenți și au dezvăluit că cultivă cele mai izbitoare iluzii. Am fost îngrozit să descopăr că cei mai mulți dintre ei au venit la lecțiile mele pentru a primi sprijin și combustibil pentru acele iluzii. În ciuda tuturor explicațiile mele nu au înțeles ce este o cale mistică într-adevăr, și peste toate, ce cantitate de bucurie ar putea veni lucrând la o curată înțelegere spirituală .

Într-o zi, după ce am vorbit cu unii dintre ei, simțindu-mă pierdut și gâfâind pentru a-mi „regăsi Sinele”, am simțit nevoia să merg în aer liber. Sentimentul de înstrăinare părea să se întindă până la orizont și atingea marginea cerului. Am avut un gând, luminos și cald: chiar dacă oamenii cu care mă amestec, nu sunt atrași de învățăturile marilor sfinți ai trecutului , ei măcar nu ar alimenta instinctul de a devasta orice învățătură sacră și eliberatoare. Aș sta oricum tare pe calea mea, nu pentru că am încredere în a obține într-o zi efectele bune râvnite din el, ci pentru că îmi dăduse deja ceva incomparabil. Nu am nevoie de o reîncărcare a motivației: este radiația memoriei mele care mă salvează de fiecare dată, în fiecare zi.

Am avut un prieten care căuta mereu o tehnică de evoluție spirituală care, în opinia lui, trebuia să fie superioară *Kriya* . Era sigur că această tehnică a fost predată cândva doar celor mai avansați oameni, oameni care nu mai sunt prezenți pe această planetă. El a studiat unele dintre cele așa-numitele „capodopere „ ale literaturii ezoterice . Am acceptat să o citesc pe cea pe care mi-a împrumutat-o cu entuziasm . Am intrat într-o stare aproape hipnotică și nu mi-am dat seama imediat că fiecare lanț de idei , conținut în acesta nu a avut nici o bază, la toate au fost numai idei neînfrânate din imaginația autorului. Printr-o intoxicare abundentă de cuvinte, autorul a îndrăznit să dezvolte, liber de relația cu realitatea și de regulile logicii. De fapt, toată treaba a fost doar o distracție mentală .

Într-o zi, acest prieten a întâlnit un auto-numit expert în chestiuni oculte care pretindea să cunoască secretele unei căi ezoterice aproape dispărute și, în special, o tehnică spirituală mult mai avansată decât cele cunoscute astăzi, care a fost practică cu secole sau milenii în urmă, de către câteva ființe foarte evolute . Acest „expert“ l-a ghidat dulce , dar cu garanția unui matur profesionist, într-o situație în care baza sa economică, esențială pentru stilul său de viață, a fost aproape de riscul de a fi măturată departe, complet zdrobită.

L-a vrăjit cu ușurință . „Acum, că umanitatea este diferită de mai înainte, aceste învățături nu sunt dezvăluite oricui“ , a început, apoi , după o pauză și cu un oftat, în cele din urmă a concluzionat: „Studenții de azi nu știu cum să aprecieze și în mâinile lor, ar putea fi periculoase”.

Expertul a creat impresia de a fi un visător, dar nu a fost atât de naiv pe cât părea; el a folosit o terminologie similară cu cea a Kabbalei și a vorbit fără efort despre un creștinism original, de asemenea, al cărui texte (canonic și apocrif) a fost capabil să-l interpreteze într-un mod non - convențional .

Prietenul meu a încercat să-l captiveze pe profesor pentru a se prezenta ca un adevărat adept. Convingându-se că este dispus să accepte orice plată și privare, consimțând la orice cerere, cu condiția ca acest secret extraordinar să-i fie dezvăluit, a

căzut de fapt în capcană. După ce și-a exprimat câteva rezerve, profesorul nostru inteligent a capitulat în cele din urmă , murmurând: „Numai pentru tine, doar pentru că mă simt îndrumat să fac o excepție”.

Prietenul meu , o sărmană victimă tremurând de emoție, a trăit cel mai bun moment din viața lui, convins că întâlnirea cu expertul fusese hotărâtă în sferele superioare. Donația, solicitată să se acorde în timpul inițierii – la pachet cu promisiunea de păstrarea absolută a secretului - a fost evidentă, deoarece , în acest fel , el va confirma marea valoare atribuită la acel eveniment. Profesorul a spus că donația va fi transferată unui călugăr care ajută un orfelinat. (Este un adevărat clasic! ... există întotdeauna un orfelinat în aceste povești.)

În timp ce prietenul meu, complet mulțumit, se pregătea să primească un astfel de incomparabil *cadou* (a primit explicația că acesta a fost un *cadou* și că nimic nu ar putea, în mod adecvat compensa, binecuvântarea pe care o astfel de inițiere ar aduce-o în viața lui) ticălosul distrat a decis ce fel de taine-gunoii avea de gând să demonstreze cu solemnitate. Prietenul meu a primit cu o emoție de nedescris noua tehnică și a petrecut două zile în pură ferveare.

Mai târziu, închis în himera lui, el a fost martor la reaprinderea pasiunii lui și comedia s-a repetat. A auzit despre alte „revelații” incomparabile . Această iluzie este, de fapt, neînduplecată. După ce și-a primit „drogul”, și-a continuat alergarea inexorabilă spre abis. Nu pot prevedea dacă, într-o bună zi, își va da seama că tehnicile pentru care a plătit o avere fuseseră luate din unele cărți și modificate, așa încât să nu ghicească originea lor.

Câtva timp mai târziu, am aflat că el se dădea drept ghidul spiritual al unui grup mic de persoane. Nu-mi pot imagina ce i-a învățat pentru că nu a vorbit niciodată cu mine despre această activitate. Ceea ce n-am înțeles de la el era că acum el asistă la practicile liturgice ale unei biserici catolice , deoarece, în opinia sa, acest lucru poate lucra ca o... formă blândă de exorcizare!

[3] *A treia iluzie: credința că este necesar să „creștem” pe plan psihologic .*

Există oameni convinși că ei trebuie să ajute practica lor *Kriya*, lucrând din greu să se dezvolte pe plan psihologic. Ei nu vor să se relaxeze și să se bazeze pe transformarea automată pe care *Kriya* o creează. De prea multe ori se judecă cu o severitate excesivă și cultivă sentimente de vinovăție. Cu alte cuvinte, ei vor să devină „devoți buni ” înainte de a practica *Kriya* . În acest fel, ei nu vor începe niciodată serios calea spirituală pentru că nu se vor simți niciodată pregătiți pentru ea.

Acceptă ceea ce ești. Nu cred că, lucrând din greu prin auto-disciplină și renunțări, ar fi posibil să se distrugă în conștiință rădăcinile nelegiurii și egoismului.

Tehnica *Kriya Pranayama* nu trebuie să fie cuplată cu munca psihologică (chinuind structura psihologică.) Prin practică mentală nu vei câștiga „răscumpărare „ din natura umană. Bucurați-vă de *Pranayama* trăind în simplitatea promisiunii lui Lahiri „Banat, banat, ban jay!” " A face și a face, într-o zi: gata! "

[4] *A patra iluzie: credința că este necesară eradicarea pulsionii sexuale.* Mulți se întreabă dacă celibatul este important. Dacă vrei să practici *Kriya* , încearcă să uiți această pseudo problemă, pentru că nu este o problemă. Perfecționează-ți *Kriya* în timp ce ai încredere în legile naturii.

Nu-ți dori să te porți ca un sfânt. Nu credeți precepte imposibile și nefirești. Nu crede în absurdități autentice; nu hrăni conflicte chinuitoare ajungând chiar la negarea iubirii.

Lahiri Mahasaya, în jurnalele sale, a recunoscut că în momentele sale sexuale dorința a fost foarte puternică. Într-o zi, un discipol i-a pus o întrebare directă: „Cum poate cineva să fie definitiv eliberat de sexualitate?” El a răspuns într-un mod care l-a lăsat mut pe discipol: „Voi fi eliberat de sexualitate numai când trupul meu va zăcea pe rugul funerar”. Dumnezeu să-i binecuvânteze sinceritatea! (Am cunoscut - un *kriyaban* care a fost atât de legat de iluzia lui, că el a menționat episodul anterior ca un semn că ... Lahiri Mahasaya a fost nu realizat spiritual !)

[5] *A cincea iluzie : doar într-o mănăstire practica mea Kriya va deveni perfectă.*

Există oameni care doresc să trăiască o viață de lepădare de sine, retrăgându-se din viața activă și intrând într-o mănăstire. Ei îl întreabă adesea pe liderul lor spiritual despre planul lui Dumnezeu pentru viețile lor. „Este planul lui Dumnezeu ca eu să trăiesc în lume, să creez o familie, sau Dumnezeu așteaptă de la mine decizia de a deveni călugăr?”

În general, oamenii care locuiesc într-o mănăstire descoperă că acest salt brusc într-o stare atât de dorită nu le satisface scopul. Pacea veșnică combinată cu o inspirație mistică arzătoare pare să le scape.

Adesea, anumite schimbări în modul de viață nu se dezvăluie a fi o condiție favorabilă. Sentimentul inițial de totală eliberare de distragerile lumești va dispărea în curând. Atunci poate apărea o scădere drastică a clarității concentrării. Mai mult, s-ar putea întâmpla ca timpul liber câștigat, în loc să fie dedicat unei practici profunde, pasionale, a celei mai înalte forme de meditație, să se epuizeze în ocupații superficiale, inutile.

[6] *Iluzie a șasea: credința în amestecul Kriya cu terapiile „ New Age „*

Venind în legătură cu un grup *New Age* de *kriyabani*, a fost ca o întâlnire cu o familie un pic mai mare și variată decât primul meu grup *Kriya*, care a urmat strict învățăturile lui PY. Mi-am amintit de acele zile, când ascultam la un casetofon cu bandă înregistrările cu Cântările devotionale pe care le-am obținut la acel moment. De obicei, eu iubesc un *Bhajan* indian (cântec) și-l cânt pentru mine toată ziua. Pentru mine aceasta are aceeași natură ca a produselor alimentare; Am într-adevăr impresia că mănânc acea muzică.

Uneori, nu am fost în stare să înțeleg această încercare stângace a lor de a respecta regulile unui stil de viață oriental. Le-a plăcut în mod deosebit un mod de a se comporta caracterizat de frenezii inocente.

Nou grupul a adăugat la *Kriya* lor practica unor procese „cathartice” [provocând purificare]. Ei au vrut să producă un efect de curățare asupra psihicului lor prin dezgroparea oricărui fel de material reprimat de inconștient. Ei au explicat – și această idee nu este absurdă – că prin eliminarea blocărilor interne, procesul evolutiv al *Kriya* ar fi mai rapid.

În timp ce efortul lor în practicarea *Kriya* nu a fost remarcabil, au încercat prin mijloace externe (lecturi, cântece devoționale ...) să extragă din adâncul psihicului lor orice urmă de atitudine religioasă , orice resturi de aspirație spirituală .

Cercetările privind medicamentele alternative , terapiile de grup direcționate de indivizi excentrici, lipsiți de formare academică, au fost distrageri costisitoare care au fost adăugate la *Kriya* . Aceste distrageri inofensive au stârnit un mare entuziasm, părând să intensifice experiența lor *Kriya* .

M-a surprins tendința lor de a cheltui mulți bani pe ateliere de formare axate pe metode terapeutice ciudate , cum ar fi aromaterapia, cristaloterapia, terapia prin culoare... Când am îndrăznit să pun la îndoială validitatea întregului lucru, s-au simțit aproape enervați. Ei au spus că nu există niciun motiv să fiu perplex în privința practicilor lor, fără să le fi încercat .

Ei au comentat: „, *Karma* noastră ne dă cea mai bună dintre toate posibilitățile de a crește în toate planurile. Este de așteptat să răspundă în mod pozitiv . Nu trebuie să rămâi blocat împotriva acestui curent benefic . În caz contrar ... a-i putea să mori și să trăiești o altă viață doar pentru a utiliza pe deplin acele instrumente!” „, Tehnica noastră *Kriya* va primi un mare beneficiu , deoarece *Kriya* este practică cu energia prezentă în corpul nostru și,, este reîncărcată de fluxul de *Energie Universala Kriya*. De asemenea , este practică în lumea astrală, găsirea unui ghid în această dimensiune este importantă ”

Cu alte cuvinte, mi-au dat ideea că beneficiul căutării lor, a tuturor activităților lor scumpe , a fost acela că calea lor spirituală ar fi devenit din ce în ce mai ușoară, cum ar fi o plimbare.

Odată am participat la o ședință de terapie de grup. Eram într-o cameră, plină cu postere și perne multicolore, decorațiuni, cristale și alte obiecte. Oamenii s-au simțit perfect mulțumiți de atmosfera frumoasă. Sesiunea a fost condusă de un tip viclean care și-a asumat rolul de psihoterapeut. Cu un pendul în mână, a putut diagnostica totul, de la cele mai mici indispoziții până la cele mai grave boli. Metodele sale de a curăța conflictele lor interne , a dat o mare importanță pentru dezvăluirea traumelor din copilărie în discuții de grup. Stând pe podea, în cerc, au format grupuri de lucru, depășind rezistențele interioare își împărtășeau, uneori cu suferințe acută, experiențe nedezvăluite până atunci.

În timpul seminariile avansate, au fost ghidați, pentru a găsi, prin regresie hipnotică , traume din trecut, în scopul de a revigora și prin urmare, a înțelege traumele lor mai profunde . Din punct de vedere juridic , această psihoterapie alternativă a trebuit să fie camuflată ca o activitate culturală sau religioasă .

Ceea ce vreau să spun este că relația mea cu acei cercetători s-a bazat pe afecțiune reală și nu a ajuns niciodată la dezacord, amărăciune sau formalitate. Au fost întotdeauna generoși cu mine și respectuoși față de personalitatea mea. În timp ce împărtășeau cu pasiune tot ce au învățat, indiferent dacă a costat mulți bani, nu au încercat niciodată să-mi forțeze ceva .

Am învățat să mă raportez la fiecare dintre ei așa cum un explorator se ocupă de animale necunoscute. Uneori nu mă puteam abține să reacționez sarcastic la ciudățenia lor: a fost o pierdere colosală de timp pentru ei, dar nu am avut curajul să afirm asta. Prea multa insistență asupra procesului de curățare era ca și cum ai pregăti casa pentru un oaspete distins; nesfârșită lustruire și decorare, încântați de conștientizare diferitelor

opțiuni de confort din casă - între timp, după ce a sunat în mod repetat la sonerie, oaspetele este în picioare, neglijat, pe preș ...

Au trecut mulți ani, niște prieteni sunt încă acolo, pentru a obține... curățarea deplină a subconștientului lor. Efortul lor cu *Kriya* este total uitat, redus la nimic.

[7] *A șaptea iluzie: credința în Baraka*

Convingerea că puterea (*Baraka*) marilor Învățători ai trecutului, este încă prezentă la descendenții lor, ca un lanț non-stop este destul de comună. Un *kriyaban* cu care aveam doar un contact telefonic era convins că progresul spiritual nu se poate întâmpla decât prin primirea acestei „puteri”. În viața sa, el a încercat să primească mai multe inițieri *Kriya* de la cei care pretindeau că au o descendență validă, deși învățăturile lor nu au adăugat nimic la ceea ce știa deja. A fost fermecat de ideea de „transmitere a puterii”. El credea că puterea primită prin inițiere avea în sine puterea mântuirii.

El nu a dat atât de mult importanță practicii tehnicilor *Kriya* - a spus că au fost doar pentru a se purifica pe sine înainte de a primi „inițierea”, care pentru el însemna „putere”. El era convins că „linia de descendență” era cel mai important lucru de care să-ți pese când te apropii de un profesor spiritual.

El a vorbit foarte mult despre importanța respectării regulilor morale [Patanjali *Yama* și *Niyama*.] În fazele de *Prānāyāma* și *Pratyahara* care au fost pentru mine alfa și omega, pentru el au fost nimic, fără *Yama* și *Niyama*. S-a comportat cu mine într-un mod foarte cordial, dar, când a vorbit despre locul absolut care trebuie acordat regulilor etice enumerate de Patanjali, a reușit să mă facă să mă simt ca un vierme. El a criticat obsesia mea pentru a perfectă practica *Kriya*. El a explicat că dorința foarte mare de a stăpâni o tehnică de meditație însemna cultivarea unei dorințe și asta era împotriva principiilor budiste.

Totuși, am văzut că modul lui de a urma regulile morale era o farsă, fără un nivel de profunzime și înțelegere a naturii umane.

[8] *A opta iluzie: convingerea de a fi deja luminat*

Dacă vrei să nu faci nimic, dacă doriți să evitați disciplina și trăiești iluzii, mintea este foarte bună pentru a hrăni iluzia pe care am de gând să o descriu. Există un grup mare de oameni care au practicat o dată *Kriya* și apoi, cu un mecanism similar cu auto-hipnoza, au fost convins ei înșiși că ei sunt deja liberi de *Maya*, „iluminați”, ca Ramana Maharishi.

Să considerăm o persoană întinsă pe o saltea de aer, plutind deasupra unui iaz cu gunoi de grajd. Miasma substanței fetide care susține salteaua emite un miros revoltător. Dar persoana privește cerul și visează că este cufundată într-o dimensiune pură de aer și lumina. Este suficient să-ți ții nasul pentru a ignora mirosul.

