

J.C. STEVENS

KRIYĀ YOGA
SECRETE REVELATE

Manual teoretic și tehnic

Traducere din limba engleză:
CRISTINA GHEORGHE

EDITURA  HERALD
București

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 nenesecare 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

EXERCIȚII PREGĂTITOARE

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 mătăniile	120
PRIMA INIȚIERE <i>KRIYĀ</i>	
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>kūṣastha</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>ahimsā</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>saṁtoṣa</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>tṣvara-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

LECȚIA 11 – Yoni mudrā	161
Procedura	163
Sfaturi	165
Programul zilnic sugerat	166
Înțelepciune yoga – Cele cinci învelișuri	166
LECȚIA 12 – Mantra (<i>Japa yoga</i>)	170
Mukti mantra	171
Mantra creștină	172
Mantrele Radhasoami	172
Gāyatrī mantra	173
OṂ 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
LECȚIA 13 – <i>Kriyā</i> mentală	180
Procedura	181
Sfaturi	181
Program zilnic sugerat	182
Dozare	183
Înțelepciune yoga – <i>Samādhi</i>	183
LECȚIA 14 – Khecarī mudrā	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
LECȚIA 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

LECȚIA 16 – Respirația <i>kriyā prāṇāyāma</i> scurtă	204
Procedura	205
Sfaturi	206
Program zilnic sugerat	206
Înțelepciune yoga – <i>Kuṇḍalinī</i>	206
LECȚIA 17 – <i>Śāmbhavī-mudrā</i>	211
Procedura	211
Sfaturi	212
Dozare	212
Înțelepciune yoga – Tragerea energiei (<i>prāṇa</i>)	212
LECȚIA 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

LECȚIA 19 – <i>Mūla bandha</i>	224
Procedura	225
Sfaturi	225
Dozare	225
Înțelepciune yoga – Evoluția	226
LECȚIA 20 – Jālandhara bandha	228
Procedura	229
Dozare	230
Înțelepciune yoga – Sfântul Duh	230
LECȚIA 21 – Uḍḍiyāna bandha	232
Procedura din poziția în picioare	232
Procedura din poziția așezată	233
Procedura cu <i>yoni mudrā</i>	234
Dozare	236
Înțelepciune yoga – <i>Saiṅyama</i>	236
LECȚIA 22 – Bhastrikā prāṇāyāma	240
Procedura	241
Sfaturi	241
Înțelepciune yoga – Tehnicile Sant Mat	242
LECȚIA 23 – Suṣumṇā śodhana	247
Procedura	248
Sfaturi	249

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

Program zilnic sugerat	352
Înțelepciune yoga – Mecanismul de limitare	352

ANEXA 1 – CELE 144 DE KRIYĀ ALE LUI BABAJI 359

<i>ĀSANA</i> (1-19)	360
DHYĀNA (20-26)	369
ALTE <i>ĀSANA</i> (27-33)	373
EXERCIȚII PENTRU OCHI (34-55)	375
APROFUNDAREA <i>PRĀNĀYĀMA</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 reprezenta 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 Yogirāj Shyama Charan Lahiri Mahasaya.

De asemenea, odată cu apropierea de sfârșitul vieții sale, învățăturile lui Lahiri au evoluat, devenind din ce în ce mai sofisticate și rafinate. Drept urmare, numeroase variante ale practicii *kriyā* au devenit cunoscute, fiecare dintre acestea fiind puse pe seama marelui maestru. Diferite școli de Yoga au adoptat diferite variante ale practicii, crezând (și pretinzând) că a lor reprezintă singura „învățătură adevărată *kriyā* a lui Lahiri Mahasaya” sau „a lui Babaji” (maestrul său cel renumit și tainic). Așadar, a rămas întrebarea: care învățătură a fost versiunea corectă și, cel mai important, care mi se potrivește mie?¹

Pentru a răspunde la această întrebare importantă, am analizat și organizat diferitele lecții și am practicat tehnicile așa cum a indicat Lahiri. Acest manual, care reprezintă fructul acestui efort, a fost organizat într-un mod linear, pas cu pas, așa cum mi-am imaginat că ar fi făcut-o însuși Lahiri dacă ar fi fost lângă tine, ghidându-ți fiecare pas pe calea *kriyā*. Lahiri a spus: „Nu aștepta sfaturi ca să practici *kriyā*” și, cu declarații precum aceasta, și-a îndemnat studenții să se elibereze de propriile gânduri limitatoare și să-și găsească puterea în propria ființă, descoperind că abilitatea de a înțelege universul stă în interior și, de aceea, de ce nu și puterea de a înțelege cum să practice *kriyā*? Este necesar doar un punct de pornire.

