

J.C. STEVENS

KRIYĀ YOGA SECRETE REVELATE

Manual teoretic și tehnic

Traducere din limba engleză:
CRISTINA GHEORGHE

Kriya Secrets Revealed

Lessons and Techniques Workbook

J.C. Stevens

Golden Swan Publishing & CreateSpace Independent Publishing Platform

Fifth Edition Revised, 2013

EDITURA  HERALD
București

Mulțumiri

Dragă cititorule, scopul apariției acestei cărți este dezvoltarea practicii kriyā yoga în România.

Ea apare la inițiativa și cu sprijinul financiar al lui D.E.P. și C.G.D., cărora le mulțumim pe această cale.

Cuprins

Avertisment	5
Dedicație	7
Mulțumiri	8
Prefață	17
Despre această Carte	21
Introducere	25
Regula 1: Nu deveni un apostat; rămâi la religia ta actuală.	27
Regula 2: Nu căuta renunțarea, dacă nu ești deja un ascet hotărât [să facă aceasta]	29
Regula 3: Nu îți construi un altar; imaginile distrag atenția.	33
Regula 4: Gurul nu este un [anumit] om, ci este însăși Divinitatea.	34
Regula 5: Înlocuiește practicile nenesare cu <i>kriyā</i> .	36
Regula 6: Nu crea absolut nicio organizație pentru răspândirea învățaturii <i>kriyā yoga</i> .	38
Regula 7: Practică <i>kriyā</i> în mod regulat și corect.	39
Cum au fost predate inițial tehnicile <i>kriyā yoga</i>	40
Redenumirea tehnicilor de către mine	40
Nivelurile <i>kriyā</i> prezentate în acest manual	41
Să începem!	42
În zorii unei noi ere	43
Îndelungata amăgire	44
Lahiri Mahasaya	47
Descoperirea Gurului interior	49
Dezvăluirea secretului	51
<i>Kriyā</i> pentru toți	53
Rezultatele sunt dovada	54

LECȚIA 1 – Găsește-ți locul pentru meditație	57
Jumătate lotus (scr. <i>ardha padmāsana</i> - अर्धपद्मासन)	59
Postura perfectă (scr. <i>siddhāsana</i> - सिद्धासन)	60
Postura lotusului (scr. <i>padmāsana</i> - पद्मासन)	61
Statul pe scaun	62
Cum să te obișnuiești cu locul tău de meditație (necesar)	63
Dozare	63
Înțelepciune yoga – Patañjali	64
LECȚIA 2 – Nāḍī śodhana prāṇāyāma	66
Procedură	67
Program zilnic sugerat	68
Înțelepciune yoga – Principiul Gurului	68
LECȚIA 3 – Ujjayī prāṇāyāma	73
Descriere	73
Procedură	74
Sfaturi	75
Program zilnic sugerat	75
Înțelepciune yoga – Shyama Charan Lahiri	75
LECȚIA 4 – Concentrarea	80
Procedură	83
Sfaturi	83
Sfaturi speciale – Dopurile pentru urechi	85
Program zilnic sugerat	86
Dozare	86
Înțelepciune yoga – <i>Dhāraṇā</i>	87
LECȚIA 5 – Tālabya kriyā	90
Procedura	92
Sfaturi	93
Program zilnic sugerat	94
Dozare	94
Înțelepciune yoga – Rugăciunea și devoțiunea	94
LECȚIA 6 – Localizează fiecare <i>cakra</i>	101
RECAPITULARE (Este esențial să înveți puțin vocabular):	110
Program zilnic sugerat	111
Dozare	111
Înțelepciune yoga – <i>Prāṇa</i>	111

