

## Kriya Yoga. Secrete revelate. Manual teoretic si tehnic



Cartea de fata este o lucrare de pionierat, chiar una indrazneata, dat fiind secretul care invaluia pana foarte de curand aspectele practice ale Kriya Yoga-ei, un manual practic extrem de detaliat si de metodic, bazat pe experienta subiectiva a autorului, in care regasim toata gama de tehnici ale sistemului, de la tehnicile introductive pana la metode greu de practicat fara o pregatire si o experienta prealabila considerabila.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 43,00 lei

Pret cu reducere: 40,95 lei

Pretul de vanzare: 43,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

*Kriya Yoga* este o ramura a practicilor spirituale grupate sub foarte generala denumire de „yoga”, prin care fiinta umana ajunge sa-si reveleze adevarata sa natura launtrica, divina.

In limba sanscrita *Kriya Yoga* desemneaza actiunile (*kriya*) care conduc adeptul la realizarea starii de yoga: postura, suflul respirator (element esential!), vizualizarea, constientizarea, folosirea mantrelor etc.

In traditia spirituala a Indiei *Kriya Yoga* are un loc privilegiat, provenienta ei pierzandu-se in negura timpului, iar temeiurile ei scripturale regasindu-se in marile carti ale spiritualitatii indiene – *Gita*, *Upanisadele* etc.

Cartea de fata este o lucrare de pionierat, chiar una indrazneata, dat fiind secretul care invaluia pana foarte de curand aspectele practice ale *Kriya Yoga*-ei, un manual practic extrem de detaliat si de metodic, bazat pe experienta subiectiva a autorului, in care regasim toata gama de tehnici ale sistemului, de la tehnicile introductive pana la metode greu de practicat fara o pregatire si o experienta prealabila considerabila.

Autorul ei, J.C. Stevens, este un cautator sincer, avand o formare stiintifica (fizician), care, dezamagit de formalismul si rigiditatea organizatiilor prin care a trecut, a decis sa caute adevarul despre *Kriya Yoga* de unul singur, bazandu-se pe scrierile fondatorului uman al sistemului – Lahiri Mahasaya si pe indelungata sa experienta practica.

Sfaturile lui Lahiri Mahasaya pentru practicantii *kriya yoga*:

1. Nu deveni un apostat; ramai la religia ta actuala.
2. Nu cauta renuntarea, daca nu cumva esti deja un ascet hotarat sa faca aceasta.
3. Nu iti construi un altar; imaginile distrag atentia.
4. Gurul nu este un anumit om, ci este insasi Divinitatea.
5. Inlocuieste practicile nenecesare cu *kriya yoga*.
6. Nu crea absolut nicio organizatie pentru raspandirea invataturii *kriya yoga*.
7. Practica *kriya yoga* in mod regulat si corect.

\*

„Dincolo de cele cinci simturi exista mintea, care este respiratia. Dincolo de minte este *buddhi*, adica Steaua, punctul dintre sprancene. Dincolo de stea este Brahman, Sinele Suprem, vidul pur si fara forma.”

Lahiri Mahasaya

„Toti avem in interior un Guru – Sinele nostru Suprem – care este Dumnezeu si este una cu tot ceea ce este”

„Sunt convins din ce in ce mai mult ca eliberarea de secretul care a impiedicat raspandirea sistemului *kriya yoga* este ceea ce trebuie facut, nu prin filtrele altora, ci prin cuvintele lui Lahiri si practicarea adevaratei *kriya*. Este, intr-adevar, necesar sa demistificam invataturile si sa le aducem pe taramul stiintei si, prin urmare, sa le facem publice.”

„In timpul vietii sale, Lahiri a folosit propria casa ca loc in care sa predea familiei sale si altora stiinta *kriya yoga*. Scrierile sale reprezinta dovezi solide ca a experimentat *kriya yoga* si a prescris fiecarui individ o tehnica particularizata, usor diferita de cea prescrisa altora.”

J.C. Stevens

## Cuprins

Avertisment	5	
Dedicatie	7	
Mulumiri	8	
Prefata	17	
Despre aceasta Carte	21	
Introducere	25	
Regula 1: Nu deveni un apostat; ramai la religia ta actuala.	27	
Regula 2: Nu cauta renuntarea, daca nu esti deja un ascet hotarat [sa faca aceasta]	29	
Regula 3: Nu iti construi un altar; imaginile distrag atentia.	33	
Regula 4: Gurul nu este un [anumit] om, ci este insasi Divinitatea.	34	
Regula 5: Inlocuieste practicile nenecesare cu <i>kriya</i> .	36	
Regula 6: Nu crea absolut nicio organizatie pentru raspandirea invataturii <i>kriya yoga</i> .	38	
Regula 7: Practica <i>kriya</i> in mod regulat si corect.	39	
Cum au fost predate initial tehnicile <i>kriya yoga</i>	40	
Redenumirea tehnicilor de catre mine	40	
Nivelurile <i>kriya</i> prezentate in acest manual	41	
Sa incepem!	42	
In zorii unei noi ere	43	

