



KRIYA & HAMSA GITAS

*Comentari espiritual de
Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya*



EL COR DEL FOC BLANC
LA FRATERNITAT DE LLUM I AMOR

PRESENTACIÓ:

L'Escola Divina del Cor del Foc Blanc, representant de la *Fraternitat de Llum i Amor Universal*, mitjançant la benedicció de l'*Atmasurya Kriya*, us presenta dos comentaris únics, preciosos i reveladors fets per Lahiri Mahasaya.

Es tracta del *Kriya Gita* i el *Hamsa Gita* que, tot i el desig expressat pel mateix Mestre Lahiri de que fossin compartits, varen restar enterrats durant dècades fins que la Gràcia Divina, mitjançant lluminosos i diligents deixebles, va poder oferir-los a tots els practicants de Kriya d'arreu del món. (Trobareu més detalls a la introducció de cada gita).

El valor d'aquests dos textos és inestimable, aportant clarificacions i respostes directes als practicants de l'*Atmasurya Kriya*. Es pot dir que cada paraula val el seu pes en or. A més, tot els discursos del Mestre Lahiri estan fets des de la Llum del *Kutastha*, és a dir, plens de la Llum i de l'Amor del Senyor. Per això veureu que en alguns moments del comentari ja no es pot distingir si parla el Lahiri o el mateix Crist/*Krishna*.

Us encoratgem a *llegir, meditar i contemplar* la Paraula d'aquests dos Cants per acompanyar la vostra pràctica de l'*Atmasurya Kriya*.

Desitgem que siguin una font de claredat i revelacions interiors directes que us permetin entrar més fàcilment a l'*Estat del Parasvastha*, allà on es revela la Llum Divina i el So Original, allà on l'Ànima retroba el seu Estimat, el Sol Primordial i Diví de la Vida.

La traducció catalana dels manuscrits ha estat feta a finals de l'any 2024 i inicis del 2025 a partir de la traducció anglesa.

Silah Pere Sicart

KRIYA GITA

*Comentari espiritual de
Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya,
entregat pel seu deixeble Pranavananda.*

INTRODUCCIÓ:

El nom de *Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri* és un nom ben conegut per a tots els practicants de *Kriya*. El 1884, *Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri* va explicar el significat d'onze versos molt importants en el context del *Kriya Ioga*, basant-se en la seva experiència, al seu deixeble *Sri Pranavananda (Mamathnath Mukerji)*. Després de fer-ho, *Yogiraj* va permetre a *Pranavananda* la seva publicació per a altres practicants de *Kriya*. L'any 1895, *Yogiraj* va deixar el seu cos físic.

Després de rebre els cinc primers nivells de *Kriya* de la mà del mateix *Yogiraj*, el 1916 *Pranavananda* va rebre el sisè nivell de *Kriya* del seu deixeble principal, el "*Kriya Guru*" *Sri Panchanan Bhattacharya*. El 1917, *Lahiri Mahasaya* s'apareix de nou davant de *Pranavananda* per demanar-li que publiqui el llibre, però *Pranavananda* per alguna raó no va poder acomplir el desig del seu mestre en aquell moment. *Sri Pranavananda* volia estar molt a prop d'*Adideva Sri Babaji Maharaj* (el Mestre de *Yogiraj*) i rebre només a través d'Ell l'últim nivell de *Kriya*, és a dir, el setè. *Sri Babaji Maharaj* va negar el seu desig assegurant-li que seria realitzat en la seva propera encarnació. Per algun motiu, el comentari espiritual dels versos donat per *Yogiraj* no es va poder publicar.

Pranavananda va deixar el seu cos físic el 1918. Al voltant del 1952 va renéixer a Midnapur (Bengala Oest, Índia) i degut a la influència del seu naixement anterior, a l'edat d'onze anys, *Pranavananda* va deixar casa seva i va marxar cap a l'Himàlaia, on va començar a viure en un poble anomenat Baijnath. Després de set anys, *Sri Babaji Maharaj*, també considerat com el Senyor *Shiva*, el va acceptar, li va donar el setè nivell de *Kriya* i va permetre que visqués en un indret sagrat de l'Himàlaia. A dia d'avui *Sri Pranavananda*, en la seva forma física actual, està vivint amb *Sri Babaji Maharaj* en un lloc sagrat de l'Himàlaia, plenament absorbt en la "*sadhana*".