Când se gândesc: „Suntem deja eliberați de *Maya*”, nu sunt nici naivi, nici necinștiți. Ei știu că potențial suntem divini, dar ei știu, de asemenea, că atunci când ei afirmă deschis aceasta, în precis acel moment ei mint.

În perspectiva lor filozofică, noi, *kriyabanii*, am fost păcăliți și ne aflăm într-o stare de iluzie. Ne place munca din greu și lupta. Ei spun că nu este de nici un folos să te disciplinezi controlând respirația. Este suficient să credem că suntem liberi și suntem de fapt liberi.

Uneori mă simțeam înclinat să discut cu ei, până la epuizare, uitând complet timpul. Am văzut cum mintea lor a fost capabilă să distrugă, sărăcind, tot ce am prețuit. Am încercat să fiu în ton cu raționamentul lor, dar atitudinea lor greșită și modul de gândire a reușit să-mi aducă la o stare de alienare. Îmi amintesc de unul care a încercat să-mi arate starea de *Samadhi*. Holbându-se la mine cu ochii larg deschiși vorbea ca un nebun.

[9] *Iluzia în care un drag prieten al meu a trăit*

Am făcut cunoștință cu un *kriyaban* în vârstă, demn de un maxim respect și admirație, care a început calea *Kriya* cu mulți ani în urmă. Ne-am cunoscut în ultimii ani ai vieții lui. Era complet singur și m-am simțit foarte rău când nu l-am putut vedea luni de zile. Ne întâlneam mereu în după-amiezi scurte și trecătoare, mergând și vorbind în liniște. Am fost martor al unui inexorabil proces care l-a adus să creadă că scopul lui spiritual era prietenia cu o „ființă divină,” pe care că el a simțit-o ca întruchiparea perfecțiunii.

Când a fost tânăr a întâlnit femeia care a fost șeful organizației *Kriya* fondată de PY. Ei bine, el a spus că succesul pe calea *Kriya* însemna pentru el să primească o privire iubitoare și benignă din partea acelei persoane! Am încercat să-l conving că deificarea acestei figuri inspiratoare ar putea constitui sfârșitul aventurii sale spirituale. Scriu aceste rânduri, cu o durere în suflet pentru că nu am întâlnit niciodată o persoană mai amabilă și altruistă ca el.

A fost descurajat pentru că l-a văzut pe Dumnezeu în acea persoană, dar nu a avut curajul să-L vadă pe Dumnezeu în sine. Problema a fost că fix această mentalitate i-a corupt inocența și dispoziția spirituală. El a exprimat ceva la care, cu ani înainte, nici nu ar fi îndrăznit să gândească: presupusa evoluție spirituală a individului prin *Kriya* a fost reală, dar a fost atât de lentă încât să pară practic neglijabilă. Tehnica *Kriya* a fost pentru el ca un ritual religios care a trebuit să fie efectuat cu scrupulozitate doar pentru a da dovada de loialitate. Își dăduse deplina aprobare ideii că pe această planetă existau, la un capăt, oameni speciali, oameni auto-realizați, pentru totdeauna eliberați de *Maya*, în timp ce, pe de altă parte, erau iremediabil de obișnuiții, care trebuiau să aștepte multe încarnări pentru a primi o scânteie de iluminare. Din păcate, acest punct de vedere a fost cadrul pe care el a împletit gândirea lui.

Într-o zi și-a dezvăluit tot întunericul. Privind la modul superficial - așa a spus - în care a practicat tehnicile de meditație, el nu a avut nici o îndoială că în această viață el a ratat cu siguranță „țintă”. El visa deja la viitoare încarnări în care să poată exersa în interiorul unui ashram lângă un Maestru Realizat de Sine. Avea deja setată această variantă în inimă.

Am simțit un val uriaș de nostalgie inexplicabilă care era gata să mă copleșească, dar a rămas moderat, parcă suspendat în jurul nostru. Acum, că nu mai trăiește, mă întreb dacă ideea puterii transformatoare a *Kriya* care i-a ușurat și susținut primii ani de drum, a fost ștearsă treptat din minte de tendința umană de a sublinia (și de a susține printr-un baraj constant de anecdote) măreția anumitor persoane care erau „în mod „obscen” sfinte, desăvârșite, maiestuoase. Prietenul meu făcuse greșeala nefericită de a crede că sursa spirituală eternă din centrul ființei sale s-ar ofili, dacă ar fi condamnat să trăiască departe de o ființă divină, asemănătoare cu cea către care își îndreptase aspirațiile calde ale inimii sale.

ANEXA N.2 Poate practica Kriya produce stări negative de spirit?

În timp ce navighezi pe internet vei găsi pagini cu unele avertismente împotriva pericolelor *yoga*, în special pericolul unei „treziri premature a *Kundalini*“. Lista problemelor pe care le-ar cauza este nelimitată. Există, de asemenea, câteva web site-uri care avertizează împotriva oricărei forme de meditație, făcând aluzie la posibilitatea de a o rupe cu realitatea, o extremă consolidare a emoțiilor, în special, agitație și anxietate, și dezorientare pe termen lung, în cazul în care cineva este incapabil să se concentreze suficient de mult pentru a lucra.

Am citit, de asemenea, că: „... un aspirant poate dezvolta puteri psihice oculte, Aceste puteri pot fi folosite în scopuri constructive sau distructive,. Dar destul de des, acestea sunt utilizate în mod abuziv. De exemplu, capacitatea de a citi mintea altcuiva poate crea probleme și este probabil să fie... supărat de cei care o folosesc.” Acesta este comic! Când găsim astfel de fabulații ne întrebăm cine a scris astfel prostii și cu ce scop. Din păcate, există o tendință în Web pentru a duplica pagini de pe un site-ul pe alt site fără a schimba o virgulă. Creează o poveste imposibilă, de exemplu, că un *yoghin* a murit prin combustie spontană în timpul practicii *Pranayama*, postează pe un site web, orientat spre spiritual și verifică dacă, după câteva luni, această poveste apare pe mai multe web site-uri.

Citim că *yoghinii*, mai devreme sau mai târziu, sunt înclinați să... cadă în vrăjitorie și magie neagră pentru că evocă, inconștienți, entități negative. Un autor a susținut că: „Când repeți acea Mantra *Om, Om* ... de fapt invoci un spirit demon să vină și să-ți stăpânească mintea.” El a adăugat mărturia sa: „În timpul unei sesiuni de meditație, am început să levitez. Din acea secundă nu am mai dormit ca om, mi-am pierdut somnul! De câte ori închideam ochii, vedeam flăcările Iadului, nu îndrăzneam să închid ochii, nu puteam! Am devenit un caz psihiatric și am fost internat de 26 de ori.” Desigur, nu este nevoie să comentez.

Experiența personală, limitată la *Kriya Yoga*, de ascultare a plângerilor similare, nu a fost fără conflicte. A fost o perioadă grea, de întâlnire cu oameni care au susținut că *Kriya* a fost responsabilă de toate problemele lor psihologice (probabil au însemnat psihiatrice) și a unor probleme fizice. Prin urmare, ar trebui să cred că respirând aer proaspăt, concentrând mintea asupra coloanei vertebrale și asupra anumitor centri ai capului, ei dezvoltaseră tot felul de afecțiuni mentale și fizice. Dintr-o binecuvântare, așa cum părea la început, *Kriya* s-a dovedit a fi un blestem, o nenorocire. Aceleași practici pe care le experimentasem de atâtea ori, cu atâta dragoste, atrăgând cea mai pură încântare, fuseseră pentru ei un chin. Reacția mea a fost: „Cum, cu ce atitudine, cu ce așteptări, ai abordat *Kriya*? Tu spui că *Kriya* te-a făcut nebun ... ei bine, dacă germenii nebuniei sunt în interiorul meu, vor înflori atât dacă practic *Kriya*, cât și dacă nu o practic. Totuși, ținând cont de momentele glorioase trăite, voi merge pe calea *Kriya* fără nici un gram de frică, chiar dacă așa arde în ea.”

Ce putem răspunde când astfel de acuzații vin de la persoane care nu spun nimic despre diferitele medicamente pe care le-au luat de ani de zile! O persoană care m-a impresionat prin a-mi spune că, după practicarea unor simple tehnici de meditație (ceva

foarte blând, cum ar fi gradul de conștientizare a respirației sau concentrarea pe *chakre*) și-a pierdut echilibrul său mental și a experimentat atacuri intense de chin și teroare. Această persoană a făcut o mare tam - tam despre asta, prin postări pe forumuri *Yoga*. Nu am putut să mă abțin de la o suspiciune puternică. Din ce motiv a mers în India în fiecare an, timp de o serie lungă de ani, fără să-și arate vreodată interes pentru *Yoga* sau pentru spiritualitatea indiană? Poate s-a dus acolo pentru a lua diferite tipuri de medicamente la un preț mic? Mai târziu, prin intermediul unor prieteni comuni am ajuns să știu că el a luat nu numai opiacee, ci și acizi și orice fel de amfetamine (emulator al Carlos Castaneda) și nu disprețuim utilizarea de plante psihotrope. A fost evident că plângându-se în fața mea, el a încercat să exorcizeze mai degrabă înfricoșătorul gândul că și-a afectat grav creierul și probabil, de a fi într-o stare de tulburare psihică permanentă, fatală. El însăși a înlăturat ideea că alegerile sale neprevăzute din trecut ar putea fi puse în relație cauzală cu situația sa mentală prezentă.

Adeesea mă gândesc cât de șocant ar fi să ai o oglindă magică în care oamenii să-și vadă acțiunile trecute și să-și dea seama cât de nerescuțivi și cruzi au fost față de corpul lor! Înțeleg că, în unele cazuri, o tulburare mentală preexistentă poate împinge o persoană să caute droguri ca remediu. Ei bine, în acest caz, eu nu cred că utilizarea tehnicilor de *yoga* pot agrava starea de lor alienare.

Mulți au auzit despre povestea lui Gopi Krishna

Lectură utilă *Kundalini: Energia evolutiva în om de Gopi Krishna* - în prezent disponibil sub titlul de *Trăind cu Kundalini*.

O rutină care este în totalitate bazată pe o puternică concentrare asupra *Sahasrara* nu este adecvată pentru acei studenți care nu au trecut prin ochiul spiritual. Pentru a obține acest lucru, sunt necesari ani, nu luni. Construirea unui magnet puternic în *Sahasrara* este cea mai puternică modalitate de a stimula ascensiunea *Kundalini*. S-ar putea experimenta momente de panică sau în care te simți fără legătură cu realitatea. Dacă sunteți un începător, uitați de tehnicile în care se dorește concentrarea pe *Fontanelle* sau peste ea. Suntem profund recunoscători pentru site-ul AYP care explică în mod clar la motivele acestui lucru.

Prin concentrarea intensă numai asupra *Sahasrara*, Gopi Krishna a dat de necazuri. Viața lui a fost atât binecuvântată de fericire extatică, cât și chinuită de disconfort fizic și mental.

În 1967 și-a scris mărturia excelentă. Cartea dă o clară și concisă experiență autobiografică pe seama fenomenului de trezire a lui *Kundalini*.

El a experimentat această „trezire” în 1937, deși nu a avut un profesor spiritual și nu a fost inițiat într-o linie spirituală. A practicat concentrarea pentru un număr de ani. Tehnica lui principală a constat în vizualizarea „un Lotus imaginar în plină floare, care radiază lumină” la coroana capului. În timp ce stătea în meditație – exact așa cum făcuse în cele trei ore înainte de zori, în fiecare zi timp de șaptesprezece ani – a devenit conștient de o senzație puternică și plăcută la baza coloanei vertebrale. A continuat să mediteze; senzația a început să se răspândească și să se extindă în sus. A continuat să se extindă până când a auzit, fără avertisment, un vuiet ca al unei cascade și a simțit un flux de lumină lichidă care intră în creierul lui.

Deodată, cu un vuiet ca al unei cascade, am simțit că un flux de lumină lichidă intră în creier prin măduva spinării. Cu totul nepregătit pentru o astfel de dezvoltare, am fost complet luat prin surprindere; dar recâștigând autocontrolul instantaneu, am rămas așezat în aceeași postură, menținându-mi mintea pe punctul de concentrare. Iluminarea a crescut mai luminoasă, mai luminoasă, sunetul răcnea mai tare și am experimentat o senzație de balansoar și apoi am simțit alunecarea din corpul meu, învâluit în întregime într-un halou de lumină. (Gopi Krishna *trăind cu Kundalini*).

Această experiență i-a schimbat radical schema vieții. A experimentat o „strălucire luminoasă” continuă în jurul capului și a început să aibă o varietate de probleme psihologice și fiziologice. Uneori credea că înnebunește. A adoptat o dietă foarte strictă și ani de zile a refuzat să facă orice alt exercițiu de concentrare.

Dorința celor dornici să se așeze și să mediteze, care a fost mereu prezentă în timpul zilelor precedente, a dispărut dintr-o dată și a fost înlocuită cu un sentiment de groază de supranatural. Am vrut să zbor chiar și de la gândul acesta. În același timp, am simțit brusc un dezgust față de muncă și conversație, cu rezultatul inevitabil că, rămânând fără nimic care să mă țină angajat, timpul atârna puternic asupra mea, adăugându-se la starea deja tulburată a minții mele. [...] Fiecare dimineață îmi anunța un nou fel de teroare, o nouă complicație în sistemul deja dezordonat, o criză mai profundă de melancolie sau o stare mai iritabilă a minții pe care trebuia să o înfrânez, pentru a preveni să mă copleșească complet, ținându-mă vigilent, de obicei după o noapte complet nedormită; iar după ce am rezistat cu răbdare chinurilor zilei, a trebuit să mă pregătesc pentru chinul și mai rău al nopții.

Să ne gândim acum cum a ieșit din această experiență negativă într-o stare minunată de trezire care l-a binecuvântat până la sfârșitul vieții. El a descoperit că învățăturile ezoterice conțineau o serie de practici care l-ar putea ajuta să aducă înapoi energia în echilibru. Cura lui principală de vindecare amintește o mulțime de tehnici de *Kriya Pranayama*.

.... m-a lovit o idee înfricoșătoare. Ar putea fi, că am trezit *Kundalini* prin *pingala* sau nervul solar care reglează fluxul de căldură în corp și este situat în partea dreaptă a *Sushumna*? Dacă este așa, am fost condamnat, m-am gândit cu disperare și ca și în cazul în care, prin divină dispensa ideea fulgera peste creierul meu pentru a face o încercare în ultimul minut pentru a apăra *Ida*, sau lunarul nervul pe partea stângă, pentru activitate, contracarând astfel arderea, îngrozitorul efect al focului mistuitor din interior. Cu mintea zguduită și simțurile stinse de durere, dar cu toată puterea de voință rămasă la comandă, mi-am atras atenția spre partea stângă a scaunului lui *Kundalini* și am încercat să forțez un curent rece imaginar în sus prin mijlocul măduvei spinării. În acea extraordinară de extinsă, agonizantă, și epuizantă stare de conștiință, am simțit distinct locul nervului și m-am încordat mental pentru a devia fluxul său în canalul central. Apoi, de parcă ar aștepta momentul destinat, s-a întâmplat un miracol. A existat un sunet, ca ruperea unui fir de nerv și instantaneu o dungă argintie a trecut în zig-zag prin măduva spinării, exact ca mișcarea sinuoasă a unui șarpe alb în zbor rapidă, ca revărsarea unei strălucitoare cascade de energie vitală în creierul meu, umplând capul cu o lucire fericită în locul flăcării care mă chinase în ultimele trei ore. Complet luat prin surprindere la această transformare bruscă a curentului de foc care străpungea întreaga

rețea de nervi cu doar o clipă înainte, și foarte bucuros de încetarea durerii, am rămas absolut liniștit și nemișcat ceva timp, degustând fericirea cu o minte inundată de emoție, incapabil să cred că eram cu adevărat eliberat de groază. Torturat și epuizat aproape până la prăbușire de agonia pe care o suferisem în timpul teribilului interval, am adormit imediat, m-am scaldat în lumină și pentru prima dată după săptămâni de suferință am simțit dulcea îmbrățișare a somnului odihnitor .

Foarte interesantă este modalitatea prin care Gopi Krishna a început un proces de recuperare . Convins că a trezit *Kundalini* prin *Pingala* , a făcut o ultimă încercare disperată de a-l aduce în activitate pe *Ida* , neutralizând astfel focul interior care îl devora. Există o acțiune pe care a făcut-o, care, repetată cu răbdare, l-a ajutat să iasă din necaz. El a creat mental un curent rece care venea în canalul central al coloanei vertebrale. Asta a fost suficient pentru a-l salva !

De atunci înainte, Gopi Krishna a crezut că această experiență a dat naștere unui proces de vindecare. El a scris despre experiența mistică și evoluția conștiinței dintr-un punct de vedere științific . El a teoretizat că există și a existat un mecanism biologic în organismul uman , cunoscut din timpuri străvechi în India, ca *Kundalini* , care a fost responsabil pentru creativitate, geniu, abilități psihice, experiență religioasă și mistică. În opinia sa, *Kundalini* a fost adevărata cauză a evoluției. El a înțeles că doar o metodă echilibrată ar putea pune în mișcare un proces sănătos de trezire a *Kundalini* .