LECTIA 7 – OM <i>japa</i> în fiecare <i>cakra</i>	114
Procedura	115
Program zilnic sugerat	116
Dozare	116
Înțelepciune yoga – Sunetul Sacru	116
Numărarea cu mătaniile	120
PRIMA ÎNȚIERE KRIYĀ	
Notă Specială – Cei cinci <i>bindu</i>	125
LECȚIA 8 – Prima parte a lui <i>KRIYĀ PRĀṆĀYĀMA</i>	128
Procedura	131
Sfaturi	134
Program zilnic sugerat	137
Dozare	137
Înțelepciune yoga – <i>Ājñā</i> și <i>kūṣṭha</i>	138
LECȚIA 9 – Mahā mudrā	143
Procedura	144
Sfaturi	146
Program zilnic sugerat	146
Dozare	146
Înțelepciune yoga – <i>Yama</i> și <i>niyama</i>	147
NORMELE <i>YAMA</i>	148
Prima regulă <i>yama</i> – <i>ahiṃsā</i> – nonviolența	148
A 2-a regulă <i>yama</i> – <i>satya</i> – adevărul	148
A 3-a regulă <i>yama</i> – <i>asteya</i> – să nu furi	149
A 4-a regulă <i>yama</i> – <i>brahmacarya</i> - castitatea	149
A 5-a regulă <i>yama</i> – <i>aparigraha</i> – absența lăcomiei	150
NORMELE <i>NIYAMA</i>	150
Prima regulă <i>niyama</i> – <i>śauca</i> – puritatea	150
A 2-a regulă <i>niyama</i> – <i>saṃtoṣa</i> – mulțumirea	151
A 3-a regulă <i>niyama</i> – <i>tapas</i> – austeritate	151
A 4-a regulă <i>niyama</i> – <i>svādhyāya</i> – studiul spiritual	152
A 5-a regulă <i>niyama</i> – <i>īśvara-praṇidhāna</i> – abandonarea	152
LECȚIA 10 – <i>Nābhi kriyā</i>	153
Procedura	154
Sfaturi	155
Program zilnic sugerat	156
Dozare	157
Înțelepciune yoga – Noduri	157

LECTIA 11 – Yoni mudră	161
Procedura	163
Sfaturi	165
Programul zilnic sugerat	166
Înțelepciune yoga – Cele cinci învelișuri	166
LECTIA 12 – Mantra (<i>Japa yoga</i>)	170
Mukti mantra	171
Mantra creștină	172
Mantrele Radhasoami	172
Gāyatrī mantra	173
OM guru	174
Guru stotra	174
Hare Kṛṣṇa	175
Propria ta mantra	176
Procedura	176
Program zilnic sugerat	177
Dozare	178
Înțelepciune yoga – Sinele Suprem	178
LECTIA 13 – <i>Kriyā</i> mentală	180
Procedura	181
Sfaturi	181
Program zilnic sugerat	182
Dozare	183
Înțelepciune yoga – <i>Samādhi</i>	183
LECTIA 14 – Khecarī mudră	188
Procedura de început – Nivelul 1	189
Procedura intermediară – Nivelul 2	189
Procedura avansată – Nivelul 3	190
Procedura finală – Nivelul 4	190
Program zilnic sugerat	191
Dozare	191
Înțelepciune yoga – <i>Prāṇāyāma</i>	192
LECTIA 15 – A doua parte a lui <i>kriyā prāṇāyāma</i>	194
Procedura	196
Sfaturi	198
Program zilnic sugerat	200
Dozare	201
Înțelepciune yoga – <i>Suṣumṇā</i>	201

LECTIA 16 – Respirația <i>kriyā prāṇāyāma</i> scurtă	204
Procedura	205
Sfaturi	206
Program zilnic sugerat	206
Înțelepciune yoga – <i>Kuṇḍalinī</i>	206
LECTIA 17 – <i>Śāmbhavī-mudrā</i>	211
Procedura	211
Sfaturi	212
Dozare	212
Înțelepciune yoga – Tragerea energiei (<i>prāṇa</i>)	212
LECTIA 18 – A treia parte a lui <i>kriyā prāṇāyāma</i>	216
Procedura	217
Sfaturi	217
Programul zilnic sugerat	218
Înțelepciune yoga – Sistemul centrilor (<i>cakra</i>) la Lahiri	219
PRACTICI SUPLIMENTARE	
LECTIA 19 – <i>Mūla bandha</i>	224
Procedura	225
Sfaturi	225
Dozare	225
Înțelepciune yoga – Evoluția	226
LECTIA 20 – Jālandhara bandha	228
Procedura	229
Dozare	230
Înțelepciune yoga – Sfântul Duh	230
LECTIA 21 – Uḍḍiyāna bandha	232
Procedura din poziția în picioare	232
Procedura din poziția așezată	233
Procedura cu <i>yonī mudrā</i>	234
Dozare	236
Înțelepciune yoga – <i>Saṁyama</i>	236
LECTIA 22 – Bhastrikā prāṇāyāma	240
Procedura	241
Sfaturi	241
Înțelepciune yoga – Tehnicile Sant Mat	242
LECTIA 23 – Suṣumṇā śodhana	247
Procedura	248
Sfaturi	249