Afortunadament, el 2008, a través d'un practicant de *Kriya*, *Pranavananda* va expressar el seu desig de publicar l'oblidat comentari espiritual per a tots els practicants de *Kriya*. Aquest llibret és el resultat d'aquest mateix desig. El "*Kriyavan*" a qui *Pranavananda* va presentar aquests textos poc comuns li va donar el títol de "*Kriya Gita*". Per tal de mantenir-se fora de l'ull públic, va demanar que el seu nom i el nom actual de *Pranavananda* no fossin compartits aquí. Respectem la voluntat desinteressada d'aquest "*Kriyaban*".

L'explicació que trobareu dels onze versos té un significat molt profund i és la paraula real del "*Brahmapurush*" (un home que ha realitzat a Déu) *Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri*. Sense cap mena de dubte, és una aportació crucial per a tots els practicants de *Kriya*.

Que l'Ésser Suprem, la Realitat Suprema "*Parmeshwar Satguru*" us beneeixi a tots!

TOTES LES EXPLICACIONS DELS VERSETS SÓN DONADES PEL MESTRE LAHIRI MAHASAYA DES DE L'EXPERIÈNCIA DEL "KUTASTHA" (L'ULL DIVÍ).

AUM

SRI GURUVE NAMAH

1 // AUM MITYEKAKSHARAM BRAHMA VYAHARNMAMNUSMARAM /
YAH PRAYATI TYAJAN DEHAN SAYATI PARAMAGATIM

1 // AUM, aquell que Em recorda amb aquesta Paraula Sagrada que és igual a Brahma, mentre deixa el seu cos mortal, assoleix la joia i la beatitud infinites.

AUM no és un mantra pronunciat. És el mantra que purifica la ment. Purificació és alliberament o salvació. La purificació de la ment humana només és possible mitjançant la pràctica de *Kriya*. AUM té tres lletres: A-U-M que porten tres atributs. L'AUM té tres components: *Brahma, Vishnu, Mahesh* (Totpoderós, *Shiva*); "*Raj*", "*Sat*", "*Tam*"; vigília, somni, somni profund; virtut, consciència, goig; creació, manteniment, destrucció, etc. Tot això està expressat a través del nostre cos humà, per tant, el cos humà ha de ser la base de la pràctica de *Kriya*. Aquest cos és "*Advait*" o sense parella, per ell mateix. "*Advait*" vol dir U. Quan els cinc elements que formen el nostre cos s'unifiquen aleshores es forma aquest cos. En aquest cos humà, la salvació es pot assolir només lluitant aquesta batalla en la forma del *Kriya* Ioga. *Kriya* Ioga és la ciència rebuda del Gran Mestre, que si es practica en aquest cos físic, pot accelerar l'alliberament.

P: Si el cos humà és una forma de *Brahma*, aleshores per què hom és tan infeliç?

R: La Natura (*Maya*), contenint els atributs de "*Sat*" (devocional), "*Raj*" (reial), "*Tam*" (violència), condueix al descens i a l'embolcallament de la ment, la intel·ligència i la "*chitta*" (on s'emmagatzema la informació) a l'interior de l'ego, l'espai, l'aire, el foc, l'aigua i la terra (els cinc elements), i per tant hom no és conscient de que el seu ésser és una forma de *Brahma*. Així, hom és infeliç.

P: Si aquesta és la causa de la tristesa, com podem sortir-ne?

R: La solució a això és la Gràcia del Senyor; la "*Kriya Diksha*" (iniciació de *Kriya* a un deixeble) donada pel Mestre (*Satguru*) i el seu ensenyament.

P: Si la joia es troba a *Agya* txakra, com hom es pot establir en ell per assolir aquest estat de goig?

R: S'ha de començar des del *Mulàdhara* txakra. Aquest txakra de quatre pètals està situat dos dits per sobre del forat anal i dos dits per sota dels genitals. Dels 49 tipus d'aires totals del cos, el *Mulàdhara* txakra és l'origen de 24 d'ells, i es poden experimentar quan són explicats pel Mestre. Un grup circular d'aquests nadis s'anomena "*Yonimanda*". El costat dret del vostre cos s'hauria de considerar el sud, el costat esquerre el nord, la part davantera l'est i l'esquena l'oest. El "*Yonimanda*" del *Mulàdhara* mira cap a l'oest. *Ida* i *Pingala* s'originen respectivament al costat esquerre i al costat dret del *Mulàdhara* txakra. Aquests

dos nadis també es coneixen com la lluna i el sol respectivament.