O altă mărturie interesantă despre *trezirea Kundalini* este cea a lui BS Goel (1935-1998) descrisă în cartea lui: *Psycho-Analysis and Meditation*. El a fost un individ foarte rar. Experiența sa de trezirea a lui *Kundalini* s-a întâmplat când el avea 28 de ani și a fost destul de dramatică. *Kundalini* s-a trezit de la sine. În timpul acestui lung proces, prietenii lui au crezut că „își pierde mințile”. A mers în sus și în jos India căutând pe cineva care să-i explice ce i se întâmplă. A găsit mulți oameni care aveau teorii. Cu toate acestea ei nu au știut. Unicitatea sa constă în experiența sa de psihanaliza clasică împreună cu meditația, pe care a susținut-o. Când avea 35 de ani, *Guru - ul* său a apărut în vis și i-a spus că Psihanaliza și marxismul, ambele pe care le îmbrățișase, erau căi false către fericire. El i-a spus că singura cale către pacea interioară și bucuria este prin Dumnezeu. În 1982, el a deschis un ashram în Himalaya pentru a ajuta și ghida alți aspiranți care au avut experiențe *Kundalini* .

Ceea ce este interesant pentru noi este că Dr. Goel vorbește despre cele mai diferite grade de suferință prin care a trecut, că ego - ul său a fost distrus și apoi reconstruit. El a fost primul, în afară de , mai târziu Swami Satyananda Saraswati, care a studiat rolul punctului *Bindu*, în regiunea occipitală. El a explicat că „atunci când conștiința merge spre *Bindu* (pe care el îl numește *Brahma-randhra*) formațiunile ego-ului vor fi expuse în fața conștiinței în formă de asociații libere , în scrieri libere, în vise, și mai presus de toate, în meditația în sine. În ultima parte a cărții lui, în timp ce discuta „semnale spre ultimul țel“, printre o mulțime de semnale, a avut curajul de a cita unul , în special , care de obicei nu este tratat în cărți , dar în acea carte dorește a imita tot ce contează ca guru. El citează „ marea dorința de a fi străpuns și penetrat.“ Despre „străpuns“, el exemplifica cu „dorința de a pune un cui la punctul de mijloc dintre cele două sprâncene. Despre „pătruns“, el clarifică faptul că dorința de penetrare la *Bindu* poate, apărută din ego-ignorantă „schimbată în dorința de penetrare pasivă anală.“ El clarifică faptul că un act

sexual obișnuit nu poate satisface persoana care are nevoie într-adevăr să pătrundă în *Bindu* pentru a obține fericire spirituală finală. El adaugă că: „la fel de mult timp cât el nu ajunge la acel stadiu, el poate, de multe ori să ajungă, în mod compulsiv la homosexualitate. Este foarte probabil ca mulți sfinți, de toate vârstele, ar fi rămas homosexuali dacă ar fi încetat efortul lor spiritual în perioada de pre-sfințenie”

Să încercăm să concepem un comportament înțelept și în condiții de siguranță care să fie adoptat cu promptitudine atunci când, după practica noastră Kriya, ne confruntăm cu stări de spirit negative, dezagreabile, sau îngrijorătoare

Kriya este o cale spirituală, nimic altceva, dar procedurile sale pot atinge sfera subconștientă. Chiar dacă cineva practică în cele mai bune moduri, el/ea ar putea experimenta stări negative precum depresia, frica nemotivată, anxietatea etc. Aproape de experiențele glorioase, un *kriyaban* s-ar putea simți copleșit de o putere necunoscută și ar putea experimenta un atac de panică. Care este atunci cel mai bun comportament pentru a recupera liniștea pierdută?

1. Evitati mult timp de concentrare pe Sahasrara

După o scădere, pe moment, de înțeles, a practicii *Kriya* în timpul stării depresive de spirit, atunci când vă reluați *Kriya*, acordă aceeași concentrare la toate *chakrele* și întotdeauna încheie prin concentrarea fie pe *Chakra* inimii sau pe punctul dintre sprâncene. În cazul în care rezultatul practicii este o stare cenușie a minții, sau ai avea impresia că sufletul tău este zgâriat, acesta este un semn că practica nu este bine echilibrată. „*Bucurarea* de starea de după practica *Kriya*” se numește *Paravastha*. Din păcate, unii *kriyabani* identifică *Paravastha* cu concentrarea pură asupra *Sahasrara* în ultimele minute ale rutinei.

În experiența mea o bună rutină *Kriya* ar trebui să conțină un timp mic, în care nu sunt în *Kutastha*, ci sunt în *Fontanelle - Sahasrara*. Totuși, concentrarea ar trebui să se reducă la sfârșit la centrul inimii *Anahata*. O rutină care are în vedere acest punct este o rutină bună. Nu pot ieși probleme din asta.

Când faci asta și duci o viață normală, se întâmplă ceva foarte frumos. În timpul zilei, atunci când sunteți calm, o stare de îmbătăre se întâmplă, care face dificil pentru tine să stai și să lucrezi în continuare.

În afară de *Kutastha*, *Anahata* și *Manipura*, aveți grijă la tehnicile care funcționează pe o singură *Chakră*. Dacă doriți să deblocați un nod energetic, psihic, amintiți-vă că un nod (*Granti*) nu este așa cum îl vizualizăm de obicei, și anume ca un nod de frânghie obișnuit. Are un fel de reciprocă dependență cu toate celelalte noduri, ele sunt în mod subtil inter-încolăcite, unul în interiorul celuilalt. Dacă te concentrezi pentru mult timp pe un singur nod, riști să îți pierzi pacea mentală. Nu fi ca un chirurg care vrea să îndepărteze un calcul biliar încorporat într-un organ, fără a avea toată grija de a nu distruge organul și de a ucide pacientul.

2. Nadi Sodhana urmată de Sitali

Cu siguranță cunoașteți tehnica de bază a lui *Nadi Sodhana*. Practicați-l în fiecare zi, chiar și la diferite momente pe zi. Aceasta tehnica este întotdeauna bună, dar pentru problemele de care am discutat, adăugați *Sitali Pranayama*. (Crearea unei senzații de răcoare care vine prin coloana vertebrală a fost exact ceea ce a făcut Gopi Krishna pentru a ieși din situația lui îngrozitoare.)

Pentru a practica *Sitali*, stai cu coloana vertebrala ridicata si concentreaza-ti toata forta mentala in punctul dintre sprancene. Folosește-ți toată imaginația pentru a ridica un curent proaspăt în sus pe coloana vertebrală. Acest lucru se poate face prin inhalare prin gură, menținând limba într-o anumită poziție. Ondulează-ți confortabil limba și scoate-o ușor pe lângă buze pentru a forma un tub. Inspirați profund și ușor prin limbă și gură - o senzație de răcoare se simte pe limbă și în gât. Expirați pe nas, în mod ideal, conducând suflarea la toate părțile corpului dumneavoastră. Repetați de cel puțin 12 ori.

3. Practicați intens Mula Bandha timp de 108 repetări

Uitați respirația, încercați să acordați calmul cu punctul dintre cele sprancene. Practicați încet, dar intens, 108 *Mula Bandha*. Contractați mușchii de la baza coloanei vertebrale, mențineți contractia pentru câteva secunde și relaxați-vă. Repetați... Nu vă grăbiți: fiecare ținere și relaxare ar trebui să dureze cel puțin patru secunde. Puteți avea nevoie de mai mult de o sesiune pentru a finaliza 108 repetări. Beneficiul acestei practici este aproape imediat.

ANEXA N.3 Kriya fictiv

Am primit o pereche de inițieri de către alți „profesori” minori, care au fost odată, mâna dreaptă a unuia sau altui ilustru *Guru*, dar apoi a devenit independent, deoarece *Guru i-a* renegat. Am fost de acord că astfel de profesori erau în mare parte mediocri, uneori nepoliticoși și lipsiți de etică. Unele episoade, fără importanță, au confirmat primele noastre impresii de instabilitate mentală. Ei știau puține despre *Kriya Yoga* și au predat-o într-un mod superficial, dar am crezut că au învățat „*Original Kriya*,” și acest lucru ne-a orbit. Doar pentru acest motiv i-am tratat cu o atitudine deferentă și tolerantă, iertându-le atunci când au trădat încrederea noastră.

Am acceptat farsa inițierii ca un dezavantaj inevitabil pentru succesul în obținerea informațiilor pentru a căror căutare am pus atât de multă pasiune. În general vorbind, după participarea la mai multe, diferite ritualuri, explicațiile au fost întotdeauna rapide și superficiale.

Am terminat fiecare inițiere încercând să mă conving că am găsit cheile *Kriya Originală*. Adesea, un vag sentiment de bunăstare, perceput în timpul practicării unei anumite tehnici pentru prima dată, a fost dovada excelenței tehnicii în sine. Nu mi-am dat seama că, în acest fel, făcusem din ego-ul meu acul busolei, călătoriei mele spirituale. Nu

mi-am dat seama că ultimele mele realizări - ascultarea vibrației Om, starea fără suflare starea ... - nu au mai fost cu mine, au fost uitate. A fost ca și cum aș fi fost hipnotizat.

Am ignorat orice conștientizare că noua inițiere a adăugat doar ceva nesemnificativ la ceea ce am știut deja și am fost eu, cel care m-am băgat într-o „cușcă“ din care aș ieși mai devreme sau mai târziu.

Pentru mulți dintre noi acele inițieri au fost un adevărat viciu. Ne-am aprovizionat cu aceste tehnici, precum cu hrana în foamete. La aproape toate seminariile de inițiere, un angajament solemn de păstrare a secretului era parola care trebuia acceptată. Fiecare și-a luat acest angajament, dar de îndată ce întâlnirea s-a terminat, informațiile s-au împărtășit cu alți studenți prin telefonul mobil, studenți care, la rândul lor, luaseră parte la alte inițieri și se făcea un favor reciproc .

Mentalitatea pe care am dezvoltat-o urmând acești profesori m-a făcut să cunosc o anumită școală în care *Kriya Yoga* a fost lipsită dramatic de *Kriya-urile superioare* clasice și plină cu fragmente din „Yoga clasică”. Pentru unii dintre prietenii mei care m-au urmat în această călătorie, s-a transformat într-o scenă de dezamăgiri amare și a marcat abandonarea definitivă a căii spirituale.

Această școală era foarte departe de învățăturile lui Lahiri Mahasaya. Vreau doar să las o notă rapidă despre această școală (nu vreau să-i menționez nici măcar numele) unde am atins cel mai de jos punct al căii mele spirituale .

Kriya Yoga învățată s-a bazat pe învățăturile unui personaj indian care a pretins că el a fost un discipolul direct al lui *Babaji* . Școala a oferit trei niveluri de *Kriya*, ușor de obținut în aproximativ trei ani , dacă ați fi arătat suficient angajament. Ideea de a fi găsit o sursă din care aș fi putut învăța totul despre *Kriya* m-a excitat enorm.

Cartea introductivă la această școală a fost foarte ciudată: ilustrațiile au dat impresia unui basm. În această carte nu a existat nici o mențiune de tehnici , cum ar fi *Talabya Kriya*, *Kechari Mudra*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar* Principala tehnica a fost numit *Kriya Kundalini Pranayama*. A fost cuplată cu multe alte învățături grupate sub patru titluri principale: *Hatha Yoga*, *Dhyana Yoga*, *Mantra Yoga* și *Bhakti Yoga*.

Primele instrucțiuni primite nu m-au dezamăgit, dar m-au lăsat un pic perplex. Profesorul a fost obsedat de interzicerea reținerii respirației, prin urmare, tehnica de *Yoni Mudra* , care este fundamentală pentru Lahiri Mahasaya, a fost considerată periculoasă și astfel, interzisă. *Kriya Kundalini Pranayama* a fost într-adevăr frumoasă. Cel mai enervant lucru a fost că , după ce am terminat numărul prescris de respirații, procesul pe care abia l-am pus în mișcare a fost brusc abandonat și s-a trecut la *Dhyana Kriya* , o meditație care nu a avut nimic de a face cu coloana vertebrală, *Chakrele* etc.

Există un principiu care este întotdeauna valabil în orice formă de *Kriya Pranayama* : ceea ce ați făcut sau ați încercat să faceți, folosindu-vă respirația, trebuie să îl faceți în continuare folosind o respirație mai subtilă în final, doar prin efort mental. Această activitate necesită timp, cel puțin 10-20 de minute, după exercițiul principal care necesită utilizarea respirației profunde. Este clar atunci cât de stupid este să eviți această minunăție și să practici un exercițiu care încearcă să realizeze cu totul alt lucru cu imaginația noastră.

Înainte de a primi instrucțiuni de la această școală, amestecasem ceea ce învățasem de la organizația lui PY cu învățăturile lui *Swami Hariharananda* și am creat o rutină foarte plăcută a cărei parte finală (concentrarea asupra *chakrelor*) era pură încântare.

Practicând această nouă rutină, a crescut în mine o dorință pentru lucrul la care renunțasem .

Miezul celui de al *doilea nivel* a fost inițierea în *mantrale* Indiene . Acest subiect a fost mai atrăgător pentru mine. Ziua inițierii într-o *Mantra* a fost continuată de o zi de tăcere; vrăjit am ascultat o splendidă lecție despre utilitatea practicii *japa* . Au fost și alte învățături care m-au lăsat perplex. Deoarece îmi pusesem multe speranțe pe al treilea nivel, am îndurat totul.

Al treilea nivel, final a fost o dezamăgire atroce. Nu au existat propriu - zis *Kriyas Superioare*, dar în loc au băgat tehnici de *Yoga* clasică , potrivite pentru un curs pregătit pentru *Kriya*. Cele șase tehnici de *Samadhi* , date la finalul acestui moleșitor și plictisitor curs, desigur, au fost: o variație a tehnicii *Hong Sau* , trei tehnici destul de comune de vizualizare, clasică instruire de continuă conștientizare în timpul zilei și la final, o variație din aceeași tehnică de meditație *Om pe* care o promisem de la prima mea organizație *Kriya* . Variațiile tehnicii *Hong Sau*, precum și a tehnicii *Om*, părea concepută de o minte leneșă al cărei scop era doar modificarea acestora pentru a evita acuzația de copiat din partea organizației lui PY, cu nici o preocupare că tehnicile care rezultă erau lipsite de puterea lor. De exemplu, în prima tehnică, denumirea *Mantrii* „*Hong Sau* „ a fost înlocuită cu „*Om Babaji* “ , uitând că *Hong Sau* este o *Mantra* universală ale cărei silabe au fost în mod special alese pentru puterea lor de calmare a respirației, cu care are o conexiune vibratorie . Cele trei tehnici de vizualizare erau de un gen pe care l-am putut găsi în orice carte despre concentrare și meditație. Pentru mulți dintre noi, care au avut mulți ani de experiență cu tehnicile preliminare *Kriya* oferite de organizația lui PY, văzând tehnicile reinventate, deghizate și trecute ca tehnici *Samadhi* , a fost, de fapt, ca un duș rece.

Unii dintre noi am îndrăznit să-i cerem profesorului părerea sa despre *Kriya* lui Lahiri Mahasaya . La început a fost reticent și nu a părut încântat de interesul nostru , apoi și-a împărtășit părerile. El credea că Lahiri Mahasaya nu practicase cu angajament total învățăturile pe care le-a primit de la Babaji, prin urmare el ... a murit. Uluit, ne-am dat seama că din moment ce Lahiri Mahasaya nu a obținut nemurirea (așa cum ar trebui să se întâmple cu cei care dau tot pentru aplicarea integrală a *Kriya*), el a fost desconsiderat.

ANEXA N.4 Gayatri Kriya

Introducere la ultimele trei completări

Înainte de a discuta *Gayatri Kriya* , eu doresc să explic motivele care m-au determinat a adăuga la această carte (de asemenea , în anexele 5 și 6) descrierea câtorva tehnici *Kriya* pe care le-am primit de la surse diferite de cele citate în partea a doua și a treia din această carte.

Anexa 4 se ocupă cu o procedură care poate fi considerată o extindere a *Yoni Mudra* . Acesta este un angajament foarte exigent .

Anexa 5 tratează unele variații ale procedurii *Thokar* . Acesta conține un punct discutabil : „*Un sfat pentru a crește confortabil numărul de rotații* . „ Adevărul este că această procedură poate produce rezultate valoroase . Un alt concept important este:

" *Thokar extins la Chakrele inferioare* . " Această predare nu este luată în considerare de majoritatea școlilor.

Ultimul, anexa 6 conține minunata procedură *Tummo* . Două proceduri preliminare: " *Tehnica din cele nouă sufluri* „,si,“ *Respirația vas* „,“ vor pregăti persoana pentru *Tummo* , chiar dacă acestea sunt nu strict necesare.

Tehnica „ *Tummo* „,“ este în mea opinie cea mai importantă tehnică, conținută în aceste ultime trei anexe. Dacă decideți să-l puneți la încercare vei fi uimit de efectele sale. Acesta poate fi considerat o puternică intensificare a procedurii *Navi Kriya*. Efectul său de a uni *Prana* și *Apana* în buric și de a pregăti experiența *Samadhi* nu are comparație.

Gayatri Kriya

Mantra Gayatri este considerat a fi un vehicul suprem pentru a obține iluminarea spirituală. Cea mai pură formă de *Gayatri Mantra* este *Tat Savitur Varenyam Bhargho Devasya Dhimahi Dhiyo Yonaha Prachodayat*. (Oh, o mare lumină spirituală , care a creat Universul, medităm la măreția ta. Tu ești întruchiparea înțelepciunii. Tu ești dizolvantul Ignoranței. Fie ca Tu să ne luminezi Intelectul și să ne trezești Intuiția.)