Respect pentru oameni și cărți	
Dozare	250
Înțelepciune yoga – <i>Kumbhaka</i>	250
LECȚIA 24 – Tehnici elementare de meditație din mers	252
Soham	253
Procedură – <i>Soham</i>	254
Marioneta din <i>sahasrāra</i>	254
Ziua OM	255
Atingerea lui <i>ājñā</i>	255
Combinatii	255
<i>Kriyā</i> din oră în oră	256
Conștientizarea lui <i>suṣumṇā</i>	256
Dozare	256
Înțelepciune yoga – Atitudinea de succes	256
Tehnicile <i>kriyā</i> superioare (OM- <i>kāra kriyā</i>)	259

A DOUA INIȚIERE KRIYĀ

LECȚIA 25 – Prima OM- <i>kāra kriyā</i>	263
Procedura	265
Sfaturi	267
Program zilnic sugerat	268
Dozare	269
Înțelepciune yoga – <i>Bhagavad gītā</i> și Sfânta Biblie	269

A TREIA INIȚIERE KRIYĀ

LECȚIA 26 – <i>Ṭhokar kriyā</i>	277
Procedură pentru varianta <i>bindu</i>	278
Sfaturi pentru varianta <i>bindu</i>	281
Procedura pentru varianta <i>medulla</i>	282
Sfaturi pentru varianta <i>medulla</i>	284
Program zilnic sugerat	285
Dozare	285
Înțelepciune yoga – Starea de suspendare a respirației	286
Procedură specială de intrare în starea de suspendare a respirației	287

A PATRA INIȚIERE KRIYĀ

LECȚIA 27 – <i>Ṭhokar kriyā</i> continuu	291
Procedura	292
Program zilnic sugerat	295

Dozare	296
Înțelepciune yoga – <i>Tattva</i>	296

A CINCEA INIȚIERE KRIYĀ

LECȚIA 28 – <i>Gāyatrī kriyā</i>	299
Procedura în starea de suspendare a respirației	302
Procedura cu respirație	304
Sfaturi	306
Program zilnic sugerat	307
Înțelepciune yoga – Starea transcendentă <i>kriyā</i>	308

A ȘASEA INIȚIERE KRIYĀ

LECȚIA 29 – <i>Tribhaṅga kriyā</i> în tăcere	313
Procedura	314
Sfaturi	316
Program zilnic sugerat	317
Dozare	317
Înțelepciune yoga – Explicația științifică a <i>kriyā</i> -ei	318
LECȚIA 30 – <i>Tribhaṅga Kriyā</i> cu mantra	321
Procedura	322
Dozare	324
Program zilnic sugerat	325
Înțelepciune yoga – Iluminarea	325
LECȚIA 31 – <i>Tribhaṅga ṭhokar kriyā</i>	328
Procedura	329
Sfaturi	332
Program zilnic sugerat	333
Dozare	334
Înțelepciune yoga – <i>Mahā-samādhi</i>	334

A ȘAPTEA INIȚIERE KRIYĀ

LECȚIA 32 – Micro- <i>tribhaṅga kriyā</i> fără mantra	337
Procedura	337
Program zilnic sugerat	340
Dozare	340
Înțelepciune yoga – Erele (<i>yuga</i>)	341
LECȚIA 33 – Micro- <i>tribhaṅga kriyā</i> cu mantra	349
Procedura	349

ANEXA 1 – CELE 144 DE KRIYĀ ALE LUI BABAJI 359

ĀSANA (1-19)	360
DHYĀNA (20-26)	369
ALTE ĀSANA (27-33)	373
EXERCIȚII PENTRU OCHI (34-55)	375
APROFUNDAREA <i>PRĀṆĀYĀMA</i> –EI (56-69)	376
IMPLEMENTAREA <i>DHYĀNA</i> -EI (70-77)	379
AMESTECUL TEHNICILOR DISPARATE (78-101)	380
CAKRA DHYĀNA YOGA (102-122)	384
<i>NAVA DVĀRA DHYĀNA YOGA</i> /	
YOGA DESCHIDERILOR DIVINE (123-131)	387
PREGĂTIREA PENTRU STAREA DE <i>SAMĀDHI</i> (132-136)	389
TEHNICILE <i>SAMĀDHI</i> (137-144)	391

ANEXA 2 – KRIYĀ MAESTRULUI (SWAMI) YOGANANDA 396

Întrebări și răspunsuri	412
Surse (cu actualizare)	418
Alfabetul Internațional pentru Transcrierea limbii Sanscrite (IAST)	421
Vocalele în IAST	422
Consoanele în IAST	423
GLOSAR	425
Despre autor	435
Dezvoltări ulterioare	438
INDEX TERMENI TEHNICI	441