A dins del *Mulàdhara* txakra, hi ha l'element Terra i per això es coneix també amb el nom de "*Bhulok*". El *Sushumna* nadi comença a l'origen del *Mulàdhara* txakra, d'aquesta manera, la primera obertura inferior d'aquest nadi es troba al "*Yonimanda*" del *Mulàdhara* txakra. El *Susuhmna* nadi es desplega en la forma d'un túnel al llarg de l'esquena, començant al *Mulàdhara* i ascendint a través de les vèrtebres fins al *Sahasrara* (al cim del cervell), a dins del cap. Aquí, al *Sahasrara*, es troba la segona obertura del *Susuhmna* nadi. En el moment de la "*Kriya diksha*" (iniciació), el Mestre fa circular la "*Gayatri Shakti*", que és brillant i radiant com un raig de llum, pel *Susuhmna* nadi, i el *sadhak* (deixeble) ho experimenta immediatament. En aquest estat, el deixeble viu una experiència particular en el seu *Kutastha*, situat al front. "*Gayatri*" significa redimir o alliberar el cos humà. És la tècnica per alliberar l'Ànima del cos humà fet pels cinc elements.

En el camí del *Susuhmna* nadi, després del *Mulàdhara*, hi ha el txakra de sis pètals *Swadisthana* a la base dels genitals, el txakra de deu pètals *Manipura* al nivell del melic, el txakra de dotze pètals *Anahata* que correspon al cor, el de setze pètals *Vishuddhaksha* txakra a la base de la gola i el txakra de dos pètals *Agya* txakra que es troba darrere el centre de l'entrecella. El txakra de mil pètals *Sahasrara* es troba en el punt on s'acaba el *Susuhmna*. Tot això s'experimenta gràcies a l'ensenyament del Mestre. A dins del *Susuhmna* nadi, hi ha el "*Vajra*" nadi que penetra tots els txacres i es desplega des del *Mulàdhara* fins al *Sahasrara*. Molts porus minúsculs es veuen quan es talla una tija de lotus; el conducte a dins del *Vajra* nadi és similar als nombrosos petits forats de la tija de lotus. L'element "Cel/Espai/Éter" hi és omnipresent. L'element Cel present a dins d'aquest conducte es diu "*Chitra*". La "*Jagadhatri*" *shakti* (energia) en la forma de *Prana* (vida) i *Apana* (absència de vida) resideix a dins de la "*Chitra*". "*Jagat*" significa quelcom que no és estable i finalment desapareixerà, és a dir, el nostre cos. Així, l'energia que reté o sosté el nostre cos es coneix com "*Jagadhatri*". Per la gràcia del Mestre, el deixeble eleva l'energia "*Jagadhatri*" amunt i llavors és capaç de veure diversos colors, imatges, etc.

Quan el *Kutastha* comença a irradiar el goig amb plena llum resplendent, aleshores la ment deixa de divagar. La inquietud de la ment és considerada un pecat pels Ioguis. El *Kriya* demoleix aquesta inquietud i per això s'anomena "*Paapvimochani*" (el que allibera del pecat). Com diuen els sants: "*Mahapunyamayee Nitya*" - "*Pu-Puyah*" és el nostre cos que conté impureses i excrements; "Na" és l'ànima i "Ya" és la forma. Embolcallada d'aquesta manera, l'Ànima es torna inquieta i pren la forma de la ment (*Mana*) en aquest cos. Transformar aquesta inquietud de l'Ànima en estabilitat és la veritable Virtut ("*Punya*"). Per assolir aquesta virtut, s'ha de practicar el Pranaïama après del Mestre.

P: Com pot saber un practicant de *Kriya* que el seu *Prana* s'ha tornat estable?