Abordat cu o atitudine de deschidere, prezentul manual reprezintă acel punct de pornire și chiar mai mult, ghidându-te către cele mai înalte niveluri din *kriyā yoga*. Dacă crezi că știi [ce este] *kriyā*, pregătește-te pentru numeroase surprize uimitoare. Prezentul manual poate să îți completeze cunoștințele actuale sau poate servi drept un ghid complet spre iluminare. Singura mea speranță este că, într-un anumit mod, observațiile oferite te vor ghida în timpul unei călătorii spirituale mult mai împlinitoare în practica yoga și către o viață care să reflecte mult mai bine adevăratul tău Sine.

¹ Pentru biografia lui Shyama Charan Lahiri vezi Lecția 3.

Trebuie să se știe că Lahiri este cel care a dat sacrificiului atemporal al respirației numele de *kriyā yoga*, dar această știință nu are [propriu-zis] un fondator. Ea este eternă, dincolo de universul fizic, dezvoltată tuturor prin realizarea lui Dumnezeu. Lui Babaji, maestrul legendar al lui Lahiri, i se atribuie restituirea ei sub un nume nou, necunoscut [până atunci].

„Sacrificiul respirației”, așa cum a fost transmis prin *kriyā yoga*, este înțelegerea simplă și completă că „Regatul Cerurilor” este în interiorul [ființei noastre]. În locul unei [simple] rugăciuni către Dumnezeu, luăm însăși esența vieții noastre, respirația, o înălțăm și o plasăm direct pe Altarul Divin din creștetul capului (*sahasrāra*¹), de unde Dumnezeu o ia și ne eliberează de incidența ego-ului; astfel păcatele noastre sunt curățate.

¹ *Sahasrāra* – [lotusul cu] „o mie de petale/raze”; centru psiho-energetic situat în creștetul capului. (V/S)

Despre această Carte

Prezenta carte a fost scrisă cu intenția de a fi studiată de la început până la sfârșit, dar nu toată deodată. [Textul] a fost gândit pentru a simplifica modul de parcurgere al căii. Apoi, m-am străduit să evit confuzia inutilă, rezistând tentației de a furniza informații care nu au nimic în comun cu exercițiile efective necesare învățării *kriyā yoga*-ei. Fiecare lecție este, deci, un capitol, menit să dureze între o zi și trei ani de studiu. Anumite lecții pot fi sărite dacă nu îți sunt necesare în propria-ți călătorie. Tehnicile avansate *kriyā* (**OM-kāra kriyā**) sunt menite numai pentru yoghini cu o vechime între șase și optsprezece luni de practică în tehnicile *kriyā* de bază și numai după ce a fost sesizat un progres substanțial.

Majoritatea lecțiilor sunt organizate pe secțiuni după cum urmează:

1. Introducere;
2. Descrierea pas cu pas a procedurii;
3. Sfaturi practice;
4. Programul zilnic sugerat;
5. Dozare;
6. Învățăături despre yoga.

Fiecare lecție trebuie studiată atât cât simți că este necesar pentru a înțelege pe deplin tehnica (sau tehnicile) conținute în ea. Așa cum am menționat mai devreme, descrierile sunt menite a fi citite de la început până la sfârșit, rezervându-ți o perioadă de

timp pentru etapele procedurii. În special la început se recomandă recitirea fiecărei lecții înainte de practicarea ei.

De asemenea, fiecare lecție începe cu un citat din Shyama Charan Lahiri (adică Lahiri Mahasaya). Acestea provin, în general, din comentariile sale scrise, dar unele provin din tradiția orală.

În primele paragrafe sau pagini ale fiecărei lecții este prezentată o **Introducere**, care constă într-o discuție generală despre principiile pe care se sprijină [lecția]. Înainte de Introducere, vei găsi nume alternative ale tehnicii și condițiile necesare [studierii ei]. Se presupune că ai studiat materialul necesar înainte de a începe să practici.

De asemenea, mai pot exista una sau mai multe secțiuni legate de diferite **Proceduri** în fiecare lecție, în funcție de numărul variantelor sau tehnicilor prezentate. Această secțiune descrie pașii ce trebuie urmați după studierea Introducerii; parcurgerea pașilor diferitelor proceduri necesită să-ți însușești în prealabil lecțiile anterioare.