Prefață¹

Poetul mistic indian al secolului al XV-lea, Kabir, afirma: „Adevărata cale este rareori descoperită”². Dacă vreodată te-ai simțit pierdut sau nesigur în această căutare nobilă, prezentul manual poate chiar reprezintă sfârșitul unei asemenea călătorii. Știința *kriyā yoga*, astfel cum a fost ea predată în secolul al XIX-lea de yoghinul Shyama Charan Lahiri este acea cale rară! Nu îmi exprim această convingere ca un profesor către studentul său sau ca un scriitor către cititori, ci în calitate de coleg aflat [ca și voi,] în căutarea adevărului, inspirat să împărtășească acest dar al cunoașterii sub forma unui manual practic.

Acest manual ne prezintă calea completă a *kriyā yoga*-ei, așa cum ea nu a mai fost vreodată arătată lumii. El constituie o îmbinare a experienței practice cu cele mai rafinate tehnici ale lui Shyama Charan Lahiri³ (adică Lahiri Mahasaya), un laic indian din secolul al XIX-lea, primul care a făcut *kriyā yoga* accesibilă lumii.

Din cercetările exhaustive pe care le-am efectuat, am aflat că Lahiri a predat, de fapt, *kriyā yoga* (sau *kriyā*) nu ca pe o învățătură universală, ci adaptând tehnicile pentru fiecare practicant.

¹ Toate notele din această lucrare la care nu se precizează proveniența aparțin autorului. (ML)

² *The Songs of Kabir* de Rabindranath Tagore, p. 49.

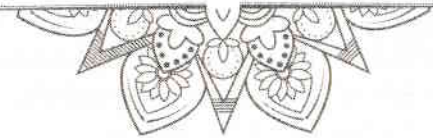
³ Titulatura și numele complet ale lui Lahiri sunt Sri Yogiraj Shyama Charan Lahiri Mahasaya.

Pentru mine, dezvăluirea secretului și renunțarea la atitudinea organizațională a reprezentat cheia noilor mele succese spirituale. Am afirmat adesea că în acest moment al călătoriei mele am început să mă maturizez (din punct de vedere spiritual). Eram mai dornic să experimentez practicarea diferitelor tehnici de meditație și mai apt să descopăr care metode produceau rezultatele cele mai satisfăcătoare pentru mine ca individ unic. De asemenea, m-am lăsat ghidat de intuiție și mi-am adaptat exercițiile *kriyā yoga*. În aceste momente am simțit mâna invizibilă a ghidului meu interior. Cred că prin eliberarea din limitările impuse de organizații și printr-o mai atentă ascultare a propriei intuiții vei experimenta și tu, de acum înainte, un progres spiritual inimaginabil.

Cea mai mare dorință a mea este ca din ce în ce mai mulți oameni să obțină accesul la știința *kriyā* și, prin ea, la Realitatea lui **OM-kāra**, care conduce la sursa pură a păcii, înțelepciunii, iubirii și extazului și, în final, la sălașul original al „Divinului Unu”, indescriptibilă „stare transcendentă *kriyā*”, unde toate virtuțile universale se contopesc într-una singură.



EXERCIȚII PREGĂTITOARE



LECȚIA 1

Găsește-ți locul pentru meditație

„Practică kriyā, pe cât posibil într-o āsana, cel puțin o dată pe zi.” (Shyama Charan Lahiri)

CERINȚE: Un loc liniștit; timp [alocat] pentru meditație, cu fața către est.

Āsana (scr. आसन) s.n. – postură. Înseamnă „poziție” sau „postură” și este al treilea punct al „căii cu opt pași a lui Patañjali”¹. Așa cum a scris Lahiri Mahasaya, „postura (āsana) trebuie să fie stabilă și confortabilă”². De aceea, primul exercițiu este stabilirea locului de meditație, adică a locului unde vei medita și a modului în care te vei așeza. Se recomandă meditația cu fața către est. Poți alege postura dintre cele câteva principale (alegere care va fi explorată ulterior în această lecție). Pentru a obține maximum din practica ta meditativă, trebuie să decizi de câte ori vrei să practici zilnic, de obicei între o dată și de trei ori. Ai putea alege să practici întreaga meditație fie dimineața, fie la prânz, fie seara – sau să o împarți în trei sesiuni diferite (ceea ce recomand). Decizia este una de natură practică, depinzând de [specificul] programului tău.