R: És possible practicar un estat de no-violència, veracitat, sense ira, de celibat i no acceptació de caritat fent Pranaïama, perquè aquests cinc elements són la natura del *Prana* estable. En aquest estat, el Jo o l'ego ja no és present perquè "*Sata*", "*Raja*" i "*Tama*" abandonen les seves característiques i es tornen

inefectius. Només aleshores es pot considerar que el *Prana* s'ha tornat estable/tranquil. Un practicant amb *Prana* estable no morirà encara que ho desitgi. En aquest estat, la ment sempre està experimentant el veritable goig, "*Satchitananda*". En cada època, la salvació de l'ésser humà és possible només gràcies al *Kriya*. El *Kriya* s'anomena "*Mahapunyamayee Nitya*" perquè és la ciència de l'Ànima per la qual és possible assolir la veritable Virtut. El *Prana* circular indestructible que es desplega des de "*Bhu*" - *Mulàdhara* txakra, "*Bhuva*"-*Vishuddhaksha* txakra fins a "*Swaha*"- *Sahasrara* al cap és el Totpoderós donant existència als vius i als no-vius. Quan es comença la pràctica de *Kriya*, l'AUM s'ha d'eleva pel canal de la columna fins a l'*Agya* txakra. El pont de l'esquena (*Susuhmna*) té els pilars de la Terra, l'Aigua, el Foc, l'Aire i el Cel (espai-èter) en la forma de *Mulàdhara*, *Swadisthana*, *Manipura*, *Anahata* i *Vishuddhaksha* txacres. "*Sumeru*", o altrament dit "*Agyatxakra*", és el lloc del "Satguru-Mestre" (*Kutastha*).

Elevant l'aire des del *Mulàdhara* txakra fins a l'*Agya* txakra, hom ha de veure el Totpoderós ("*Gurupad*"). La llum i les tonalitats dels vint-i-quatre colors són el signe del Totpoderós. El devot ha de visualitzar la llum divina tancant les set obertures (els dos ulls, les dues orelles, els dos narius i la boca). Això és possible només quan el *sadhak* realitza la *sadhana* segons les instruccions del *Satguru*: és el *Satguru* el que mostra la seva forma il·luminada en el cos del *sadhak*. Quan tot això succeeix, aleshores el deixeble pot considerar que es troba en el bon camí. Un deixeble savi hauria d'abandonar l'ego dels set emplaçaments, oblidar el seu cos i hauria d'intentar aconseguir aquestes set virtuts: memòria, celebritat, riquesa, veracitat, comprensió, fermesa de la ment i perdó. Aquestes set virtuts són les set forces. El bon deixeble de *Kriya* sap com tancar els set llocs i com concentrar-se en el "*Kutastha*".

Ioga és la fusió d'una cosa amb una altra. Quan el *sadhak* combina el món dels tres atributs (*Sat, Tam, Raj*) amb el Totpoderós, inicialment hi ha l'aniquilació dels desitjos. Desitjos vol dir aferraments, per exemple, els lligams físics i mentals negatius d'una dona amb un home i viceversa. Quan aquests aferraments són destruïts mitjançant la pràctica del *Kriya* segons les instruccions del Mestre, aleshores la percepció del "Jo i el meu" es perd. Aquest estat s'hauria de considerar com "*Bhavavastha*" o "*Yogavastha*", és a dir, l'estat en el qual hom s'uneix amb el Totpoderós o l'Ànima Universal. Qui roman en aquest estat constantment és un Iogui. Aquest estat només es pot sentir i percebre mitjançant l'experiència i no llegint, escrivint o explicant.

"*Akshar*" és aquell que és indestructible (A: no pot, *Kshar*: ser destruït). "*Akshar*" és Totpoderós en ell mateix. En el veritable sentit, "*Akshar*" no es pot escriure o llegir i per tant no es pot expressar externament. És una qüestió de percebre o experimentar.

P: Com un *sadhak* pot percebre "*Akshar*"?