Această *mantră* este prefațată fie cu o invocație scurtă, fie cu o invocație lungă. Invocarea scurtă este: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha*. Termenii *Bhur, Bhuvah, Swaha* sunt invocații pentru a onora cele trei planuri ale existenței (fizic, astral și causal) și pentru a se adresa zeităților care le prezidează . Invocarea lungă este: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha, Om Mahah, Om Janah, Om Tapah, Om Satyam*. Această invocare este mai completă, deoarece recunoaște că există mai multe planuri de existență: cele șapte *Loka* . *Mahah* este lumea mentală, planul echilibrului spiritual; *Janah* este lumea cunoașterii pure; *Tapah* este lumea intuiției; *Satyam* este lumea Adevărului Absolut, Ultim. Putem fi mulțumiți de explicația că aceste sunete sunt folosite pentru a activa *Chakrele* și a le conecta la cele șapte tărâmurile spirituale ale existenței. În procedura noastră, vom folosi numai invocarea lungă în forma ei completă și nu toate părțile din *Mantra Gayatri*. În tradiția *Kriya* urmărim legăturile *manipura* cu *Om Mahah* și ale *Anahata* cu *Om Swaha* . Motivul este că lumea gândirii, evocată de *Om Mahah*, este mai potrivită naturii celei de-a treia *Chakre* , în timp ce lumea causală a ideilor pure, evocată de *Om Swaha*, este legată de *Anahata Chakra*.

Instruire practică

Deveniți conștienți de *Chakra Muladhara* . Contractați mușchii din apropierea locației sale fizice: contracția poate fi repetată de două-trei ori. Printr-o inhalare profundă (nu neapărat atâta timp cât în *Kriya Pranayama*) vizualizează că *Muladhara Chakra* vine în punctul dintre sprâncene, unde o percepi ca pe o lună plină. Nu trebuie să „atingi” celelalte *Chakre*. Acum nu există. Țineți-vă respirația și concentrați-vă pe „spațiul interior” dintre sprâncene. Acest lucru se face ușor cu *Kechari Mudra* .⁹

⁹ „Ke-Chari“ este literal tradus ca „ starea celor care zboară în cer, în eter“. Un anumit „spațiu” este creat în regiunea dintre vârful limbii și punctul dintre sprâncene și este perceput ca un „vid”, deși nu este un gol fizic. Prin fuzionarea în acest spațiu gol, este mai ușor pentru un *kriyaban* a percepe, pe ritmurile fiecărei *Chakre* și a le distinge una de alta.

Pe ecranul dintre sprâncene, o apare o anumită culoare - această culoare este diferită pentru fiecare *Chakra*. Cântați mental de cel puțin trei ori *Mantra* specifică pentru *Chakra Mulad-hara: Om Bhur*. Apoi, printr-o expirație lungă, în mod ideal, coborâți această *Chakră* din punctul dintre sprâncene până la locația sa corectă în coloana vertebrală. Acum, știi ce să faci cu altă *Chakra*.

Mantrale care trebuie utilizate sunt:

Om Bhur pentru *Muladhara* ;

Om Bhuvah pentru *Swadhisthana* ;

Om Mahah pentru *Manipura* ;

Om Swaha pentru *Anahata* ;

Om Janah pentru *Vishuddha* ;

Om Tapah pentru *Medulla*

Adaugă o concentrare deosebit de intensă în punctul dintre sprâncene. Tine-ti respirația; ridică sprâncenele, devin-o conștient de lumină. Repetați *Om Satyam*.

Acum finalizați „runda” ridicând *Chakrele* 5, 4, 3, 2, 1, folosind întotdeauna contracția, intonarea *Mantrii* și fiind conștienți de orice experiență specială de lumină în *Kutastha*.

Dacă este posibil, repetați procedura de 6 până la 12 reprize.

În tradiția *Kriya*, *Chakrele* sunt legate de cele cinci *Tattwa*: pământ, apă, foc, aer și eter.¹⁰ Oferirea fiecărei *Tattwa*, în mod individual, luminii din „ochiul spiritual” concentrarea și intensificarea în zona dintre sprâncene, este cea mai mare acțiune concepută vreodată pentru a risipi ultima coajă de iluzie. Experiența de a schimba culorile din ochiul spiritual înseamnă să perceapi vibrația și frecvența luminii fiecărei *Chakre*. Familiarizarea cu aceste frecvențe te conduce la realizarea că tot universul este în *Kutastha*.

Practică avansată

În timp, va fi posibil să se repete mental „*Om Bhur*” de 36 de ori ținând respirația. Acest lucru vă oferă puterea de a acorda *Tattwa-pământ* cu o ciudată «vibrație» a *Muladhara Chakra*. În același timp, prin repetarea *Mantra* „*Om Bhuvah*” de 36 de ori va fi posibil să acordezi *Tattwa-apă*, cu sediul în a doua *chakra* apoi vine la rândul său, *Tattwa-foc* ...

ANEXA N.5 O variantă a lui Thokar

[Următoarele variante de *Thokar* nu completează învățătura *mișcarea Tribhangamurari pe care am introdus-o în capitolul 8*]

¹⁰ Acesta a fost explicat că tot ceea ce există în univers este făcută din o combinație a acestor cinci forme de energie. Pentru un kriyaban, teoria *Tattwas* nu este o temă de speculații inutile. Acestea sunt concepute ca o serie concretă de stări de conștiință, a cărei intimă esență este experiența în ultima parte a călătoriei discipolului spre Conștiința *Absolută*.

O formă simplă de Thokar

Contractați moderat mușchii de la baza coloanei vertebrale. Bărbia ta este coborâtă . Inspiră și în același timp crește gradul de conștientizare de-a lungul coloanei vertebrale. Mâinile împletite sunt plasate peste buric pentru a crea o presiune mentală asupra primelor trei *Chakre* . Această presiune este perfectată prin adăugarea practică a *Uddiyana Bandha*. În timpul inhalării, ridicăți bărbia urmărind mișcarea interioară a *Prana* ; intonează mental silabele *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*) *Om* este cântat în prima *chakra* , *Na* în al doilea, *Mo* în al treilea, *BHA* în a patra, *Ga* în cincea și *Ba* în *Bindu* . Tine-ti respirația.

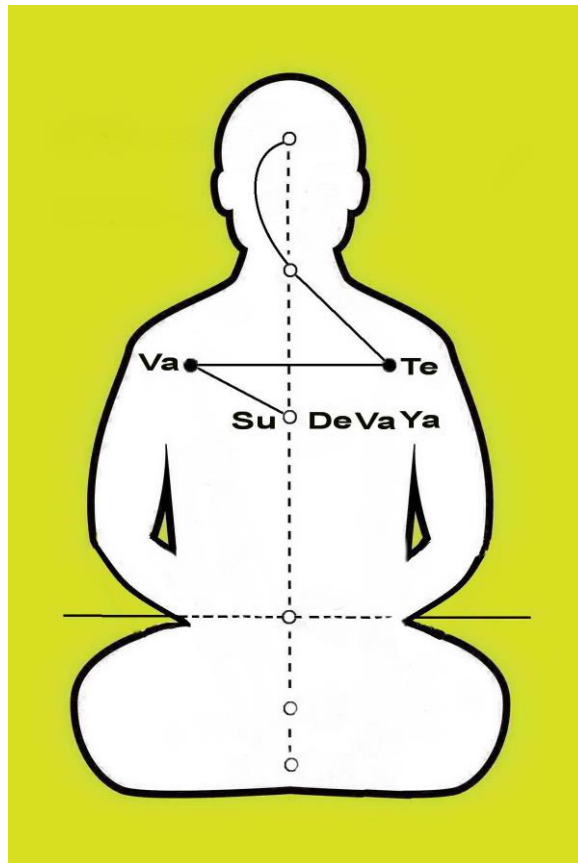


Fig.21 O simplă formă de Thokar. Persoana este văzută din spate

Ținând respirația, mișcă capul câțiva milimetri spre stânga, apoi revin-o în centru cu bărbia ușor sus. Fără să te oprești, întoarce-ți fața la dreapta. Bărbia coboară puțin pentru a se apropia de partea din față a umărului drept . Nu ar trebui să existe stres în această mișcare.

Cântați mental „*Tee*” în partea de sus a plămânului drept. Apoi mișcă încet capul la poziția simetrică și plasează mental „*Va*” la partea de sus a plămânului stâng. Silaba *Su* este vibrată în centrul *Chakrei* inimii . Cântarea silabei " *Su* " implică un stimul precis asupra *Chakrei* inimii . În timp ce atingeți această *Chakră* , intensificați practica *Mula Bandha*.

În timp ce expirați, intensificați energia inimii. Repetați foarte încet *De*, *Va*, *Ya* în *chakra* inimii . Repetați procedura de cel puțin 12 ori. Încheiați practica cu *Pranayama Mentală*..

O formă superioară de Thokar

Inhalarea este aceeași cu tehnica anterioară. După inhalare ține-ți respirația.

Miscă capul câțiva milimetri la stânga, apoi revin-o la centru, cu barbia ușor în sus. Fără să te oprești, întoarce-ți fața la dreapta. Bărbia coboară puțin pentru a se apropia de partea din față a umărului drept. Cântați mental „Tee” în partea de sus a plămânului drept. Apoi, încet, mutați capul în poziția simetrică, prin plasarea mentală „Va”, la partea superioară a plămânului stâng. Silaba *Su* este vibrată în centrul *chakrei* inimii în timp ce direcționezi bărbia în apropierea centrului pieptului cu o mișcare rapidă. Aceasta produce o lovitură (*Thokar*) asupra *Chakrei* inimii. Nu expirați, ci repetați procedura " *Te Va Su* ". Această repetare este numită în mod impropriu „rotație” a capului.

De fapt, „rotația” trebuie înțeleasă în acest fel: ridicați bărbia, mișcați capul câțiva milimetri spre stânga, reveniți, apoi întoarceți-vă fața la dreapta ... *vibrați Teee* în partea de sus a plămânului drept. Apoi, mutați capul în poziția simetrică prin plasarea mentală *Va* la partea de sus a plămânului stâng, apoi mutați bărbia în apropierea centrului pieptului în timp ce vibrează *Su* în inimă. Repetă și repetă... : " *Te Va Su* " " *Te Va Su* " " *Te Va Su* "...

Simțiți iradierii în creștere ale Luminii. Țineți-vă respirația până când vă simțiți confortabil, apoi expirați. Pentru a da o idee despre viteza mișcărilor, întregul proces, prin inhalare cu expirația inclusă, cu 12 repetări ale celor trei principale mișcări ale capului (fiecare set de mișcări se termină cu lovitul bărbiei spre piept) durează în jur de 80 secunde. Această tehnică este bine să fie practică o dată pe zi.

Un sfat pentru a crește confortabil numărul de rotații

În mod tradițional, se începe cu 12 cicluri de mișcări ale capului fără grabă în timpul unei singure respirații și crește cu unul în fiecare zi până la 200 de repetări. Acest *Kriya* este considerat stăpânit atunci când cineva atinge 200 de rotații fără a întrerupe starea *Kumbhaka*. Este imperativ să nu simți neliniște! "Nu forta" este recomandarea ferma!

Acum, cum este posibil să atingem confortabil obiectivul de 200 de rotații, fără a întrerupe starea *Kumbhaka*? Satisfacerea acestei cereri pare foarte dificilă – aproape imposibilă. Aproape toți *kriyabanii* sunt blocați după 20-30 de repetiții, în timp ce își trag sufletul. Soluția constă în a-ți mișca capul mult mai repede? Nu, asta ar fi o prostie.

Vă rog să luați în considerare ceea ce vă explic acum. Când simți că te-ai apropiat de limită ținându-ți respirația, ținând în același timp pieptul extins și mușchii abdominali și diafragma contractați și immobili, lasă o înghițitură minimă (aproape imperceptibilă) de aer să iasă ori de câte ori bărbia este coborâtă spre piept și lasă un o înghițitură imperceptibilă de aer să intre ori de câte ori este ridicată bărbia. Nu faceți niciun act specific de inspirație sau expirare: relaxați-vă și permiteți ca acest fenomen să se întâmple de la sine. Senzația va fi de a merge înainte în timp ce nu respiri deloc.

Cu alte cuvinte, dacă tu vrei să mergi mai departe confortabil cu această practică, trebuie să renunți la ideea de a menține o perfectă *kumbhaka* în timp ce încerci să ajungi la obiectivul de 200 de rotații.

Acest sfat pare ciudat, dar dacă mergi mai departe cu asta și îl repeți de un număr suficient de ori, într-o zi vei face o descoperire frumoasă: această strategie nu mai este necesară! Datorită efectului acestei practici asupra ganglionilor care exercită o influență asupra mecanismelor cardio-respiratorii centrale, practica se desfășoară în condiții din ce

în ce mai bune, până când într-o zi vei putea finaliza cele 200 de rotații fără a respira și fără grabă. Veți experimenta o stare de conștiință caracterizată de un sentiment sporit de libertate față de legile fizice. Este o chestiune de realizare interioară – un instinct care este descoperit în timp.

Thokar extins la chakrele inferioare

Inspira așa cum ai făcut anterior. Ține-ți respirația.

Practicați „*Te Va Su*” o dată, lovind *chakra* inimii. Continuă, ținându-ți respirația. Repetați într-un mod mai simplu procedura pe care am numit-o „rotația” capului. Ridicați-vă bărbia, mișcați capul la stânga, apoi întoarceți-vă fața la dreapta, apoi mutați-vă în poziția simetrică la stânga, apoi mutați-vă bărbia aproape de centrul pieptului în timp ce loviți a treia *Chakră* cu silaba *De*. În același mod, loviți a doua *Chakră* cu silaba *Va*. În același mod, loviți prima *Chakră* cu silaba *Ya*. Expirați. Se repetă procedura de cel puțin 12 ori.

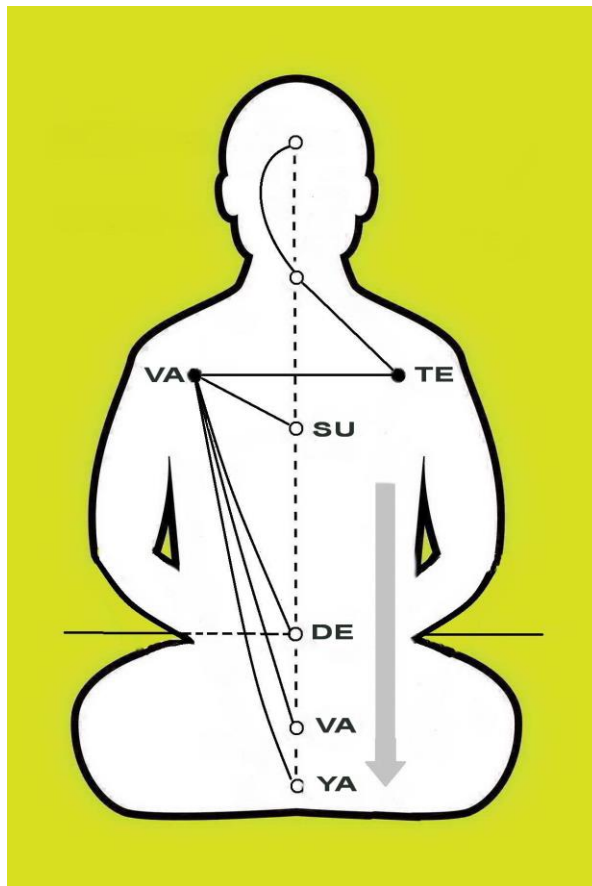


Fig.22 Un alt mod de practică

Notă

Tu poți intensifica practica anterioară prin lovirea mentală mai fermă a *Muladhara* pentru a produce un efect special la nivelul coloanei vertebrale.

Când vii în jos cu *Thokar* în *Muladhara*, ridică-ți corpul cu ajutorul mâinilor (doar câțiva milimetri) și apoi lăsați fundul să atingă scaunul cu o ușoară zdruncinătură. Fă cel puțin trei șocuri. Asigurați-vă că vă țineți respirația în timpul lor! Expirați, încet și

profund. Relaxează orice tensiune, percepe un sentiment de extaz. Această percepție înseamnă că *Prana* a intrat în coloana vertebrală. Energia mentală, (nu doar acțiunea fizică) pe care o depui în acest exercițiu este un factor decisiv.

După expirare, nu face pauză, ci inspiră foarte, foarte încet, simțind că intrii cu adevărat în coloană. Du-te cât mai departe posibil, traversând fiecare *Chakră* în timp ce încerci să ajungi la capul tău. Procedați cu mare delicatețe și sensibilitate.

Vei descoperi că îți poți ghida energia pe coloana vertebrală. Se poate întâmpla ca să simți că energia ta nu ajunge la cap. Nu-ți face griji. Lasă-ți sarcina nerealizată și începe o altă rundă a procedurii.

Repetăți acest *Kriya* de 6 până la 12 ori. De fiecare dată încercați, a experimenta intern ridicarea energiei. Indiferent ce se întâmplă, indiferent ce ai percepe (un foarte delicat curent se deplasează în susul coloanei vertebrale) este prețios. La un moment dat, vei experimenta cu o bucurie reînnoită, că te afli cu adevărat în coloana vertebrală și *Pranayama* ta a devenit mai subtilă decât ai crezut vreodată că este posibil. Vei simți frumusețea și forța acestui proces: timp de câteva zile, nu vei dori să faci nici o altă practică.