¹ În secolul al II-lea î.Hr. un înțelept indian, Patañjali, a creat „calea cu opt pași”, un pas important în dezvoltarea științei Yoga.

² *Sūtra* (scr. सूत्र) s.n. – fir; aforism; tratatele *Kriya Yoga Sūtra* (*Patañjali's Sutras for Kriya Yogis*, Partea a 2-a, Versetul 46).

Cheia esențială a oricărei posturi de meditație este menținerea coloanei vertebrale relaxate, în poziție verticală, fără a o sprijini de ceva. Privirea trebuie să fie ușor îndreptată în sus cu pleoapele fie închise, fie întredeschise (fără a le încorda). Spatele nu trebuie să fie în contact cu nimic, întrucât aceasta va interfera cu perceperea fluxurilor [energetice] care circulă de-a lungul coloanei vertebrale. Mâinile trebuie să stea relaxate în poală cu degetele încrucișate [„în brățară”], ceea ce va crea o neutralitate a curenților energetici și va păstra energia în [interiorul] corpului¹. Se poate vedea această poziție în singura fotografie cunoscută a lui Shyama Charan Lahiri.

Întrucât coloana vertebrală trebuie să rămână dreaptă, este necesar câteodată să se plaseze o pernă sau două sub fese. [Înălțimea] acesteia trebuie ajustată după necesități, pentru a ajuta la [menținerea] verticalității coloanei vertebrale cu un minimum de efort.

Posturile cu picioarele încrucișate sunt de preferat. Anumite școli sugerează ca poziție corectă să se stea pe un scaun; totuși, această poziție trebuie practică numai de persoanele care, din rațiuni medicale, nu pot sta în niciuna dintre cele trei poziții cu picioarele încrucișate. Rezultatele pot fi obținute prin așezarea cu picioarele încrucișate pe un scaun mai mare sau chiar pe o masă, pentru ca poziția să fie schimbată cu ușurință. Din nou, rețineți că spatele nu trebuie să se sprijine de nicio suprafață și că poziția trebuie să fie confortabilă. În aceste posturi, nu este important care picior este așezat peste celălalt. Poți schimba stângul cu dreptul.

Kriyā yoga nu este un maraton sportiv. Atunci când este exersată corect, kriyā necesită doar durate scurte de practică pentru obținerea unor rezultate remarcabile.

¹ Gestul respectiv unifică fluxurile energetice polare (solar-lunar), ceea ce, ne asigură autorul, menține energia în interiorul corpului, împiedicându-i curgerea către exterior și, în plus, o aduce în Canalul Central, care are o polaritate neutră. (ML)

Exersarea constantă și zilnică a tehnicilor *kriyā* este elementul cel mai important care duce la creșterea ritmului evoluției și, eventual, la *samādhi*.¹

În anumite cazuri, școlile de *kriyā* au simplificat calea atât de mult încât a devenit ineficientă. Când se produce acest lucru, elevii devin disperați, stând în meditație din ce în ce mai multe ore, străduindu-se să obțină rezultate; totuși, nu se va progresa în *kriyā* în asemenea condiții de tensiune. Obstacolele în evoluție apar și atunci când instructorul nu a furnizat suficiente informații corecte despre tehnicile *kriyā yoga*.

Pentru ca practica ta *kriyā* personalizată să dea rezultate, trebuie să încerci posturi diferite pentru a determina care ți se pare cea mai confortabilă. Ai grijă, totuși, când exersezi oricare postură, deoarece anumite poziții pot pune presiune pe articulații, iar cu timpul aceasta poate produce vătămări ale lor. Ca în orice activitate fizică, cel mai bine este să ceri sfatul unui medic înainte de începerea oricărei noi practici.

Jumătate lotus (scr. *ardha padmāsana* - अर्धपद्मासन)

Poziția cunoscută drept „jumătate lotus” este poziția preferată pentru majoritatea practicanților yoga. Neofiții vor începe prin a sta cu picioarele încrucișate pe o saltea de yoga așezată pe podea.

Aduceți piciorul stâng către corp până ce acesta se plasează lângă coapsa dreaptă. Trageți călcâiul piciorului stâng către perineu cât mai aproape posibil. Piciorul drept se plasează apoi peste coapsa sau gamba stângă. Puteți inversa această poziție ori de câte ori este necesar. Este posibilă exersarea acestei posturi pe un scaun larg fără brațe, întrucât vă dă posibilitatea să coborâți un picior și să-l întindeți la un moment dat (vezi Fig. 1).

¹ *Samādhi* (scr. समाधि), s.m. – starea de a deveni unul cu obiectul meditației.