Indelungata amagire	44
Lahiri Mahasaya	47
Descoperirea Gurului interior	49
Dezvaluirea secretului	51
Kriya pentru toti	53
Rezultatele sunt dovada	54

#### EXERCITII PREGATITOARE

LECTIA 1 – Gaseste-ti locul pentru meditatie	57
Jumatate lotus (scr. ardha padmasana - ??????????)	59
Postura perfecta (scr. siddhasana - ??????????)	60
Postura lotusului (scr. padmasana - ??????????)	61
Statul pe scaun	62
Cum sa te obisnuiesti cu locul tau de meditatie (necesar)	63
Dozare	63
Intelepciune yoga – Patañjali	64
LECTIA 2 – Na?i sodhana pra?ayama	66
Procedura	67
Program zilnic sugerat	68
Intelepciune yoga – Principiul Gurului	68
LECTIA 3 – Ujjayi pra?ayama	73
Descriere	73
Procedura	74
Sfaturi	75
Program zilnic sugerat	75
Intelepciune yoga – Shyama Charan Lahiri	75
LECTIA 4 – Concentrarea	80
Procedura	83
Sfaturi	83
Sfaturi speciale – Dopurile pentru urechi	85
Program zilnic sugerat	86
Dozare	86
Intelepciune yoga – Dhara?a	87
LECTIA 5 – Talabya kriya	90
Procedura	92
Sfaturi	93
Program zilnic sugerat	94
Dozare	94
Intelepciune yoga – Rugaciunea si devotiunea	94
LECTIA 6 – Localizeaza fiecare cakra	101
RECAPITULARE (Este esential sa inveti putin vocabular):	110
Program zilnic sugerat	111
Dozare	111
Intelepciune yoga – Pra?a	111
LECTIA 7 – O? japa in fiecare cakra	114
Procedura	115
Program zilnic sugerat	116
Dozare	116
Intelepciune yoga – Sunetul Sacru	116
Numararea cu mataniile	120
PRIMA INITIERE KRIYA	
Nota Speciala – Cei cinci bindu	125
LECTIA 8 – Prima parte a lui KRIYA PRA?AYAMA	128
Procedura	131
Sfaturi	134
Program zilnic sugerat	137
Dozare	137
Intelepciune yoga – Ajña si k?astha	138
LECTIA 9 – Maha mudra	143

Procedura	144	
Sfaturi	146	
Program zilnic sugerat	146	
Dozare	146	
Intelepziune yoga – Yama si niyama		147
NORMELE YAMA	148	
Prima regula yama – ahi?sa – nonviolenta		148
A 2-a regula yama – satya – adevarul		148
A 3-a regula yama – asteya – sa nu furi		149
A 4-a regula yama – brahmacarya - castitatea		149
A 5-a regula yama – aparigraha – absenta lacomieii		150
NORMELE NIYAMA	150	
Prima regula niyama – sauca – puritatea		150
A 2-a regula niyama – sa?tosa – multumirea		151
A 3-a regula niyama – tapas – austeritate		151
A 4-a regula niyama – svadhyaya – studiul spiritual		152
A 5-a regula niyama – isvara-pra?idhana – abandonarea		152
LECTIA 10 – Nabhi kriya		153
Procedura	154	
Sfaturi	155	
Program zilnic sugerat		156
Dozare	157	
Intelepziune yoga – Noduri		157
LECTIA 11 – Yoni mudra		161
Procedura	163	
Sfaturi	165	
Programul zilnic sugerat		166
Intelepziune yoga – Cele cinci invelisuri		166
LECTIA 12 – Mantra (Japa yoga)		170
Mukti mantra	171	
Mantra crestina	172	
Mantrele Radhasoami	172	
Gayatri mantra	173	
O? guru	174	
Guru stotra	174	
Hare K?s?a	175	
Propria ta mantra	176	
Procedura	176	
Program zilnic sugerat		177
Dozare	178	
Intelepziune yoga – Sinele Suprem		178
LECTIA 13 – Kriya mentala		180
Procedura	181	
Sfaturi	181	
Program zilnic sugerat		182
Dozare	183	
Intelepziune yoga – Samadhi		183
LECTIA 14 – Khecari mudra		188
Procedura de inceput – Nivelul 1		189
Procedura intermediara – Nivelul 2		189
Procedura avansata – Nivelul 3		190
Procedura finala – Nivelul 4		190
Program zilnic sugerat		191
Dozare	191	
Intelepziune yoga – Pra?ayama		192
LECTIA 15 – A doua parte a lui kriya pra?ayama		194
Procedura	196	
Sfaturi	198	
Program zilnic sugerat		200
Dozare	201	
Intelepziune yoga – Susum?a		201
LECTIA 16 – Respiratia kriya pra?ayama scurta		204