Notă

Dacă simți cumva agitație din cauza acelor mișcări fizice, reia practica de *Kriya Pranayama*. Acest lucru poate fi util.

ANEXA N.6 Introducerea unei proceduri tibetane : Tummo

I. Tehnica celor nouă suflurilor

În poziția tipică de meditație, vizualizează-ți corpul transparent, ca și când acesta este făcut din cristal. Canalul *Sushumna* este ca și un tub cu un diametru de aproximativ doi centimetri. Atenție: începe dintr-un punct care se afla la patru centimetri sub buric (acesta este punctul *Dantian*) și ajungi în varful capului.

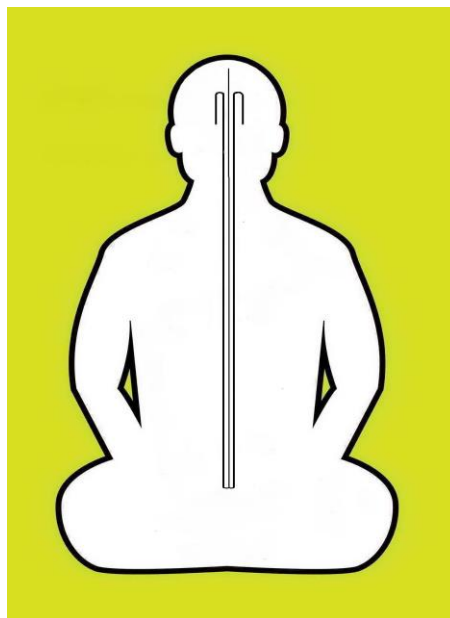


Figura 23. Tehnica nouă sufluri

În stânga și în dreapta canalului central, sunt două canale mai subțiri care pornesc din nări și coboară, paralele cu canalul central și ajung până la *Dantian*. De fapt, mai exact, ele coboară paralel cu *Sushumna* și apoi, la *Dantian*, se curbează spre centru ca două mânere de umbrelă ajungând la *Dantian*. În acest fel se alătură canalului central.

Respirați în felul următor: închideți nara stângă cu degetul mâinii drepte. Inspirați prin nara dreaptă, simțiți energia coborând la *Dantian*. Țineți respirația pentru câteva secunde, blocați nara dreaptă, expulzează aerul făcându-l să se ridice prin canalul stâng și să iasă prin nara stângă.

Efectuând această operație, imaginați-vă că prin nara dreaptă introduceți o energie curată și proaspătă care coboară de-a lungul canalului de drept și ajunge, la curbarea spre centrul în *Dantian*. După o pauză, în timpul expirației, imaginați-vă că aruncați impurități prin curentul care urcă de-a lungul canalului stâng și iese prin nara stângă.

Repețiți acest exercițiu de trei ori, apoi repețiți de trei ori pașii anteriori inversând rolul nărilor. Schimbați doar dreapta cu stânga și invers.

În cele din urmă, puneți-vă mâinile în poală, imaginați-vă că inspirați, din ambele nări, lumină și energie. Lumina și energia coboară pe măsură ce inspirați și se contopesc în *dantian*. Țineți aerul timp de câteva secunde.

Se manifestă un nou curent energetic. Expirați prin *Dantian*: o lumină spirituală intră în canalul central al coloanei vertebrale și începe să se ridice. Expirația este calmă și lungă. Simți că energia crește și simți momentul în care traversează zona inimii. Aceasta se ridică la cap și iese afară, în sus, radiind în spațiul infinit. Repetați acest ultim pas de 3 ori.

Plan

Noi am practicat 3 + 3 + 3 respirații. După o lună vom se practica 6 + 6 + 6 respirații, după încă o lună vom practica 9 + 9 + 9 respirații. Efectul va fi enorm. Fii atent: te vei simți ciudat și ai putea avea un sentiment de neliniște. Mergi înainte oricum. Într-o zi, vei primi doar pura bucurie.

II. Respirație vază

După ce ai practicat tehnica celor 9 sufluri, respirația se execută în mod egal în ambele nări: acest lucru este cel mai bun moment pentru a practica *respirația Vază*.

Pune-ți mâinile peste burta inferioară. Inspirați, lăsați abdomenul inferior să se extindă în exterior, în mâini. Imaginați-vă că abdomenul și întregul trunchi sunt ca o "vază", vizualizați că aerul inhalat este ca apa proaspătă, limpede, pe care o turnați în vază. Simțiți că inhalarea umple partea de jos a vasului în primul rând, și apoi continuă să umple în sus, până la refuz, vaza: până la clavicule. Pentru fiecare inhalare utilizați această vizualizare.

Urmează expirația. Lasă-ți abdomenul să se relaxeze, dar nu complet: menține această formă ușor rotunjită ca de vază a pântecului inferior. Intenția noastră este de a genera căldură fizică. Să învățăm cum se generează ea.

Inspirați adânc. Simțiți că aerul coboară intrând în canalul din dreapta și din stânga, umplându-le. Când ambele canale, Dreapta și Stânga, sunt pline, înghiți puțină salivă, încordează-ți diafragma și apasă ferm energia care coboară în jos **peste Dantian**. În

același timp practica *Mula Bandha* și ridică energia inferioară până la *Dantian*. Țineți respirația, vizualizează flacăra unei lumânări în centrul „vazei” tale. Țineți respirația cât de mult puteți, ca și cum țineți aerul într-o vază până la plin. O senzație de căldură se simte în canalul central. Tot aerul intră în Canalul Central și îl umple. Aerul din dreapta și stânga Canalului este dizolvat sau golit.

Când respirația nu mai poate fi ținută, eliberați-o rapid. Când expirați aerul, vizualizați-l ieșind liber prin Canalul Central, ca gazul printr-o țevă. Acesta este un ciclu. Repetă de mai multe ori.

Un sentiment de căldură și beatitudine crește. Generați o căldură interioară profundă, dar reținută. Concentrează-te pe conștientizarea penetrantă asupra flăcării vizualizate. Tot ce există este beatifica conștientizare a flăcării. Acest mod de a practica trebuie să fie perfecționat cu răbdare.

Tummo

Inspirați atât pe nas, cât și pe gură, împărțind această inhalare în trei părți. Gura este semi închisă.

Desenați *Prana* (vizualizează o lumină aurie) din eter. Vizualizați că intră prin *Kutastha* și se acumulează în a cincea *Chakră*. Durata acestei prime părți a inhalării este de aproximativ 3 secunde. Există o scurtă pauză aici în care vă țineți respirația și practicați o ușoară *Mula Bandha*.

Acum continuați cu inhalarea, atrăgând *Prana* din a cincea *chakră* în a patra *chakră*. Există o altă scurtă pauză aici în care vă țineți respirația și creșteți intensitatea *Mula Bandha*. Apoi finalizați inhalarea prin extragerea *Prana* din a patra *chakră* în a treia. Țineți respirația. Adu intensitatea *Mula Bandha* la gradul maxim și adăugați *Jalandhara Bandha*.

Contractă diafragma și comprimă ferm *Prana* adusa de sus. *Prana* este complet blocată, comprimată atât de sus cât și de jos. Continuă reținerea respirației. Simțiți căldura în creștere care umple toată regiunea abdominală. Concentrați toată capacitatea de concentrare la baza coloanei vertebrale.

Acum începi o expirație lungă (fie pe nas sau cu gura semi-închisă) simțind *Prana* care vine în sus de la abdomenul inferior și se deplasează spre centrul capului sau spre *fontanelle*. Se deplasează prin partea frontală a coloanei vertebrale, în mod ideal printr-un tub gol plasat în partea centrală a corpului. În timpul expirației simți senzația de cald în creștere în toată coloana vertebrală. În timp, caldul va deveni fierbinte. Relaxează *Mula Bandha*.

Aceasta este o respirație *Tummo*. Faceți 24 de repetări și mențineți această număr de respirații *Tummo* timp de câteva luni. Apoi puteți încerca să creșteți acest număr.

Notă

După prima parte a inhalării, este o scurtă pauză, la fel se întâmplă și după a doua parte a inhalării. Acest fapt poate crea unele dificultăți, deoarece întreaga inhalare poate părea lungă. Dacă simțiți serios această neliniște, puteți, după fiecare pauză, să expirați o cantitate minimă de aer, rapid cu gura deschisă „huh.”¹¹ Durata acestei expirații scurte este de aproximativ jumătate de secundă.

¹¹ Sunetul este același lucru produs cu gura atunci când vă doriți să aburiți un pahar.

Acum , să vedem ce se întâmplă prin creșterea numărului de respirații *Tummo*.

Efectuând **zece** cicluri de respirație (așa cum este descris), se poate percepe căldura flăcării unei lumânări în buric. Cu următoarele **zece** cicluri de respirație, buricul și zona înconjurătoare sunt pline de căldură.

Următoarele **zece** cicluri de respirație fac ca partea inferioară a corpului să experimenteze căldură peste tot. Alte **zece** cicluri de respirație mută căldura în sus, spre regiunea inimii. Cu aceste 40 de respirații *Tummo* , nodul inimii (*Granti*) este desfășurat .

Încă zece respirații și flacăra este mutată în sus către *chakra* gâtului . Următoarele **zece** cicluri de respirație ridică flacăra spre *Ajna Chakra* . În ultimele **zece** cicluri de respirație se ajunge la *Chakra* coroană .

40+30 de respirații este o mare realizare. *Rudra Granti* (ultimul nod) este desfăcut. Nu mai este nicio practică cu respirația. Starea *Paravastha* (*paravastha* reală) absoarbe în totalitate conștientizarea persoanei care a urcat la această stare înaltă .

G LOSAR

Acest glosar a fost adăugat pentru cei care cunosc deja semnificația termenilor cei mai obișnuiți utilizați în Kriya, dar nu doresc să păstreze incertitudinile cu privire la modul în care sunt utilizați în această carte.

Apana Apana este una dintre cele cinci forme de energie din organism. Asociat cu regiunea inferioară abdominală, acesta este responsabil pentru toate funcțiile corporale (eliminarea, de exemplu), care au loc acolo. Kriya Pranayama, în etapa inițială, este în esență mișcarea Prana (particular sub formă de energie prezentă în partea superioară a trunchiului - plămâni și inimă) în Apana și mișcarea Apana în Prana. Când inspirăm, energia din afara corpului este adusă în interior și se întâlnește cu Apana în abdomenul inferior; în timpul expirației, Apana se mișcă de pe scaun în sus și se amestecă cu Prana. Repetarea continuă a acestui eveniment generează o creștere a căldurii în regiunea buricului: aceasta calmează respirația și stârnește lumina în ochiul spiritual.

Asana- Poziție fizică potrivită pentru meditație. Potrivit lui Patanjali, postura yoghinului trebuie să fie stabilă și plăcută. Cea mai mare parte a celor confortabile sunt: așa-numita Jumătate-lotus [vezi]: acest lucru, într-adevăr, evită unele probleme fizice. Pentru kriyabanul mediu, Siddhasana [vezi] este considerată superioară oricărei alte Asane. Dacă luăm, în sfârșit, în considerare acei kriyabani care sunt experți în Hatha-Yoga, care au devenit foarte flexibili, poziția perfectă este, fără îndoială, Padmasana [vezi].

Aswini(Ashwini) Mudra - „Ashwa” înseamnă „cal”; „Aswini mudra” înseamnă „Mudra iepei”, deoarece contracția anală seamănă cu mișcarea unui cal pe care o face cu sfîcterul său imediat după evacuarea intestinelor. Pot exista definiții ușor diferite ale acestuia și, uneori, este confundat cu Mula Bandha [vezi]. Definiția de bază este, contractarea în mod repetat a mușchilor de la baza coloanei (sfîcter) cu ritmul de aproximativ două contracții pe secundă. Aceasta mudra este o modalitate directă de a intra în contact cu energia blocată și stagnantă de la baza coloanei vertebrale și a o pompa în sus.

Bandha [Vezi Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha și Mula Bandha] Bandha-urile sunt ca niște supape, încuietori referitoare la sistemul energetic al corpului. Ele împiedică disiparea Pranei și o redirecționează în interiorul coloanei vertebrale. Nici o practică de Pranayama nu este considerată completă și corectă, fără a face bandha.

Bindu - centru spiritual situat în regiunea occipitală unde linia părului se răsuțește într-un fel de vortex. (Acesta este punctul Sikha în care hindușii lasă o șuviță de păr după ce și-au bărbierit capul.) Nu este considerată o chakră în sine. Cu toate acestea, este un important centru spiritual, deoarece funcționează ca o ușă care conduce conștiința la Sahasrara – a șaptea Chakră situată la partea superioară a capului. Pana când energia, împrăștiată în corp, nu ajunge la Bindu, un fel de giulgiu îl împiedică pe yoghin să contemple Ochiul Spiritual. A aduce toată forța acolo, în acel loc mic, nu este o sarcină ușoară, deoarece rădăcinile mai profunde ale Eului se găsesc chiar acolo; acestea trebuie să fie confruntate și eradicate.

Stare fără suflare- Nu are nimic de-a face cu ținerea cu forța a respirației. Nu, înseamnă pur și simplu că respirația devine din ce în ce mai liniștită. Este starea în care respirația este complet inexistentă, cu dizolvarea ulterioară a minții. A se vedea, de asemenea: kumbhaka

Bhramadhya - Spațiul dintre sprâncene, legat de Ajna Chakra. Se mai numește „al treilea ochi” sau Kutastha.

Chakra - Cuvântul Chakra provine din sanscrita cakra care înseamnă „roată” sau „cerc”. Chakrele sunt „roțile” vieții noastre spirituale; ele sunt descrise în textele tantrice ca emanații din Spirit, a căror esență s-a extins treptat în niveluri din ce în ce mai grosiere de manifestare, ajungând în cele din urmă la dimensiunea Chakrei de bază, Muladhara, întruchipând lumea fizică. Conștiința energetică coborâtă, care stă încolăcită și doarme la baza coloanei vertebrale, se numește Kundalini – cea care este încolăcită. Noi, ființele umane considerăm numai lumea fizică reală: numai atunci când Kundalini se trezește ne redobândim din plin amintirea realității subtile a altor dimensiuni ale Universului.

Niciun autor nu a „dovedit” vreodată existența Chakrelor – așa cum niciun om nu a dovedit vreodată existența sufletului. Este dificil să le descriem: nu le putem aduce pe o masă într-un laborator. În orice carte de Yoga găsim descrieri care se bazează pe traducerea a două texte indiene, Sat-Cakra-Nirupana și Padaka-Pancaka, de Sir John Woodroffe, alias Arthur Avalon, într-o carte intitulată „Puterea șarpelui”. Problema descrisă se pare a fi ne natural de complicată, aproape imposibil de a fi utilizată.

Aceste concepte au fost în continuare poluate cu teosofia și literatura similară ezoterică. Controversata carte a lui CW Leadbeater „Chakrele,” este în mare parte rezultatul propriei sale experiențe.

Prin practica Kriya, putem avea o experiență a Chakrelor. Situat peste anus, la baza coloanei vertebrale, în partea inferioară a coccisului, vom întâlni Chakra rădăcină – numită **muladhara** în sanscrită, un centru care distribuie energie pentru picioare, la cea mai de jos parte a pelvisului, iradiind în special în zona gonadelor (testicule la barbati, ovare la femei). Muladhara simbolizează conștiința obiectivă, conștientizarea universului fizic. Acesta este legat de instinct, de securitate, capacitatea de a fi noi înșine în lumea fizică. Dorința de bunuri materiale și de asemenea, clădirea unei bune imagini de sine. Dacă această Chakra este într-o stare armonioasă, suntem concentrați și avem o puternică voință de a trăi.

A doua, sau chakra sacră - **Swadhisthana** - este plasată în interiorul coloanei vertebrale, între ultimele vertebre lombare și începutul osului sacru. Se spune că proiecția sa energetică este zona organelor sexuale - în parte, ea intersectează regiunea de influență a lui Muladhara. Deoarece este legată de emoția de bază, vitalitatea sexualității, creativitatea și cea mai profundă parte a tărâmurilor subconștiente, un stimul profund al acesteia produce vise profunde; acțiunea sa poate fi percepută ca un sentiment de a trăi o fabulă, a cărei natură este dulce și atrăgătoare.

Manipura - Centrul buricului sau plexul solar - este plasat la nivelul coloanei vertebrale, la nivelul buricului, aproape de sfârșitul vertebrelor dorsale și începutul vertebrelor lombare. Se spune că influențează pancreasul și glandele suprarenale din partea superioară a rinichilor. Aceasta dă combustibil ideii că această Chakră are același rol jucat de acele glande: emoție și energie superioară - la fel ca rolul jucat de adrenalină. Se spune că stimulează un sentiment de putere personală, sentimentul sigur al „Eu sunt”. Cu picioarele pe pământ și confortabil cu locul nostru în univers, suntem capabili să afirmăm cu determinare scopul nostru în viață.

Anahata - centru inimii, situat în coloana vertebrală, la înălțimea părții de mijloc a vertebrelor dorsale - se spune că influențează timusul, care este parte a sistemului imunitar. Există un acord universal că este legat de emoții superioare, compasiune, iubire și intuiție. Când o persoană se concentrează asupra ei, vor începe să se dezvolte sentimente de tandrețe și compasiune profundă. O chakră a inimii sănătoasă și complet deschisă înseamnă să poți vedea frumusețea interioară a celorlalți – în ciuda defectelor lor aparente. Ești în măsură să acorzi dragoste la toată lumea, chiar și la străinii cu care te-ai întâlni pe stradă. Există o progresie de la instinctualele „bune emoții” ale chakrelor inferioare la emoțiile mai mari și

sentimentele Chakrei inimii . Ceea ce este de mare interes pentru noi, este că deschiderea acestui centru înseamnă să vedem viața într-o manieră mai neutră și să vedem ceea ce alții nu pot vedea. Se oprește predispoziția de a fi influențați de alte persoane, de biserici și de către organizații în general.