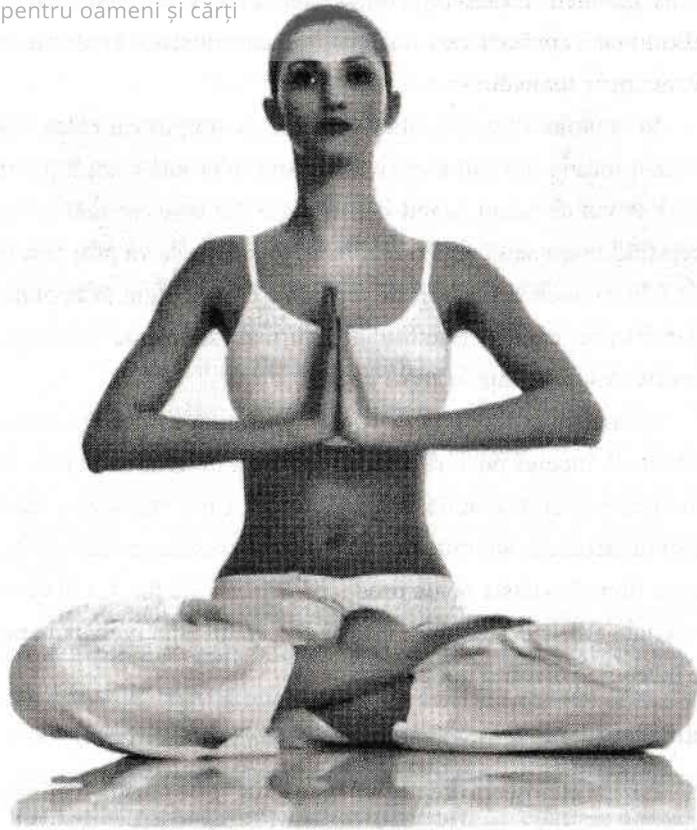


Fig. 1 – Jumătate-lotus

Postura perfectă (scr. *siddhāsana* - सिद्धासन)

Această poziție necesită o mai mare flexibilitate a șoldului decât postura „jumătate lotus”. Din poziția șezând, se aduce un călcâi (stângul sau dreptul) către perineu, iar glezna opusă se poziționează peste prima, cu degetele și călcâiul celui de-al doilea picior așezate în îndoitura dintre coapsa și gamba piciorului de dedesubt. Coloana se menține dreaptă. Câteodată se utilizează o pernă de meditație (*zafu*), pentru a ajuta alinierea spatelui pe verticală. Se spune că, în combinație cu *khecārī mudrā* (o tehnică

avansată *kriyā*), această postură blochează curgerea spre în afară a suflului vital (*prāṇa*), constituind un ajutor esențial în mai multe tehnici principale din *kriyā*.

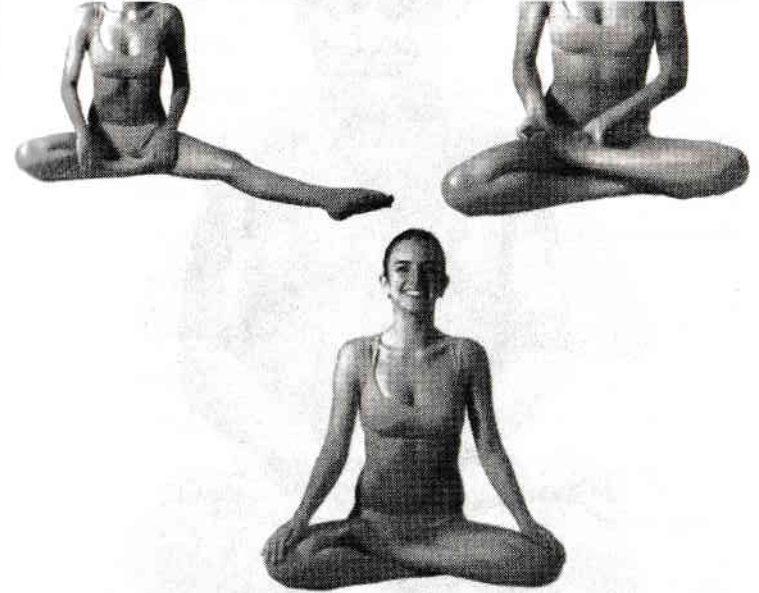


Fig. 2 – *Siddhāsana* (postura perfectă)

Postura lotusului (scr. *padmāsana* - पद्मासन)