Sfaturile practice se găsesc, de obicei, după Procedură; aceste sugestii au fost adăugate pentru a-ți arăta cum poți să îmbunătățești sau să modifici o anumită tehnică. Pentru începători, încurajez aplicarea acestor sfaturi atunci când se simt pregătiți să o facă. Elevii avansați pot reciti această secțiune pentru idei [noi] despre modul de abordare al unor practici deja familiare.

Fiecare tehnică seamănă cu efectuarea pașilor de bază ai unui dans, pe care trebuie să îi înveți pe de rost. Odată familiarizat cu pașii, poți exersa conform îndrumărilor și poți trece la un nivel intermediar. După un timp de stabilizare al nivelului intermediar și după ce abilitățile dezvoltate au devenit a doua ta natură, poți experimenta apoi adăugând și propriile tale îmbunătățiri. Același [mod de abordare] se aplică și practicii *kriyā yoga*.

Programul zilnic sugerat recomandă un standard ce trebuie urmat înainte de a începe următoarea lecție. Câteodată există mai multe niveluri într-o singură lecție. Poți să-ți evaluezi rapid pro-

gresul amintindu-ți pur și simplu la ce nivel ai ajuns. Ar putea să te ajute să notezi data la care începi practica unui anumit nivel, acesta fiind, din propria mea experiență, singurul mod de a ține o evidență a propriului tău progres. Dacă faci o pauză și te oprești din programul tău zilnic, pur și simplu reia-l din punctul în care l-ai abandonat.

Învățăturei despre yoga este o secțiune opțională, care cuprinde, în general, discuții utile pentru elevii începători sau de nivel mediu, care nu trebuie însă citită obligatoriu.

Lecțiile sunt organizate în patru secțiuni principale:

1. **Exerciții Pregătitoare** – aceste exerciții oferă abilitățile preliminare necesare pentru învățarea Primei *Kriyā*.
2. **Inițierea în Prima *Kriyā*** – aceasta este practica cea mai importantă, fiind împărțită în zece lecții diferite.
3. **Exerciții Suplimentare** – acestea reprezintă spațiul [intermediar] dintre lecțiile despre Prima *Kriyā* și practicile superioare **OM-kāra kriyā** (care pot dura ani de zile); aici găsești tehnici și informații pregătitoare pentru **OM-kāra Kriyā**.
4. **OM-kāra kriyā** – reprezintă cele șase *kriyā* superioare, de la a Doua până la a Șaptea.

Prima parte a acestei cărți conține lecțiile ce reprezintă nucleul învățăturii *kriyā yoga*, urmate de **Anexe** și referințe la alte tehnici yoga asociate. Tehnicile cuprinse în **Anexe** nu trebuie neapărat studiate, dar sunt incluse pentru a oferi o modalitate de a compara tehnicile provenite din alte școli *kriyā*, cu toate că ești, desigur, liber să le experimentezi. Se mai prevede un Glosar de termeni. În fine, referințele IAST¹ de la sfârșitul cărții arată pronunția termenilor în limba sanscrită.

¹ IAST – „International Alphabet of Sanskrit Transliteration” – Alfabetul internațional pentru transliterarea limbii sanscrite (*VS.*).

Uneori, vei găsi citate incluse și fapte menționate fără a fi însoțite de trimiterile bibliografice. Deși m-am străduit să menționez toate sursele adiționale, în anumite cazuri, purtătorul de cuvânt al sursei (sau persoana particulară care și-a adus contribuția) nu mi-a acordat permisiunea. În alte cazuri, mai rare, mi s-a dat permisiunea, dar am fost rugat să nu dezvălui sursa. Într-adevăr, așa cum sugerează titlul, se pare că multe persoane și organizații *kriyā yoga* sunt partizane ale noțiunii de secret. Pentru a rezolva această situație, m-am rezumat doar la a cita versiunile publice originale ale oricăror lucrări literare, rostirilor sau cântecelor publicate sau nepublicate. Aici sunt incluse lucrările originale ale lui Lahiri Mahasaya (care sunt în domeniul public), principala voce autoritară din spatele acestui tribut de iubire adus muncii sale de-o viață. Singurele excepții la această regulă o constituie anumite traduceri ale activității lui Lahiri care nu sunt încă considerate publice. Datorită acestor excepții, m-am dedicat importantei sarcini de a traduce cuvintele originale ale lui Lahiri din limba bengali în limba engleză.