R: Això s'explica de la següent manera: al principi, el *sadhak* veu l'anell de color groc que és el lloc de repòs de *Brahma*, *Vishnu* i *Mahesh* (Totpoderós). El deixeble veu el color negre o blau fosc dins del color groc que té el resplendor del color del foc. Aquesta és la Cova del Cel (*Gagan Guha*). Aquest color negre és la forma real de "*Shaligram*" (una mena de figura del Senyor *Vishnu* feta de pedra negra). Per

tant, és l'Esperit encarnat del Totpoderós que es pot veure com el color negre o blau fosc amb el resplendor daurat en ell. Més endavant, un lluminós i brillant estel, un radiant i atractiu punt blanc es pot veure a l'interior del color negre. S'anomena “*Shivlok*”, “*Vishnulok*”, “*Moksholok*” o “*Golak*” (residència del Totpoderós). Aquest estel és la marca del Totpoderós. Quan el deixeble elevi la serpentina “*Kundalini*” des del *Muladhara*, passant pel *Swadhistana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddhaksha* i fins arribar a l'*Agya* txakra mitjançant la pràctica de *Kriya*, llavors veurà regularment aquest punt com una marca del Totpoderós.

P: A què s'assembla aquesta marca lluminosa del Totpoderós?

R: “*Brahmasurya*” o “*Gurupad*” (la marca del Totpoderós) és la luminescència present en totes les coses vives i no-vives. En el moment de la iniciació, el *Satguru* beneeix el *sadhak* i li ensenya el veritable significat de la paraula “*Guru*”, mostrant-li al deixeble la llum il·limitada del “*Brahmasurya*”. “*Gu*” significa foscor i “*Ru*” és llum. Per tant, *Satguru* és el qui et pot fer experimentar el “*Brahmasurya*” o “*Atmasurya*” a dins del teu cos. Un “*Guru*” postís, parcial, de casta, família o raça no pot donar aquesta experiència al *sadhak* perquè ell mateix està en la foscor.

El sol que podem veure amb els ulls físics al cel, encara que és molt lluminós, perjudica els ulls quan es mira directament i provoca la sensació d'una calor intensa que pot ser perjudicial. A part d'això, el sol s'eleva a l'est i es pon a l'oest i no es pot veure durant la nit. En resum, el sol exterior tot i ser tan lluminós no és constant i no té un efecte refrescant. Del “*Brahmasurya*” present en el cos, el logui diu: “*Suryakoti Prateekasham, Chandraoti Sushitalam*”. És a dir, és més radiant que milions de sols externs i més lluminosament suau que milions de llunes externes. “*Brahmasurya*” és superior al sol i a la lluna externs i és constant i estable. Es pot veure en tot moment, dia i nit, és joiós, impactant i més resplendent que el sol extern. I més important, el “*Brahmasurya*” ajuda a desaferrar l'home dels lligams mundans i li permet assolir el *Nirvana*/Salvació. “*Aditya Namaham Vishnu*”. *Aditya* (Sol) és l'altre nom del Senyor *Vishnu*.

“*Akhand mandalakaram Vyaptam Yena Characharam Tatpadam...*” vol dir: aquell qui està present en la forma completa i indivisible de l'anella circular en el cos viu i en tot l'univers, és el peu o la marca del Totpoderós. Aquest és el senyal del Totpoderós que el Mestre mostra al *sadhak* en el moment de la iniciació *Kriya*. És una visió molt plaent. Amb la intenció de veure la mateixa llum de nou el *sadhak*, quan practica la *sadhana*, visualitza la marca del Totpoderós en la forma de llum resplendent, com la marca o peu del Senyor *Vishnu*, tancant els set emplaçaments. *Vishnu*: “*Vish*”-impregnant, “*Na*”-Ànima i “*U*”-consciència/esperit. *Vishnu* és l'Ànima Suprema Omnipresent. Aquesta marca lluminosa apareix de la mateixa manera als cecs i als que tenen vista. Aquesta marca no pot ser destruïda ni modificada. És constant, eterna i immensament joiosa.

“Coratjós és aquell qui lluita durant vint-i-quatre hores.” Les energies que treballen constantment en el nostre cos són el “*Pranavayu*” (respiració) i el “*Jathragni*” (el foc de l'estómac que digereix el menjar anomenat “*Vaishvanar*”). Aquestes dues forces o energies treballen constantment per sostenir el cos.