Vishuddha - centrul gâtului, exact în mijlocul ultimelor vertebre cervicale și a primelor vertebre dorsale - se spune că influențează tiroida și paratiroida. Deoarece controlează și activitatea corzilor vocale, se spune că are legătură cu capacitatea de a ne exprima ideile în lume. Se pare că are legătură cu capacitatea de comunicare și cu asumarea responsabilității personale pentru acțiunile noastre . Persoana cu o Chakră a gâtului echilibrată nu se mai gândește să dea vina pe alții pentru problemele sale și își poate continua viața, cu deplină responsabilitate. Mulți autori afirmă că trezește inspirații artistice, capacitatea de a dezvolta percepții estetice superioare .

Ajna - Chakra al treilea ochi, situată în partea centrală a creierului - influențează glanda pituitară [hipofiza] și creierul mic. Hipofiza are un rol vital în organism, în sensul că împreună cu hipotalamusul acționează ca un sistem de comandă al tuturor celorlalte glande endocrine. În sanscrită, „Ajna“ se traduce prin „comandă“ , ceea ce înseamnă că are comandă, sau controlul vieții noastre : prin acțiune controlată, aceasta aduce la realitate fructul dorințelor noastre. În consecință, se spune că Ajna Chakra are un important rol în trezirea spirituală a unei persoane. Acesta este scaunul de intuiției.

Chakra supremă este **Sahasrara** , chakra coroanei, chiar deasupra vârfului capului. Se spune că influențează sau este legată de glanda pineală. Aceasta permite desprinderea de iluzie și este legată de expansiunea globală, de conștientizare și de gradul de acordare cu Realitatea Divină . Acesta este o realitate superioară și o putem experimenta doar în starea fără suflare. Este posibil să „te acordezi“ cu ea prin utilizarea **Bindu** ca o ușă.

Învățăături referitoare la „ **chakra frontală** “ pot fi găsite la unii kriyabani provenind din linia discipolilor lui Sri Yukteswar . Perineul este prima regiune, organele genitale este a doua regiune, ombilicul este treilea, partea centrală a regiunii sternului este al patrulea, mărul lui Adam este al cincilea și punctul dintre sprâncene pot fi considerat ca fiind al șaselea . Nucleul învățaturii Kriya cu privire la ele, este că , atunci când aceste puncte sunt atinse cu concentrare, energia corespunzătoare stimulează Chakrele în coloana vertebrală.

Dharana - Potrivit lui Patanjali, Dharana este concentrarea asupra unui obiect fizic sau abstract. În Kriya, Dharana constă în dirijarea atenției noastre spre revelația Spiritului: sunetul interior Omkar, lumina și senzația de mișcare. Acest lucru se întâmplă doar după ce am calmat respirația.

Dhyana - Potrivit a lui Patanjali, Dhyana apare și din contemplarea naturii esențiale a obiectului ca o constantă, neîntreruptă a fluxului de conștiință. În Kriya, conștientizarea, care locuiește asupra realității Omkar, se pierde curând în Samadhi.

Sunet de Flaut - (în timpul kriya Pranayama) În timpul expirației Kriya Pranayama, un ușor sunet este produs în gât; când un kriyaban reușește să-și asume poziția Kechari Mudra, atunci calitatea aceluia sunet crește. A fost asemănat cu „flautul lui Krishna”. Lahiri Mahasaya o descrie: „ca și cum cineva ar sufla printr-o gaură a cheii”. Acest sunet extrem de plăcut taie în bucăți orice distragere a atenției, crește calmul mental și transparența și ajută la prelungirea efortului practicii Kriya Pranayama. Într-o zi sunetul de flaut se transformă în sunetul Om . Cu alte cuvinte, aceasta dă naștere la sunetul Om, a cărui vibrație va fi atât de puternică încât să

copleșească sunetul de flaut. În timpul acestui eveniment, o mișcare puternică de energie urcă pe coloana vertebrală.

Granthi - [vezi nodul]

Guru - Importanța găsirii unui Guru (învățător) care să supravegheze pregătirea spirituală a discipolului este una dintre principiile multor căi spirituale. Un Guru este un profesor, un ghid și multe altele. Scripturile declară că Guru este Dumnezeu și Dumnezeu este Guru. Ne este explicat termenul de „Guru“ ca pe o interacțiune metaforică între întuneric și lumină, în care Guru este văzut ca risipitorul întunericului: „Gu“ –î ntuneric și „Ru“ cel care-l îndepartează. Unii savanți resping această etimologie; potrivit lor, „Gu” înseamnă „dincolo de calități” și „Ru” înseamnă „lipsit de formă”. Pentru a obține toate beneficiile din contactul cu Guru, un discipol trebuie să fie umil, sincer, pur în trup și minte și gata să se predea voinței și instrucțiunilor Guruului său . De obicei, în timpul inițierii (Diksha) Guru conferă cunoștințe ezoterice discipolilor, prin care ei vor progresa de-a lungul căii spre realizarea Sinelui. Fenomenul intern al Shaktipat se întâmplă: realizarea spirituală latentă în discipolul este trezită.

Organizațiile Kriya nu insistă asupra conceptului de Shaktipat, dar le acceptă pe toate celelalte, mai degrabă se bazează pe principiile rezumate, menționate mai sus. Dimpotrivă, ideile lui Lahiri Mahasaya par să meargă într-o direcție semnificativ diferită . După ce el a spus: „Eu nu sunt Guru, eu nu mențin o barieră între adevăratul Guru (Divin) și discipol“. El a adăugat că vrea să fie considerat o „oglinză”. În alte cuvinte, fiecare kriyaban ar trebui să se uite la el , nu ca la un ideal de neatins, ci ca personificare a întregii înțelepciuni și realizări spirituale care în timp, practica Kriya va fi capabilă să o producă.

Acum întrebarea este: tehnicile Kriya funcționează în afara relației Guru-discipol? Desigur, nu există un răspuns dovedit științific. În această chestiune putem folosi fie credința, fie rațiunea. Mulți kriyabani sunt încrezători că sunt capabili să transforme instrucțiunile, indiferent cum ar fi primite în „aur”. Ei cred: „Dincolo de așteptările rezonabile sau improbabile de a găsi un expert în Kriya la dispoziția mea, lasă-mă să-mi suflec mânecile și să merg mai departe!”

Jumătate de lotus - Această asana a fost folosită pentru meditație din timpuri imemorabile, deoarece oferă o poziție confortabilă, foarte ușor de obținut, așezat. Piciorul stâng este îndoit la genunchi, adus spre corp și talpa piciorului stâng este pusă să se sprijine pe interiorul coapsei drepte. Călcâiul piciorului stâng trebuie tras sub, cât este posibil. Piciorul drept este îndoit la genunchi și este plasat peste pliul piciorului stâng. Genunchiul drept este coborât cât mai mult posibil spre podea. Măinile se sprijină pe genunchi. Secretul este de a menține o erecție a coloanei vertebrale: aceasta poate fi obținută numai stând pe o pernă, suficient de groasă, cu fesele așezate spre jumătatea frontală a pernei. În acest fel fesele sunt ușor ridicate, în timp ce genunchii se sprijină pe podea. Când picioarele obosec, poziția este prelungită prin inversarea picioarelor. În anumite situații delicate, poate fi providențial să o faci pe scaun, cu condiția să nu aibă brațe și să fie suficient de mare. În acest fel, câte un picior poate fi coborât și articulația genunchiului poate fi relaxată! Unii profesori de Yoga explică că presiunea unei mingi de tenis (sau a unui prosop pliat) pe perineu poate oferi beneficiile poziției Siddhasana .

Ida -[vezi Nadi]

Alchimia internă - [Nei Dan] Alchimia internă taoistă este tradiția mistică a Chinei antice. Ne amintește de tehnicile Primului Kriya cu atâta precizie încât avem toate motivele să presupunem că constă din același proces.

Jalandhara Bandha - În Jalandhara Bandha gâtul este ușor contractat, în timp ce bărbia este apăsată pe piept.

Japa [Vezi rugăciunea]

Kechari Mudra - Această Mudra se realizează într - una dintre următoarele moduri:

1. Prin plasarea limbii în contact cu uvula la partea din spate a palatului moale
2. Prin alunecarea limbii în faringe nazal se atinge, dacă este posibil, septul nazal.

Potrivit lui Lahiri Mahasaya, un kriyaban ar trebui să o realizeze nu prin tăierea Frenului limbii, ci prin intermediul Talabya Kriya [vezi]. Kechari este tradus literal ca „starea celor care zboară pe cer”, în „spațiul interior”. Kechari este comparat cu o ocolire electrică a sistemului energetic al minții. Se schimbă traiectoria fluxului Prana, determinând forța de viață care urmează să fie retrasă din procesul gândirii . În loc să permită gândurilor să sară ca broaștele ici și colo, face ca mintea să fie liniștită și permite concentrarea acesteia asupra scopului meditației. Nu ne dăm seama de cantitatea de energie pe care o risipim atunci când ne pierdem în gândurile noastre , în planurile noastre. Kechari transformă acest mod vicios de a ne epuiza toată vitalitatea în opusul său. Mintea începe să-și piardă rolul despotice: „ activitatea interioară “ nu se mai întâmplă ca un proces de gândire, ci creează dezvoltarea fără efort a intuiției. Împreună cu Kriya, este un ajutor substanțial în clarificarea structurilor psihologice complicate ale minții . O cerere mai evazivă este experiența elixirului vieții, „Amrita“ , a „nectarului.“ Acesta este un fluid cu gust dulce perceput de kriyaban atunci când vârful limbii atinge fie uvula, fie proeminența osoasă din cerul gurii sub hipofiză. Tradiția yoga explică faptul că există o Nadi trece prin centrul limbii; radiaza energie prin vârful său și când se atinge acea proeminență osoasă, această radiații atinge și stimulează Ajna Chakra în centrul de creierului.

Kevala Kumbhaka [vezi starea fără respirație]

Knot – Nod - Definiția tradițională identifică trei noduri, Granthis: Brahma granthi la Muladhara Chakra; Vishnu granthi la Chakra inimii și Shiva, sau Rudra Granti la punctul dintre sprancene . Acestea sunt locurile în care Ida, Pingala și Sushumna Nadi se întâlnesc.

Lahiri Mahasaya subliniază importanța de a depăși alte două obstacole: limba și buricul, care sunt nefixate de Kechari mudra și Navi Kriya. Nodul limbii, ne separă de rezervorul de energie din regiunea Sahasrara. Nodul din buric provine de la trauma de taiere a cordonului ombilical .

Kriya Yoga - Dacă vrem să înțelegem esența Kriya Yoga este necesar să lăsăm deoparte câteva definiții. Kriya este mai larg decât ceea ce implică unii. Patanjali se referă o dată la Kriya Yoga: „Kriya constă în disciplină corporală, control mental și meditație asupra Iswara”. [Yoga sutra II:1] Acest lucru este cu siguranță corect, dar urmărind evoluția ulterioară a gândirii sale, suntem duși în rătăcire. Deși afirmă că amintindu-ne constant de sunetul interior al lui Om putem obține înlăturarea tuturor obstacolelor care blochează evoluția noastră spirituală, el nu dezvoltă această metodă. El este departe de a descrie aceeași disciplină spirituală predată de către Lahiri Mahasaya.

Kriya Yoga este o „cale mistică” care utilizează cele mai bune instrumente folosite de misticii tuturor religiilor. Constă în controlul respirației [Pranayama], rugăciunea [Japa] și efortul pur de acordare la Realitatea Omkar. Procesul liniștitor de calmare a respirației, urmat de procedura Thokar, ghidează energia corporală în Chakra inimii , reținând astfel, ca într-o

strângere a calmului, reflexul neîncetat care provoacă respirația. Când se stabilește o liniște perfectă, când toate mișcările interioare și exterioare încetează, kriyabanul percepe o radiație de energie proaspătă care susține fiecare celulă din interior; apoi se stabilizează starea fără suflare când respirația fizică este complet depășită și o circulație a energiei se întâmplă în organism - respirația se spune că a devenit „internă“ - un sentiment infinit de siguranță, soliditate și încrederea apare. Este ca și cum ai fi trecut o barieră și te-ai mutat într-un spațiu fără măsură : Kriya yoga este un miracol al frumuseții.

Kumbhaka - Kumbhaka înseamnă ținerea respirației. Este o fază atât de importantă în Pranayama, încât unii profesori de Yoga se îndoiesc că un mod de respirație modificat, care nu include niciun Kumbhaka, poate fi numit Pranayama. Se observă că atunci când suntem pe cale să facem ceva care necesită atenția noastră totală , respirația noastră este automat oprită. Noi nu facem în mod deliberat Pranayama, dar respirația noastră este suspendată de la sine; asta demonstrează cât de natural este acest fapt. În Pranayama inhalarea se numește Puraka, care înseamnă literal „actul de umplere”; expirația se numește Rechaka, adică „actul de golire”. Reținerea respirației se numește kumbhaka, ceea ce înseamnă „reținere“. Kumbha este o oală: la fel cum o oală cu apă reține apa când este umplută cu ea, tot așa în Kumbhaka respirația și Prana sunt ținute în corp. În literatura clasică de yoga sunt descrise patru tipuri de Kumbhaka.

- I. Exăirăm profund și ținem respirația pentru câteva secunde. Acesta este cunoscut sub numele de „Bahir Kumbhaka” (Kumbhaka externă).
- II. Al doilea, „Antar Kumbhaka” (Kumbhaka intern), reține respirația după o inhalare profundă. De obicei , acest tip de kumbhaka este însoțită de utilizarea diferitelor bandha.
- III. Al treilea tip este cel practicat de respirație alternativă - respirație profund prin nara stanga, apoi țineți respirația și apoi expirație prin dreapta ... Acesta este considerat cea mai simplă formă de kumbhaka.
- IV. Al patrulea tip este cel mai important dintre toate, vârful Pranayama. Se numește Kevala Kumbhaka sau suspendarea automată a respirației: este starea fără suflare în care nu există inhalare sau expirație și nici măcar cea mai mică dorință de a respira.

În practica Kriya, principiul de bază al (I.) este prezent în toate acele proceduri care implică o serie de expirații foarte lungi și calme care par să se termine într-un nimic dulce .

Kumbhaka intern (II.) se întâmplă în diferite tehnici Kriya; în special în Yoni Mudra, Maha Mudra și Thokar. Maha Mudra, cu acțiunea sa de echilibrare pe partea dreaptă și pe partea stângă a coloanei vertebrale, conține și – într-un sens mai larg – principiile (III.): respirația alternativă .

Un punct de cotitură în Kriya este realizarea (IV.) Kevala kumbhaka.

În Kriya distingem între „Bahir” (extern) și „Antar” (intern) Kevala Kumbhaka. „Bahir (extern) kevala kumbhaka“ (dezvoltarea și punctul culminant al (I)) apare în timpul Prāṇāyāma mentală după ce ai relaxat și astfel ai golit cutia toracică. „Antar (intern) Kevala Kumbhaka” (dezvoltarea și punctul culminant al lui (II.)) apare în timpul celei mai înalte rafinari a Yoni Mudra, Maha Mudra și a formei avansate de Thokar după ce ai terminat o inhalare lungă, cu cutia toracică moderat plină de aer-Prana.

Kundalini- Conceptul de Kundalini și, în special, a trezirii acesteia , oferă un cadru care este convenabil pentru a exprima ceea ce se întâmplă de-a lungul căii spirituale. Majoritatea tradițiilor spirituale au o anumită conștientizare a Kundalini; nu toate sunt la fel de deschise în expunerea la practici detaliate ale procesului. Kundalini este termenul sanscrit pentru

„încolăcit”: este concepută ca o energie particulară încolăcită ca un șarpe în chakra rădăcină (Muladhara).

Reprezentarea de a fi încolăcit ca un arc transmite ideea de potențial energetic neexploatat . Ea doarme în corpul nostru și sub straturile conștiinței noastre, așteptând să fie trezită fie prin disciplină spirituală sau prin alte mijloace - cum ar fi experiențele particulare ale vieții. Aceasta este descrisă în urcare din Muladhara în sus prin Sushumna, activând fiecare Chakra; atunci când acesta ajunge la chakra coroanei (sahasrara), ea conferă fericire infinită, iluminare mistică etc. Doar prin ridicarea în mod repetat a lui Kundalini, yoginul reușește să obțină realizarea Sinelui. Ridicarea sa nu este un sentiment, ca un flux ușor de energie care curge în interiorul coloanei vertebrale. Mișcarea sa este ca și cum am avea un „vulcan care erupe” în interior, o „rachetă” împușcată prin coloana vertebrală! Natura sa este benefică; există o evidentă rezervă în încrederea despre rapoartele trezirii lui Kundalini însoțită de probleme, cum că ar fi deranjat paternul de respirație, denaturare a proceselor gândirii, consolidarea neobișnuită sau extremă de emoții... Suntem mai degrabă înclinați să credem că o boală latentă, o practica necugetată a exercițiilor violente, sau drogurile sunt cauzele acestor fenomene.