Mai presus de orice, scopul acestui manual și al materialelor [conținute] este să ofere o sursă unică, atotcuprinzătoare, de îndrumare în *kriyā yoga*, lecții care pot fi urmate ca și când însuși Lahiri Mahasaya ar fi alături de tine, ghidându-ți evoluția spirituală. Am credința că această dorință a fost îndeplinită.

Introducere

„*Kriyā* este Adevărul, restul este fals”
(Shyama Charan Lahiri)

Cel mai bun mod de a introduce învățătura *kriyā yoga* a lui Shyama Charan Lahiri este să enumăr mai întâi câteva dintre beneficiile ei, descrise de cei mai consecvenți practicanți:

1. Teoria *kriyā yoga* este ușor de înțeles.
2. Se obține imediat o stare de calm mental.
3. Bucuria, dar și alte stări ale conștiinței, pot fi manifestate la voință.
4. Starea generală de sănătate se îmbunătățește.
5. Multe dintre iluziile vieții sunt eliminate.
6. Ochiul Spiritual este activat, conferind, astfel, percepția extrasenzorială.
7. Poate fi stăpânit Universul material.
8. Se dobândește eliberarea de sub incidența legii cauzalității (*karman*).
9. Se obțin obiectivele finale ale tuturor religiilor și căilor spirituale.
10. Aspirantul realizează unitatea sa cu Dumnezeu.
11. Se dobândește starea transcendențială de *kriyā*.
12. Practicantul este eliberat de ciclul nașterii și al morții (*samsāra*).

Când Lahiri și-a denumit tehnicile sale de meditație, el a căutat un singur termen care să cuprindă atât aria, cât și simplitatea obiectivului lor. În acest scop, el a ales cuvântul sanscrit *kriyā*. Așa cum se obișnuiește în vocabularul sanscrit, cuvântul are numeroase interpretări. În cel mai simplist sens, *kriyā* înseamnă „acțiune” sau „ritual sacrificial”. Este o acțiune sau un ritual pe care le efectuăm pentru a obține unicul obiectiv real al existenței umane. Astfel, destinația existenței noastre este de fapt, după Lahiri, să punem capăt tuturor acțiunilor. Așadar, am putea spune, în acest sens, că într-adevăr *kriyā* este chiar „acțiunea de a înceta toate acțiunile”. Prin urmare, dacă [ea] este această acțiune de a înceta toate acțiunile, putem să înțelegem de ce a fost denumită astfel; nu numai pentru că este o acțiune pe care o efectuăm, dar și pentru că ea ne conduce la starea de non-acțiune. Asta poate părea un paradox, dar cu unele explicații și cu răbdare vei ajunge să îi înțelegi sensul și, cel mai important, să îl experimentezi chiar tu.

Un alt aspect remarcabil al *kriyā yoga*-ei este necesitatea concentrării pe simplitate. Prin simplitate nu trebuie înțeles că tehnicile sunt ușor de executat (dimpotrivă, ele necesită multă practică pentru a le aduce la perfecțiune). Ceea ce a vrut Lahiri să exprime prin „simplitate” este că, fără vreo altă metodă extraordinară de a-ți atinge țelul, trebuie să te concentrezi pe tehnică și să elimini tot ceea ce nu este de folos din practica ta spirituală. *Kriyā* este autonomă, nu necesită alte forme de adorare. Exceptând tehnicile, *kriyā* necesită numai urmărirea unui anume set de reguli pentru ca rezultatul dorit să apară.

Înainte de începerea descrierii principiilor de bază din *kriyā yoga*, aș dori mai întâi să clarific pentru public scopul pentru care am scris această carte. Ca să înțeleagă acest pas, cititorul trebuie să afle că mi-am dedicat mulți ani cercetării. Mai întâi, în 1987, am fost inițiat într-o anume linie *kriyā yoga*, împreună cu un grup de alte 300 de persoane. După ce am practicat, mai mult de 10 ani, sub îndrumarea acestei organizații, am descoperit

prin revelație interioară că acea cale nu era cea potrivită pentru a-mi atinge scopurile. Mai târziu am aflat că nu eram singurul; numeroși asceți care urmaseră aceeași cale și mulți dintre colegii care o urmau erau dezamăgiți de rezultatele lor, plecând să își continue călătoria spirituală în alte părți. Abia cu câțiva ani în urmă, după ce am citit cugetările lui Shyama Charan Lahiri, am putut să localizez cauzele din spatele acestor eșecuri. Organizația în grija căreia ne-am lăsat îndrumarea spirituală pur și simplu nu urma regulile fondatorului *kriyā yoga*-ei.