Stai drept, întinzând picioarele complet. Îndoaie primul picior (stângul sau dreptul). Pune-l sus pe coapsa opusă la îmbinarea coapsei cu șoldul, cu talpa piciorului întoarsă către în sus. Similar, apucă al doilea picior. Plasează-l pe coapsa opusă, așa încât călcâiele să fie opuse unul celuilalt. Atât coapsele, cât și genunchii presează podeaua. La început, una dintre coapse se poate ridica ușor de la podea, dar odată cu exersarea, va fi tot mai ușor să se efectueze postura (*āsana*) în modul corect. Păstrează spatele, gâtul și capul drepte. Avertisment: această postură este extrem de dificilă, iar pentru anumite persoane chiar riscantă.



Fig. 3 – Lahiri Mahasaya în „postura lotusului”

Statul pe scaun

Dacă posturile cu picioarele încrucișate ți se par pur și simplu prea grele, este acceptabil să practici *kriyā* stând pe un scaun fără brațe. Mai întâi asigură-te că poți sta astfel încât coapsele să fie paralele cu podeaua. Este la fel de important să verifici dacă spatele nu atinge nicio parte a scaunului pe care stai cu spatele drept. Măinile trebuie ținute în poală pentru a menține energia în interiorul corpului. Anumite persoane pot observa o tendință de aplecare; această tendință poate fi diminuată prin plasarea unei pernuțe sub fese, pentru a crea o ușoară înclinare în față la suprafața scaunului.

Cum să te obișnuiești cu locul tău de meditație (necesar)

Ziua de începere: _____

1. Găsește un loc adecvat unde să meditezi în fiecare dimineață.
2. Găsește un loc adecvat unde să meditezi la prânz.
3. Găsește un loc adecvat unde să meditezi în fiecare seară.
4. Asigură-te că suprafața pentru exersare este suficientă; adu o pernă dacă dorești.
5. Exersează așezarea cu ochii închiși.
6. Răspunde la următoarele întrebări.
 - a. Postura aleasă de mine este:

<input type="checkbox"/> <i>Ardha padmāsana</i>	<input type="checkbox"/> <i>Siddhāsana</i>
<input type="checkbox"/> <i>Padmāsana</i>	<input type="checkbox"/> Stând pe scaun.
 - b. Orele mele de meditație sunt:
 1. Dimineața: _____
 2. Prânz : _____
 3. Seara: _____
 - c. Mi-am programat 20 de minute în care sunt liber în timpul zilei.

<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Nu.
-----------------------------	------------------------------

Dozare

În prima zi, programează-ți 20 de minute pentru exersarea procedurii și a locului unde vei sta. Exersează găsirea poziției [corecte]. Adu, de asemenea, perna/pernele necesare.

Așa cum am menționat și mai înainte, în secolul al II-lea î.Hr., Patañjali a creat „Calea yoga cu opt pași”¹, un pas important în dezvoltarea științei yoga. Cartea sa *Yoga sūtra*² continuă să reprezinte o piesă importantă printre lucrările literare ale Indiei, fiind o sursă de inspirație pentru însuși Yogirāj³. La începutul celui de-al doilea capitol al tratatului său, Patañjali afirmă:

tapah svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ.

În traducere: „Efortul [spiritual], studiul și dedicarea acțiunii lui Dumnezeu constituie disciplina yoga”.

Am reflectat adesea că această strofă specială care l-a inspirat probabil pe Yogirāj să denumească [această] știință veșnică *kriyā yoga* (*kriyā yogaḥ*).

Cei opt pași de urmat din calea lui Patañjali sunt subliniați mai jos:

1. *Yama* (scr. यम) s.m. – comportamente de evitat.
2. *Niyama* (scr. नियम) s.m. – comportamente de practicat.
3. *Āsana* (scr. आसन) s.n. – a menține postura corectă în timpul meditației.
4. *Prāṇāyāma* (scr. प्राणायाम) s.m. – controlul energiei sau al respirației.
5. *Pratyāhāra* (scr. प्रत्याहार) s.m. – retragerea simțurilor [de la exterior].
6. *Dhāraṇā* (scr. धारणा) s.f. – concentrarea.
7. *Dhyāna* (scr. ध्यान) s.n. – concentrarea neîntreruptă, meditația.
8. *Samādhi* (scr. समाधि) s.m. – a deveni una cu obiectul concentrării.

¹ Numită, de asemenea și *aṣṭāṅga yoga* (scr. अष्टाङ्गयोग), „Yoga în opt părți”, de la *aṣṭa* care înseamnă „opt”.