Procedura	205	
Sfaturi	206	
Program zilnic sugerat	206	
Intelepciune yoga – Ku?alini		206
LECTIA 17 – Sambhavi-mudra		211
Procedura	211	
Sfaturi	212	
Dozare	212	
Intelepciune yoga – Tragerea energiei (pra?a)		212
LECTIA 18 – A treia parte a lui kriya pra?ayama		216
Procedura	217	
Sfaturi	217	
Programul zilnic sugerat	218	
Intelepciune yoga – Sistemul centrilor (cakra) la Lahiri		219
PRACTICI SUPLIMENTARE		
LECTIA 19 – M?la bandha		224
Procedura	225	
Sfaturi	225	
Dozare	225	
Intelepciune yoga – Evolutia		226
LECTIA 20 – Jalandhara bandha		228
Procedura	229	
Dozare	230	
Intelepciune yoga – Sfantul Duh		230
LECTIA 21 – U??iyana bandha		232
Procedura din pozitia in picioare		232
Procedura din pozitia asezata		233
Procedura cu yoni mudra		234
Dozare	236	
Intelepciune yoga – Sa?yama		236
LECTIA 22 – Bhastrika pra?ayama		240
Procedura	241	
Sfaturi	241	
Intelepciune yoga – Tehnicile Sant Mat		242
LECTIA 23 – Susum?a sodhana		247
Procedura	248	
Sfaturi	249	
Dozare	250	
Intelepciune yoga – Kumbhaka		250
LECTIA 24 – Tehnici elementare de meditatie din mers		252
Soham	253	
Procedura – Soham	254	
Marioneta din sahasrara	254	
Ziua O?	255	
Atingerea lui ajña	255	
Combinatii	255	
Kriya din ora in ora	256	
Constientizarea lui susum?a	256	
Dozare	256	
Intelepciune yoga – Atitudinea de succes		256
Tehnicile kriya superioare (O?-kara kriya)		259
A DOUA INITIERE KRIYA		
LECTIA 25 – Prima O?-kara kriya		263
Procedura	265	
Sfaturi	267	
Program zilnic sugerat	268	
Dozare	269	
Intelepciune yoga – Bhagavad gita si Sfanta Biblie		269

A TREIA INITIERE KRIYA

LECTIA 26 – Thokar kriya	277	
Procedura pentru varianta bindu	278	
Sfaturi pentru varianta bindu	281	
Procedura pentru varianta medulla	282	
Sfaturi pentru varianta medulla	284	
Program zilnic sugerat	285	
Dozare	285	
Intelepciune yoga – Starea de suspendare a respiratiei		286
Procedura speciala de intrare in starea de suspendare a respiratiei		287

A PATRA INITIERE KRIYA

LECTIA 27 – Thokar kriya continuu	291	
Procedura	292	
Program zilnic sugerat	295	
Dozare	296	
Intelepciune yoga – Tattva		296

A CINCEA INITIERE KRIYA

LECTIA 28 – Gayatri kriya	299	
Procedura in starea de suspendare a respiratiei		302
Procedura cu respiratie	304	
Sfaturi	306	
Program zilnic sugerat	307	
Intelepciune yoga – Starea transcendentă kriya	308	A SASEA INITIERE KRIYA

LECTIA 29 – Tribha?ga kriya in tacere	313	
Procedura	314	
Sfaturi	316	
Program zilnic sugerat	317	
Dozare	317	
Intelepciune yoga – Explicatia stiintifica a kriya-ei		318

LECTIA 30 – Tribha?ga Kriya cu mantra	321	
Procedura	322	
Dozare	324	
Program zilnic sugerat	325	
Intelepciune yoga – Iluminarea		325

LECTIA 31 – Tribha?ga thokar kriya	328	
Procedura	329	
Sfaturi	332	
Program zilnic sugerat	333	
Dozare	334	
Intelepciune yoga – Maha-samadhi		334

A SAPTEA INITIERE KRIYA

LECTIA 32 – Micro-tribha?ga kriya fara mantra	337	
Procedura	337	
Program zilnic sugerat	340	
Dozare	340	
Intelepciune yoga – Erele (yuga)		341

LECTIA 33 – Micro-tribha?ga kriya cu mantra	349	
Procedura	349	

Program zilnic sugerat	352	
Intelepciune yoga – Mecanismul de limitare		352

ANEXA 1 – CELE 144 DE KRIYA ALE LUI BABAJI		359
ASANA (1-19)	360	
DHYANA (20-26)	369	
ALTE ASANA (27-33)	373	
EXERCITII PENTRU OCHI (34-55)	375	
APROFUNDAREA PRA?AYAMA –EI (56-69)		376
IMPLEMENTAREA DHYANA-EI (70-77)		379

AMESTECUL TEHNICILOR DISPARATE (78-101)	380
CAKRA DHYANA YOGA (102-122)	384
NAVA DVARA DHYANA YOGA /	
YOGA DESCHIDERILOR DIVINE (123-131)	387
PREGATIREA PENTRU STAREA DE SAMADHI (132-136)	389
TEHNICILE SAMADHI (137-144)	391
ANEXA 2 – KRIYA MAESTRULUI (SWAMI) YOGANANDA	396
Intrebari si raspunsuri	412
Surse (cu actualizare)	418
Alfabetul International pentru Transcrierea limbii Sanscrite (IAST)	421
Vocalele in IAST	422
Consoanele in IAST	423
GLOSAR	425
Despre autor	435
Dezvoltari ulterioare	438
INDEX TERMENI TEHNICI	441

#### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.