Insomnia, hipersensibilitatea la mediu pot urma într-adevăr experienței autentice. Într-o „trezire adevărată,” forța Kundalini eclipsează ego-ul cu totul și individul se simte dezorientat ceva timp. Totul se absoarbe într-un timp scurt, fara probleme. Din păcate, căutarea de a repeta episodul poate duce la practici dezordonate și tehnici ciudate, fără a realiza stabilirea unui minim de temelie a tăcerii mentale. Fiecare carte avertizează împotriva riscului unei treziri premature a Kundalini și afirmă că corpul trebuie să fie pregătit pentru acest eveniment. Aproape orice yoghin crede este capabil de susținerea acestei premature treziri și avertizarea îi excită mai mult ca oricând: problema este că mulți nu au (sau au pierdut) o abordare spirituală autentică și se hrănesc cu o condiție destul de egoistă .

În cadrul teoretic al Kriya Yoga considerăm Kundalini ca aceeași energie care există în tot corpul și care nu are reședința în mod specific în Muladhara Chakra. Am folosit rareori termenul „trezirea lui Kundalini” și încercați să evitați ceea ce ar putea da impresia că o astfel de experiență are o natură extraterestră : Kundalini este propria noastră energie; aceasta este cel mai pur strat al conștiinței noastre .

Kutastha - Kutastha, „al treilea ochi” sau „ochiul spiritual” este organul viziunii interioare (omologul astral unificat al celor doi ochi fizici), locul din corpul nostru unde se manifestă Lumina spirituală. Prin concentrarea între sprâncene, un întuneric fără formă este perceput mai întâi, apoi o lumină crepusculară mică, apoi alte lumini; în cele din urmă există experiența unui inel auriu, care înconjoară o pată de întuneric, cu un mic punct alb strălucitor în interior.

Există o legătură între Kutastha și Muladhara: ceea ce observăm în spațiul dintre sprâncene nu este altceva decât deschiderea ușii coloanei vertebrale, care este situată la chakra rădăcină. Unii profesori Kriya afirmă că condiția pentru a intra în ultima și cea mai înaltă etapă Kriya este ca viziunea ochiului spiritual să devină constantă; alții îl identifică cu starea în care energia este perfect calmă la baza coloanei vertebrale. Prin urmare , ambele afirmații sunt una și fel.

Maha Mudra - Maha Mudra este o poziție specială de întindere a corpului. Importanța a acestei tehnici devine clară curând după ce vom observa modul în care aceasta cuprinde cele trei bandha principale ale Hatha Yoga. Există într-adevăr o mie și unul de motive pentru a practica Maha Mudra cu fermitate. Există un raport între numărul de repetiții sale și numărul de respirații: este recomandat ca pentru fiecare 12 Kriya Pranayama, ar trebui efectuat un Maha Mudra.

Mahasamadhi [vezi al doilea Kriya]

Mantra [Vezi rugăciunea]

Pranayama mentală - În Pranayama mentală, un kriyaban controlează energia din corpul său uitând procesul de respirație și concentrându-se doar asupra Prana în chakre și în corp. Conștientizarea lui stă atât pe componenta interioară, cât și pe cea externă a fiecărei chakre, până când simte o radiație de energie proaspătă, care vitalizează fiecare parte a corpului și o susține din interior. Această acțiune este marcată de sfârșitul tuturor mișcărilor fizice, de o liniște fizică și psihică perfectă. La un moment dat, respirația devine atât de calmă încât practicantul are percepția absolută că nu mai respiră.

Mula Bandha - În Mula Bandha mușchii perineului – dintre anus și organele genitale – sunt ușor contractați, în timp ce se exercită o presiune mentală asupra părții inferioare a coloanei vertebrale. (Spre deosebire de Aswini Mudra, unde pur și simplu strângeți mușchii sfincterului anal, în Mula Bandha perineul pare a se plia în sus ca și diafragma pelviană care este trasă în sus prin mișcarea de osului pubian). Prin contractarea acestui grup de mușchi, curentul de Apana care gravitează în mod normal în jos, este tras în sus, unindu-se treptat cu Prana la buric. Mula Bandha are deci efectul canalizării pranei ca să curgă în canalul Sushumna, mai degrabă decât de-a lungul Ida și Pingala.

Nada Yoga - Nada Yoga este calea unirii cu Divinul prin ascultarea sunetelor interioare. Surat-Shabda-Yoga este un alt nume pentru Nada Yoga. Nada Yoga este o meditație experiențială. Ea are baza în faptul că cel care urmează calea mistică infailibilă îndeplinește această manifestare a spiritului - oricare ar fi pregătirea și convingerile lor. Aceasta este o foarte plăcută formă de meditație; oricine poate fi implicat în asta chiar și fără să fi înțeles pe deplin.

Puteți folosi o anumită poziție a corpului – o poziție ghemuită cu coatele sprijinite pe genunchi, doar pentru a da un exemplu – o astupați ambele urechi. Rămânând liniștit așezat, pur și simplu îți concentrezi toată atenția pe sunetele subtile care vin din interior, mai degrabă decât pe sunetele audibile din exterior. Se recomandă să se repete mental, mantra dumneavoastră preferată. Conștientizarea sunetului interior trebuie să apară, mai devreme sau mai târziu; abilitățile tale de ascultare se vor îmbunătăți și vei deveni mai sensibil. Există niveluri diferite de dezvoltare în experiența sunetelor interioare: se va auzi un bondar, toba, lăută, flaut, harpa, aplauzele, tunete sau un zumzet ca un transformator electric. Unele dintre aceste sunete sunt de fapt doar sunete ale corpului tău, în special cele de pompare a sângelui. Alte sunete sunt de fapt „sunetele din spatele sunetului sonor“. În acest tărâm mai profund, în timp ce, eliberează mintea într-o concentrare relaxată, conștientizarea ta este atrasă. După câteva săptămâni de practică dedicată, te vei acorda cu un sunet mai profund decât toate sunetele astrale citate mai sus. Acesta este sunetul cosmic al lui Om. Sunetul este perceput în diferite variații; Lahiri Mahasaya îl descrie ca fiind „produs de o mulțime de oameni care continuă să lovească discul unui clopoțel“. Este continuă „ca uleiul care curge dintr-un recipient“.

Nadi - Canale subtile prin care energia vitală curge în tot corpul. Cele mai importante sunt Ida, care curge vertical pe partea stângă a coloanei vertebrale (se spune că este de natură feminină) și Pingala (de natură masculină) care curge paralel cu Ida pe partea dreaptă; Sushumna curge în mijloc și reprezintă experiența care este dincolo de dualitate.

Nadi Sodhana - Exercițiu de respirație alternativă cu nările, nu face parte din Kriya Yoga propriu-zis. Cu toate acestea, din cauza efectelor sale de liniștire și înveselire a minții (mai ales în cazul în care se practică dimineața) care sunt de neegalat, unii kriyabani îl includ regulat în rutina lor.

Navi Kriya - Esența acestei tehnici este de a dizolva inhalarea și expirația la starea de echilibru în buric, scaunul curenților energetici Samana. Acesta este cuplat în diverse moduri, cu practica Kriya Pranayama. Unele școli care nu îl predau în mod specific, oferă unele exerciții înlocuitoare pentru ea.

New Age - Sensibilitatea New Age este marcată de percepția a ceva „planetar” la lucru. Din moment ce distinși oamenii de știință au contribuit la sensibilitatea New Age, nu este nevoie de a fi de acord cu afirmația, irelevantă pentru înțelegerea noastră, conform căreia un astfel de progres a coincis cu intrarea sistemului solar în zodia Vărsător – din această credință a derivat termenul de „Era Vărsător” sau „Noua Eră”. Esențial este faptul că oamenii au realizat că descoperirile fizicii, ale medicinei alternative, evoluțiile psihologiei abisale, toate convergente spre una și aceeași înțelegere: a interdependenței substanțiale dintre univers, corp, psihic și dimensiunea spirituală a ființelor umane. Societățile ezoteric-inițiatice, depășind multă vreme diferențele de cultură și viziune religioasă, recunoscuseră deja acest adevăr, care acum, a devenit moștenire comună. Pe parcursul secolului XX, gândirea umană a făcut un puternic pas înainte într-o direcție sănătoasă.

Există multe motive de a crede că, în viitor, o astfel de epocă va fi studiată cu același respect cu care se studiază în zilele noastre Umanismul, Renașterea și Iluminismul. Gândirea New Age merită un respect profund din multe motive. Dacă am atinge anumite „frenezii”, mă refer la utilizarea excesivă a tratamentelor alternative pentru orice tip de probleme reale sau imaginare și chiar mai periculoas, teorii împrumutate, cu o multă superficialitate din diferite curente ezoterice, mai degrabă decât la un progres în înțelegerea în profunzime, în extinderea gradului de conștientizare din gardurile înguste ale ego - ului mic, legat obsesiv la menținerea meschinului său confort.

Nirbikalpa Samadhi [vezi Paravastha]

Omkar - Omkar este Om, Realitatea Divină care susține universul, a cărei natură este vibrația cu aspecte specifice ale sunetului, luminii și mișcării interioare. Termenul „Omkar” sau „Omkar Kriya”, este de asemenea, utilizat pentru a indica orice procedură de promovare a experienței Omkar.

Padmasana - În această Asana, piciorul drept este așezat pe coapsa stângă și piciorul stâng pe coapsa dreaptă cu tălpile picioarelor în sus. Numele înseamnă „postura în care a lotuși (chakrele) sunt observate.” Este explicat că, combinată cu Kechari și Shambhavi Mudra, acest Asana creează o condiție energetică în organism, potrivită pentru a produce experiența luminii interne care vine de la fiecare chakră.

Există yoghini cărora li s-a desprins cartilajul din genunchi după ce ani de zile s-au forțat să intre în Padmasana. În Kriya Yoga, cel puțin pentru cei care trăiesc în vest și nu obișnuiesc să o asume încă din copilărie, este mult mai înțelept, mai sănătos și confortabil să practici fie postura Jumătate de lotus, fie postura Siddhasana.

Paravastha - Acest concept este legat de „Sthir Tattwa (liniște)”. Numit de Lahiri Mahasaya, Paravastha desemnează starea care vine după efectul Kriya. Nu este doar bucurie și pace, ci

ceva mai profund, vital pentru noi ca vindecare. Din eforturile noastre inițiale îndreptate spre stăpânirea tehnicilor, percepem momente de profundă pace și armonie cu restul lumii, care se extind pe parcursul întregii zile. Paravastha vine după ani de disciplină, în cazul în care starea fără suflare este familiară: starea de liniște durează pentru totdeauna, nu trebuie să mai fie căutată cu grijă.

Pingala [vezi Nadi]

Prana - Energia din interiorul sistemului nostru psiho-fizic. Prana este împărțit în Prana, Apana, Samana, Udana și Vijana, care își au locația respectivă în piept, în abdomenul inferior, în regiunea centurii, în cap și în partea rămasă a corpului - brațe și picioare. Știm că termenul Prana este interpretat în două moduri, iar acest lucru nu ar trebui să creeze confuzie – cu condiția să luăm în considerare contextul în care este folosit cuvântul. În fazele inițiale ale Kriya Pranayama ne interesează în principal Prana, Apana și Samana. Când folosim Shambhavi Mudra și în timpul Pranayama mentală, îl contactăm pe Udana. Prin multe tehnici (cum ar fi Maha Mudra) și experiența Kriya Pranayama cu respirație internă am experimenta proaspăta natură vitalizantă a lui Vijana.

Pranayama - Cuvântul Pranayama este compus din două rădăcini: Prana este prima; Ayama (expansiune) sau Yama (control) este al doilea. Astfel, cuvântul Pranayama poate fi înțeles fie ca „Extinderea Pranei”, fie ca „Controlul Pranei”. Aș prefera prima, dar cred că cea corectă este a doua. În alte cuvinte, Pranayama este controlul energiei în întregul sistem psiho-fizic prin utilizarea procesului de respirație, cu scopul de a primi un efect benefic sau pentru a pregăti experiența de meditație. Exercițiile comune de Pranayama - deși acestea pot să nu implice percepția oricărui curent de energie – pot crea o experiență remarcabilă de creștere a energiei în coloana vertebrală. Acest lucru nu este neglijabil, deoarece această experiență permite practicantului sceptic descoperirea dimensiunii spirituale și îl împinge să caute ceva mai profund.

În Kriya Pranayama procesul respirației este coordonat cu atenția minții în sus și în jos de-a lungul coloanei vertebrale. În timp ce respirația este profundă și lentă, cu limba fie plată, fie întoarsă înapoi, conștientizarea însoțește mișcarea energiei în jurul celor șase Chakre. Prin adâncirea procesului, curentul curge în cel mai profund canal al coloanei vertebrale: Sushumna. Când, printr-o practică îndelungată, o formă subtilă de energie circulă (într-un mod clar perceptibil) în interiorul corpului în timp ce respirația fizică este complet așezată, kriyabanul are o experiență de o frumusețe de neconceput.

Rugăciunea - [Japa] Rugăciunea este o invocare care permite unei persoane să facă o cerere reverențioasă sau să aducă laudă Divinului. Secvența de cuvinte folosite într-o rugăciune poate fi, fie o formulă stabilită, fie o expresie spontană, în propriile cuvinte ale persoanei care se roagă. Oricare ar fi apelul la Dumnezeu, acest act presupune o credință în Voința Divină care se implică în viața noastră. „Cereți și veți primi” (Mat. 7:7, 8; 21:22). Rugăciunea este un subiect de largă anvergură; aici o voi restrânge la rugăciunea repetitivă. În India, repetarea numelui Divinului este cunoscută sub numele de Japa. Acest cuvânt Japa este derivat din rădăcina Jap - adică: „a rosti cu voce joasă, repetată în interior”. Japa este, de asemenea, repetarea oricărei Mantră, care este un termen mai larg decât rugăciunea. Mantra poate fi un nume al Divinului și de asemenea, un sunet pur, fără un anumit sens. Un anumit număr de sunete au fost alese de vechii yoghini care le-au simțit puterea și le-au folosit pe scară largă. (Unii cred că repetarea unei mantra are misterioasa putere de a produce manifestarea divinității „la fel ca și divizarea un atom de care manifestă enorme forțe latente în el”). Ca termen, Mantra derivă din cuvintele

„Manas“ (minte) și „Tra“ (protecție): ne proteja mintea proprie prin repetarea unei aceeași vibrații sănătoase .

De obicei , o mantra este repetată verbal pentru un anumit timp, apoi în șoaptă și apoi mental pentru ceva timp. În cele mai multe forme de Japa, repetările sunt numărate folosind un șir de perle cunoscute ca un Mala. Numărul de margele este, în general, 108 sau 100. Mala este folosită , astfel încât discipolul este liber să se bucure de practică fără a fi preocupat de numărarea repetițiilor. Poate fi efectuat în timp ce stați într-o postură de meditație sau în timp ce efectuați alte activități, cum ar fi mersul pe jos.

Sahasrara - A șaptea chakră se extinde de la coroana capului până la Fontanelle și peste ea. Ea nu poate fi considerată de aceeași natură cu celelalte Chakre, ci o realitate superioară, care poate fi experimentată doar în starea fără suflare . Prin urmare, nu este ușor să ne concentrăm asupra ei așa cum facem cu celelalte Chakre. Numai după o practică profundă a Kriya Pranayama, când respirația este foarte calmă, este posibilă acordarea cu ea .

Samadhi - Potrivit Ashtanga (opt etape) Yoga lui Patanjali, Samadhi este starea de profundă de contemplație în care obiectul de meditație devine inseparabil de subiectul/meditatorul însuși: Ea rezultă în mod natural de la Dharana și Dhyana. După părerea mea, Samadhi nu înseamnă „unire cu Dumnezeu”. Luăm atât de multe lucruri de la sine înțeles. Limbajul nostru este puternic împiedicat: cuvintele magnifice riscă să nu însemne nimic. A deveni unul și același lucru cu Dumnezeu este diferit de a ne trezi la conștientizarea că suntem o parte din Acela! Cuvintele ne înșală înțelegerea și aprind așteptări egoiste. Unii sunt încântați de cuvinte precum : absolut, etern, infinit, suprem, etern, ceresc, divin...

Am dorit să sugerez o definiție sobră a Samadhi, care ar putea stimula o reflecție asupra sensului căii spirituale. Prin urmare, permiteți-mi să definesc Samadhi ca fiind independent de orice experiență accidentală, beatifică, aproape de moarte (NDE). Descrierile lui Samadhi și ale NDE urmează același model: de fapt, natura fenomenului care are loc în corp este aproape aceeași. Această opinie îi poate dezamăgi pe cei care simt în ea o nuanță de sens restrictiv și limitativ; totuși prefer să gândesc în acest fel și... descoperi mult mai mult în timpul experienței reale Samadhi decât să prosper în retorică. Chiar dacă Samadhi nu ar fi altceva decât o experiență NDE, totuși ar avea o valoare superlativă . În ambele experiențe, conștiința poate oferi o idee despre eternitatea de dincolo de minte; apoi (acest lucru se întâmplă la yoghinul instruit) , conștientizarea se amestecă, se integrează cu viața obișnuită, care este total transformată în mai bine. Pentru cei care se întreabă dacă este corect pentru a diminua valoarea extatică a stării Kriya, reducându-l la un proces de contactare pentru ceva timp a dimensiunii vieții de după moarte, am putea răspunde că această adevărată experiență este de neegalat în promovarea, într-un mod curat, a idealurilor Kriya Yoga ale unei vieți spirituale echilibrate .