Pentru recunoașterea informațiilor false (sau a *mythos*-ului) prezentate de numeroșii (de altfel, bine intenționați) îndrumători yoghini și de organizațiile spirituale, ofer mai jos opiniile lui Lahiri despre aceste aspecte:

1. Nu deveni un apostat; rămâi la religia ta actuală.
2. Nu căuta renunțarea, dacă nu cumva ești deja un ascet hotărât [să facă aceasta].
3. Nu îți construi un altar; imaginile distrag atenția.
4. Gurul¹ nu este un [anumit] om, ci este însăși Divinitatea.
5. Înlocuiește practicile necesare cu *kriyā yoga*.
6. Nu crea absolut nicio organizație pentru răspândirea învățaturii *kriyā yoga*.
7. Practică *kriyā yoga* în mod regulat și corect.

Regula 1: Nu deveni un apostat; rămâi la religia ta actuală.

Shyama Charan Lahiri a predat unor studenți de credință musulmană, hinduistă și creștină. Prin urmare, a ținut seama de credințele fiecărui practicant atunci când a oferit instrucțiuni specifice *kriyā yoga*. Unui hindus îi putea vorbi de Śiva sau Kṛṣṇa pentru a-L descrie pe Dumnezeu, în timp ce unui creștin îi vorbea de Hristos,

¹ Literalmente, *guru* înseamnă: ”de la întuneric (*gu*) către lumină (*ru*)”. De asemenea, în India el mai reprezintă un termen de afecțiune utilizat pentru orice profesor. [Termenul] *sat-guru* („adevăratul *guru*”) este utilizat câteodată de hinduși pentru a face diferența dintre un profesor obișnuit și unul care aduce eliberarea.

descriindu-L pe Dumnezeu. Pentru un musulman, se referea la Allah. Lahiri a putut să predea într-un mod atât de individualizat, pentru că menținea tradiția inițierii individuale și private a fiecărui practicant.

Această abordare dinamică s-a bazat pe ani de observații legate de faptul că era mai probabil ca studenții să-și atingă scopurile în viață atunci când rămâneau loiali propriei lor credințe. Ulterior, Lahiri a recomandat ca fiecare student să-și urmeze propria religie cu toată convingerea. Deci, te rog, nu face niciun jurământ care intră în contradicție cu sistemul tău de credințe religioase. Nicio cale *kriyā* autentică nu solicită un astfel de jurământ de loialitate.

Acum câțiva ani m-am alăturat unei anumite biserici orientate către familie, care nu era nicidecum asociată cu *kriyā*. În acel moment, numeroși oameni apropiați mie erau uimiți de această alegere, cunoscându-mă drept unul dintre cei mai devotați practicanți de *kriyā*. Totuși, am știut că alegerea era bună pentru familia mea, deci am rămas fidel acestei decizii. De atunci, am evoluat în practica *kriyā* într-o mai mare măsură decât atunci când eram implicat în comunitatea *kriyā*. La biserică, sunt concentrat pe îndatoririle mele de membru activ și mă bucur să discut subiecte spirituale într-o manieră deschisă cu toți cei ce doresc să ni se alăture. Când mă întorc acasă, sunt împăcat să practic *kriyā*.

Acum înțeleg de ce Lahiri Mahasaya a oferit această regulă elevilor dornici să practice *kriyā*. Urmărind-o, noi afirmăm principiul cheie al căii *kriyā*: scopul final este să devenim una cu Sinele Suprem¹, iar prin îndeplinirea unei acțiuni corecte, oriunde am fi chemați de religia sau comunitatea noastră să o facem, noi suntem în cea mai bună postură posibilă să îndeplinim voia Sinelui Suprem.

¹ Sine suprem: *purāṇa puruṣa* este acea conștiință și ființă principală esențială a întregii creații, El este adevăratul „sine superior” al nostru, sinele superior al tuturor ființelor. Acțiunile Lui sunt fără defect și pline de armonie. El este Kṛṣṇa. El este Hristos. Dar acel „El” este și în interiorul nostru, odată ce noi am devenit desăvârșiți. Când suntem apți să returnăm energia noastră înapoi către sursa ei din corp, atunci noi nu mai acționăm, dar El acționează prin noi. Astfel, putem cu adevărat să îndeplinim, în sfârșit, porunca de a „face Voia Domnului”.