² *Yoga sūtra* a lui Patañjali – <http://www.sacred-texts.com/hin/yogasutr.htm>

³ Yogirāj (scr. योगिराज) s.m. – lit. „rege între yogini”, nume afectuos dat lui Shyama Charan Lahiri.

Lahiri s-ar referi la *kriyā yoga* ca la *yoga sādhana*¹ lui, sau ca modul său propriu de a îndeplini cei opt pași ai lui Patañjali. *Kriyā yoga* este o formă specială de *prāṇāyāma*, care îți permite să depășești rapid cei 5 sau 6 pași care necesită timp și să te fixezi pe pasul al șaptelea, *dhyāna*. La început nu vei putea rămâne mult în meditație (*dhyāna*). Apoi vei începe să rămâi tot mai mult și chiar, câteodată, să intri într-o formă temporară de *samādhi*, în care mintea și trupul sunt uitate. Vei auzi sunetul **OM** și vei simți sau experimenta cum Gurul îți trage conștiința către în sus. Pe măsură ce evoluezi, vei începe să pătrunzi în nucleul conștiinței. Această stare temporară se cheamă *savikalpa samādhi*. Integritatea acestei stări de *samādhi* în viața cotidiană îți va aduce grația Gurului, care completează pătrunderea gradată într-o stare permanentă de *nirvikalpa samādhi*. Dacă un yoghin moare în această stare, se spune că a obținut *mahā samādhi*.

¹ *Yoga sādhana* (scr. योगसाधन) s.m. – practica Yoga.

LECȚIA 2

Nāḍī śodhana prāṇāyāma

„Atunci când ajunge la «Respirația Calmă», tot ce-i mai rămâne de făcut yoghinului este să mențină această stare de calm în permanență.” (Shyama Charan Lahiri)

ALTE DENUMIRI: Respirația cu alternarea nărilor

CERINȚE: găsește-ți locul de meditație.

Nāḍī (scr. नाडी) s.f. – canal, tub.

Śodhana (scr. शोधन) adj. – curățare, purificare.

Nāḍī śodhana prāṇāyāma se folosește pentru curățarea cavitațiilor nazale, precum și a canalelor subtile (astrale), pentru a pregăti exersarea meditației *kriyā*. Recomand insistent să îți faci din această practică un obicei. Ea îți relaxează trupul și îți calmează mintea și te ajută să devii mai conștient de fluxurile care curg de-a lungul coloanei vertebrale. Această conștientizare este cea care trebuie perfecționată pentru a desăvârși Prima *Kriyā*.

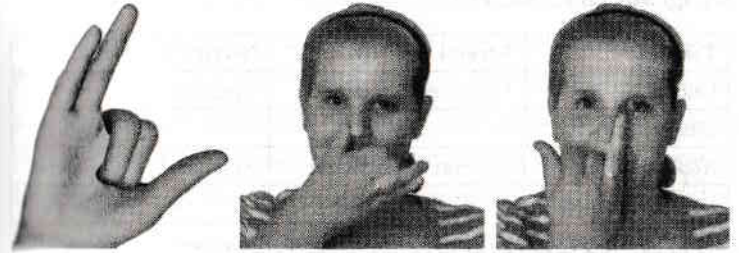


Fig. 4 – Poziția mâinii

Fig. 5 – Închiderea nării drepte

Fig. 6 – Închiderea nării stângi

Procedură

1. Așază-te în postura de meditație și pliază degetul arătător și cel mijlociu; celelalte trei degete – mic, inelar și mare – se mențin întinse.
2. Închide ușor nara dreaptă cu degetul mare; nara stângă rămâne deschisă.
3. Inspiră prin nara stângă cât numeri 6 până la 10 secunde; fă o pauză timp de 3 secunde.
4. Acum închide nara stângă cu degetele inelar și mic și lasă degetul mare într-o parte; poți face aceasta printr-o simplă rotire a încheieturii mâinii.
5. Expiră complet prin nara dreaptă.
6. Menține mâna în aceeași poziție și acum inspiră prin nara dreaptă (așteaptă o secundă sau două după ce ai expirat complet pentru a începe din nou să inspiri).
7. Închide nara dreaptă și deschide nara stângă răsucind din nou încheietura mâinii.
8. Expiră complet prin nara stângă.
9. Pașii 3-8 reprezintă un ciclu complet, care trebuie repetat de 3 până la 12 ori.
10. După finalizarea acestui exercițiu, eliberează degetele care au format *mudrā* și revino la respirația normală.