Second Kriya - s-a raportat că , prin utilizarea tehnicii celei de a doua Kriya, Swami Pranabananda, un discipol eminent al lui Lahiri Mahasaya, a părăsit corpul său în mod conștient (aceasta este numit Mahasamadhi - ieșirea conștientă din corp, la moarte). Nu a existat violență asupra corpului; evenimentul s-a petrecut doar în momentul cel mai potrivit – după un punct de vedere karmic, când momentul a fost potrivit. Acum , dezbateră este: ce procedură se utilizează?

a... Mulți susțin că a fost tehnica Thokar. Este posibil că el a oprit mișcarea inimii și , prin urmare , a părăsit corpul. El și-ar fi făcut un singur Thokar și și-a oprit inima; Aceasta înseamnă

că el a pus atât de multă putere mentală în acest act, ca să blocheze energia care a păstrat inima trepidantă.

b... Unii cred că această liniște supremă a inimii a fost realizată doar printr-o acțiune mentală de scufundare în punctul dintre sprâncene, pătrunzând în lumina lui Kutastha. Rapoartele spun că cei care erau în preajma lui nu au observat nicio mișcare a capului. În mod similar, atunci când alți mari yoghini și-au părăsit corpul, nu a existat nicio mișcare.

c... În opinia mea, Mahasamadhi nu este un „truc ezoteric inteligent” pentru a stăpâni mecanica unei sinucideri nedureroase. Cu siguranță fiecare mare maestru se bazează pe capacitatea sa deja construită de a intra în Samadhi. Creând o pace totală în ființa sa, dorința naturală a sufletului de a recăpăta unirea cu Sursa Infinită pune în acțiune un mecanism natural de potolire a plexului cardiac .

Shambhavi Mudra - O **mudră** în care globii oculari și sprâncenele sunt ridicate cât mai mult posibil; adesea pleoapele inferioare se relaxează și un spectator poate observa albul corneei sub iris. Toată forța vizuală a nervilor oculari este adunată în vârful capului. Lahiri Mahasaya în bine cunoscutul său portret arată această Mudra.

Siddhasana - Numele sanscrit înseamnă „**Postura perfectă**”. În această Asana, talpa piciorului stâng este plasată pe coapsa dreaptă, astfel încât călcâiul să apese pe perineu. Călcâiul drept este plasat pe osul pubian. Această poziție a picioarelor, combinată cu Kechari Mudra, închide circuitul pranic și face Kriya Pranayama ușoară și profitabilă.

Sikhismul - Religia sikh este întemeiată pe învățăturile lui Guru Nanak și a nouă guru succesivi; este a cincea cea mai mare religie organizată din lume. Este interesant faptul că caracteristica cheie distinctivă a Sikhism-ului este un conceptul non-antropomorfic al lui Dumnezeu și măsura în care poate interpreta pe Dumnezeu ca și Universul însuși.

Sushumna [vezi Nadi]

Talabya Kriya - Este un exercițiu de întindere a mușchilor limbii, și în special a frenului. Scopul este de a atinge Kechari Mudra [vezi]. Acest practică creează un efect calmant distinct pentru gânduri și, din acest motiv, nu este niciodată ocolit, chiar și după ce Kechari mudra este atinsă.

Thokar - O tehnică Kriya bazată pe direcționarea Pranei către locația unei chakre printr-o anumită mișcare a capului. Studiind practicile sufiților, se poate descoperi că Thokar- ul lui Lahiri Mahasaya este una dintre multe variante ale practicii sufite dhikr.

Tribhangamurari - Unii profesori de Kriya introduc practica Thokar într-un mod foarte special. Învățătura centrală vă ghidează conștientizarea de-a lungul unei căi cu trei curbe numită Tribhangamurari (Tri-bhanga-murari = formă cu trei curburi). Acești învățători explică faptul că, în ultima parte a vieții sale, Lahiri Mahasaya a atras cu extremă precizie trei forme curbe care sunt percepute prin aprofundarea meditației după Kriya-Prānāyāma. Această potecă pleacă din Bindu, urcă în stânga pe o lungime foarte mică, apoi coboară spre partea dreaptă a corpului. Odată ce un anumit punct în partea din spate este atins, se curbează și se deplasează spre stânga, taie nodul lui Vishnu al cărui scaun este în Chakra inimii . După atingerea unui punct în stânga părții din spate, ea își schimbă direcția din nou și se îndreptată spre scaunul nodului Brahma în regiunea coccisului.

Uddiyana Bandha - blocarea abdominală: aceasta este, de obicei , practică cu respirație , iar în Kriya ea este, de asemenea , utilizată cu respirație , în special în timpul practicii principalelor Kriya mudre: Maha Mudra, Navi Kriya și Yoni Mudra.

Pentru a o practica cu respirația expirată, utilizați, cel puțin parțial, Jalandhara Bandha . Faceți o inhalare falsă (efecuați aceeași acțiune ca la o inhalare, fără a trage efectiv aer în corp.) Trageți burta cât mai mult posibil. Ține-ți respirația. Pentru a-l practica cu respirație pe plin, contractați ușor mușchii abdominali până când intensifica percepția energiei în coloana vertebrală în regiunea Manipura Chakra.

Yama–Niyama - Yama este autocontrol: non-violență, evitarea minciunilor, evitarea furtului, evitarea a fi pofticios și non-atașament. Niyama este respectarea religioasă : curățenie, mulțumire, disciplină, studiul Sinelui și predarea Dumnezeului Suprem (Brahman). În timp ce în cele mai multe școli Kriya, sunt puse aceste reguli ca premise să fie respectate , în scopul de a primi inițiere, un cercetător înțelege că acestea urmează să fie luate în considerare într-adevăr ca consecințele unei practici corecte de yoga. Un începător nu poate înțelege prea mult ce înseamnă „Studiul Sinelui”. Unii profesori repetă, după moda papagalului, necesitatea respectării acestor reguli și după ce au dat clarificări absurde asupra unora dintre punctele de mai sus (în special ce truc mental să folosească pentru a ... evita să fii pofticios), trec mai departe pentru a explica tehnicile. De ce să rostești cuvinte goale? Pe cine încearcă să păcălească? Drumul mistic, atunci când este urmat cu onestitate, nu se poate compromite cu nicio retorică. Când se face o afirmație, aceasta este. Yama și Niyama sunt un subiect bun de studiat, un ideal de avut în vedere, dar nu un jurământ. Numai prin practică este posibil să înțelegem sensul lor real și, în consecință, să le vedem înflorind în viața cuiva.

Yoga Sutra (de Patanjali) - Yoga Sutra este un text extrem de influent asupra filozofiei și practicii Yoga: peste cincizeci de traduceri diferite în limba engleză sunt mărturia importanței sale. Deși nu suntem siguri de timpul exact atunci când autorul lor Patanjali a trăit, putem stabili între 200 î.Hr. și 200 d.Hr. Yoga Sutras sunt formate de o colecție de 195 de aforisme care se ocupă cu aspecte filosofice ale minții și a gradului de conștientizare, astfel stabilind o bază teoretică de Raja Yoga – Yoga, disciplina de sine și meditație. Yoga este descrisă ca o cale în opt etape (Ashtanga), care sunt Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana și Samadhi. Primii cinci pași constituie fundația psiho-fizică pentru a avea o experiență spirituală adevărată; ultimele trei sunt preocupate de disciplinarea minții până la dizolvarea sa în experiența extatică . Sutarele definesc , de asemenea, unele concepte ezoterice, comune pentru toate tradițiile gândirii indiene, cum ar fi Karma. Deși, uneori, Patanjali este numit „părintele Yoga”, opera sa este de fapt un compendiu al tradițiilor Yoga orale preexistente , un ansamblu neomogen de practici care trădează un fundal teoretic indistinct și contradictoriu. Cu toate acestea, importanța lucrării lui Patanjali este dincolo de orice discuție: el a clarificat ceea ce au învățat alții ; ceea ce era abstract a făcut practic! Era un gânditor genial, nu doar un compilator de reguli. Echilibrul său între teism și ateism este foarte apreciabil. Nu găsim nici cea mai mică sugestie de închinare la idoli, zeități, guru sau cărți sacre - în același timp, nici nu găsim nicio doctrină atee. Știm că „Yoga”, pe lângă faptul că este un sistem riguros de practică de meditație, implică devotament pentru Inteligența Eternă sau Sine. Patanjali afirmă importanța îndreptării aspirației inimii noastre către Om.

Yoni Mudra - Potențialul acestei tehnici include, în toate efectele, realizarea finală a căii Kriya. Kutastha - între sprâncene - este locul unde sufletul individual și-a avut originea: Eul amăgitor trebuie să fie dizolvat acolo. Componenta de bază a acestei mudre este de a aduce toată

energia în punctul dintre cele sprâncene și să obstrucționeze difuzia sa prin închiderea tuturor deschiderilor capului - respirația este calmată în regiunea de la gât până la punctul dintre sprâncene. Dacă în organism se instaurează o stare de relaxare profundă, această practică reușește să genereze o stare extatică foarte intensă, care se răspândește în întreaga ființă. Despre practică, există minore diferențe între diferite școli: unii dau o mai mare importanță pentru viziunea Luminii și mai puțin la dizolvarea respirației și a minții. Printre primii se numără cei care învață, păstrând mai mult sau mai puțin aceeași poziție a degetelor, să se concentreze asupra fiecărei Chakre și să le perceapă culorile diferite. O remarcă satisfăcătoare, găsită în literatura de specialitate tradițională yoga, este că această tehnică devine numele său „Yoni“, însemnând „uter“, deoarece ca copilul în uter, practicianul nu are nici un contact cu lumea externă și prin urmare, conștiința nu se externalizează.

BIBLIOGRAFIE

- Anonymous, R. M. French, tr. *The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*. New York: HarperCollins Publishers, 1991.
- Arnold, Sir Edwin. *The Song Celestial or Bhagavad-Gita (From the Mahabharata)*. Middlesex: Echo Library, 2008.
- Arnold, Sir Edwin . *The Light of Asia or the Great Renunciation*. Dearborn, MI: University of Michigan Library, 2009.
- Aurobindo, Sri. *Collected Poems*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1972.
- Aurobindo, Sri . *Thoughts and Aphorisms*. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1982.
- Aurobindo, Sri . *Savitri: A Legend and a Symbol*. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1995.
- Bernard, Theos. *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*. Edinburgh: Harmony Publishing, 2007.
- Dhillon, Harish. *The First Sikh Spiritual Master: Timeless Wisdom from the Life and Techniques of Guru Nanak*. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishing, 2006.
- Dostoyevsky, Fyodor. *The Brothers Karamazov*. Mineola, NY: Dover Publications, 2009.
- Chatterjee, Ashoke Kumar. *Purana Purusha Yogiraj Sri Shama Churn Lahiree*. Vedicbooks.net, 2000.
- Easwaran, Eknath. *The Upanishads*. Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007.
- Eckhart, Meister. *The Essential Sermons, Commentaries, Treatises and Defense (Classics of Western Spirituality)*. Mahwah, NJ: Paulist Press, 1981.
- Feild, Reshad. *The Invisible Way: A Time to Love, A Time to Die*. Boston: Element Books, 1994.
- Feild, Reshad . *Steps to Freedom: Discourses on the Essential Knowledge of the Heart*. Decatur, GA: Chalice Guild, 1998.
- Feild, Reshad . *The Last Barrier: A Journey into the Essence of Sufi Teachings*. Lindisfarne Books, 2002.
- Feuerstein, Georg. *Encyclopedic Dictionary of Yoga*. New York: Paragon House, 1990.
- Frossard, Andre. *God Exists: I Have Met Him*. London: Collins, 1970.
- Goel B. S. *Psycho-Analysis and Meditation, Vol.II*. Haryana, India: Third Eye Foundation of India, 1989
- Goleman, Daniel and Richard J. Davidson. *Consciousness: Brain, States of Awareness and Mysticism*. New York: Harper and Row Publishers, 1979.
- Iyengar, B. K. S. *Light on Yoga*. New York: Schocken Books, 1995.
- Iyengar, B. K. S . *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*.

New York: Crossroad Publishing Co., 1998.

Johari, Harish. *Chakras: Energy Centers of Transformation*. Rochester: Destiny Books, 1987.

John of the Cross, St. *Dark Night of the Soul*.

New York: Image Books, Doubleday and Company, Inc., 1990.

Johnson, Julian. *The Path of the Masters: The Science of Surat Shabda Yoga*.

Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1972.

Jung, Carl Gustav. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*.

R. F. C. Hull, trs. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1973.

Jung, Carl Gustav. *Memories, Dreams, Reflections*.

(rev. ed.) Aniela Jaffe, ed; R. Winston and C. Winston, trs. New York: Vintage Books, 1989.

K'uan Yu, Lu (Charles Luk). *Taoist Yoga: Alchemy and Immortality*.

New York: Samuel Weiser Inc., 1999.

Kabir, *Songs of Kabîr: A 15th Century Sufi Literary Classic*.

Rabindranath Tagore, trs. Boston: Wiser Books, 2002.

Krishna, Gopi. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Boston: Shambhala Publications, 1997

Krishna, Gopi. *Kundalini: The Secret of Yoga*. New York: Harper and Row, 1972.

Leser-Lasario, Benno Max. *Lehrbuch der Original-Gebärden-Atmung*.

Geinhausen: Lebens-weiser-Verlag, 1931.

Mallinson, James. *The Gheranda Samhita*. Woodstock, NY: Yoga Vidya, 2004.

Mallinson, James. *The Shiva Samhita*. Woodstock, NY: Yoga Vidya, 2007.

Mann, Gurinder Singh. *Sikhism*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004.

Moody Raymond. *Life beyond Life*. London: HarperOne (2001)

Motoyama, Hiroshi. *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*.

Wheaton, IL: Quest Books, 1982.

Muktananda, Swami. *Play of Consciousness: A Spiritual Autobiography*.

Siddha Yoga Publications, 2000.

Osborne, Arthur. *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge*.

Hillsdale, NY: Sophia Perennis Books, 2006.

Rama, Swami. *Path of Fire and Light Vol. I and II*.

Honesdale, Pennsylvania: Himalayan Institute Press, 2004.

Ramdas, Swami. *In the Vision of God*. San Diego, CA: Blue Dove Press, 1995.

Ramdas, Swami *In Quest of God*. San Diego, CA: Blue Dove Press, 2002.

Rumi, Maulana Jalal' al-din, Coleman Barks, trs. *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*. New York: HarperCollins Publishers, 2002.

Rumi, Coleman Barks, trs. *The Book of Love: Poems of Ecstasy and Longing*.

New York: HarperCollins Publishers, 2005.

Sadhananda Giri, Swami. *Kriya Yoga: Its Mystery and Performing Art*.

Howrah, West Bengal: Jujersa Yogashram, 1998.

Satprem. *Mother's Agenda*. New York: Institute for Evolutionary Research, 1979.

Satprem. *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness*. Mysore: Mira Aditi Centre, 2000.

Satprem. *Mother, or the Divine Materialism*. Mysore: Mira Aditi Centre, 2003.

Sailendra Bejoy Dasgupta, Sri. *Light of Kriya Yoga*. London: Yoga Niketan, 2008.

Satyananda Giri, Swami. *Kriya Quotes from Swami Satyananda*. London: Yoga Niketan, 2004.

Satyananda Saraswati, Swami.

A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya.

Munger: Bihar School of Yoga, 2004.

Satyananda Saraswati, Swami. *Asana, Pranayama, Mudra and Bandha*.

Munger: Bihar School of Yoga, 2003.

Satyananda Saraswati, Swami . *Kundalini Tantra*.

Munger: Bihar School of Yoga, 2008.

Sharma, Ishwar C. (H.H. Manav Dayal). *Surat-Shabda Yoga (The Yoga of Light and Sound "Instructions for Seekers")*. New Delhi: Diamond Pocket Books, 1991.

Sivananda Radha, Swami. *Kundalini: Yoga for the West*.

Spokane, WA: Timeless Books, 2004. *Hatha Yoga: The Hidden Language, Symbols, Secrets and Metaphors*. Spokane, WA: Timeless Books, 2006.

Spiesberger, Karl. *Das Mantra-Buch*. Berlin: Verlag Richard Schikowski, 1977.

Svatmarama. *The Hatha Yoga Pradipika*. Woodstock, NY: Yoga Vidya, 2002.

Taimni, I.K. *The Science of Yoga*. Chennai: Nesma Books, 1994.

Teresa of Avila, St. *Interior Castle*. Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library, 2007.

Van Lysebeth, Andre. *Tantra: The Cult of the Feminine*. New York: Samuel Weiser Inc., 2002.

Van Lysebeth, Andre. *Pranayama: The Yoga of Breathing*. Edinburgh: Harmony Publishing, 2007

Vivekananda, Swami. *Raja-Yoga*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1980.

Weinfurter, Karl. *Der brennende Busch: Der entschleierte Weg der Mystik*. Bopfingen: Karl Rohm Verlag, 1994.

Willigis Jager. *Search for the meaning of life*. Liguori/Triumph: Revised edition May 30

Yogananda, Paramhansa. *Autobiography of a Yogi* (reprint of original 1946 edition). Nevada City, CA: Crystal Clarity Publishers, 2003.