“*Divi Va Chakshuratam*”: “Div”-cel, “Iv”-com, “Aa”-afecte, és a dir: “els ulls com el cel que són originats per l'afecte/amor”. Quan el *Satguru* ensenya el joiós, agradable i donador de pau “*Atmasurya*” en el moment de la iniciació, el *sadhak* oblida el món i queda completament absorbt en aquesta llum. Més endavant, quan el deixeble practica *sadhana* pel seu compte, no veu la mateixa aparició de l’“*Atmasurya*” tal com li va ensenyar el Mestre. En aquesta situació, el *sadhak* intenta veure l’“*Atmasurya*” de manera forçada. Intenta pressionar els ulls o tancar-los amb força. Com a resultat del seu afecte/esforç, tot el que veu és la forma d'un ull que no el satisfà. Si el deixeble realment vol veure l’“*Atmasurya*”, hauria d'intentar estabilitzar el seu “*Pranavayu*” (la respiració) practicant *Pranaiama*. Quan el “*Pranavayu*” s'estabilitzi, podrà tornar a veure l'anell lluminós “*Atmasurya*”. Aquest anell lluminós s'anomena també el “*Golakdham*” (Residència del Totpoderós).

Com s'ha dit abans, hi ha un petit punt lluminós amb forma d'estel en el centre de l’“*Atmasurya*”. Els *Upanishads* anomenen aquest punt “*Hiranyamayein Paatrein satyasya Pihitam Mukham*”, és a dir: “el vas ple d'or que amaga el rostre del Totpoderós”. Aquest estel allibera l'ésser viu dels tres tipus d'atributs (*Sat, Raj Tam*). Per aquest motiu, també s'anomena “*Tarakbrahma*”. Beneeix l'ésser viu i elimina la por a la mort, per tant també es coneix com “*Shivling*” o la marca del benestar. Aquest “*Shivling*” s'assembla a la forma d'una tauleta d'or pur de 10 grams i s'anomena el “*Shivling Daurat*” per les “*Shastres*” (escriptures).

És gràcies a l'adoració d'aquest Sol Diví i Etern, “*Atmasurya*”, situat al *Kutastha*, mitjançant la pràctica de *Kriya*, que el deixeble assoleix la salvació. La força de vida estable, “El Totpoderós”, està present en el centre d'aquest “*Shivling*” i els tres punts: “*Vama*” a l'esquerra, “*Roudri*” a la dreta i “*Jyeshtha*” a dalt, formen els tres angles del triangle.

En l'aspecte mortal de la vida del deixeble, aquests tres punts prenen la forma dels tres atributs (*Sat, Raj, Tam*) i assisteixen a les forces de la natura (*Maya*). El punt central apareix amb el mateix color de l'atribut que predomina en el cos. Quan “*Roudri*”, “*Jyeshtha*” i “*Vama*” s'unifiquen, després de ser beneït amb les *kriyas* avançades del Mestre, el *sadhak* pot veure l'Absolut “*Sadashiv*” (eterna bondat), el Totpoderós amb tres atributs i cinc elements en aquest estel de cinc puntes. La porta d'aquest estel s'anomena “*Vaikunth* o *Kailash*”. A dins d'aquesta porta, és a dir, en la cambra interior que també s'estableix al cor, hi ha la residència de *Shiva* o *Narayan* (Totpoderós).

Shiva i *Narayan* són dos noms de la mateixa força; els dos són realment el mateix element/essència. Aquell que els considera com la mateixa essència i s'eleva fins al *Kutastha* mentre practica *Kriya* segons les instruccions del *Satguru*, emplaçant l'AUM a la seva ment, assoleix el coneixement de la Llum Auto-lluminosa, o l'auto-il·luminació, arribant a la marca de *Vishnu* (*Vishnupad*). En aquest estat, el sentiment del “Jo i el meu” es perd i el *sadhak* ja no és més un ésser mortal, esdevé l'Ànima Eterna (*Brahma*).

Tot això és possible només amb la pràctica de *Kriya*, no amb la xerrameca. El Totpoderós, en la forma del *Kutastha*, ha donat tot l'ensenyament en un sol vers.

2 // STHANEY HRISHIKESH TAV PRAKEERTAYA JAGAT
PRAHRASHYATNU RAJYATAICH /
RAKSHANSI BHEETANI DISHO DRAVANTI SARVE
NAMSYANTI CHA SIDDHA SANGHA

2 // Oh Senyor, només recordar-te, pregar-te i entrar a la teva immensitat, aporta la Joia Il·limitada; perquè la gent amb desitjos mundans semblen miserables com dimonis, per tant, coneixent-te a tu com l'Únic adequat, els Sants s'agenollen davant teu amb reverència.

Quan el buscador comprèn el Senyor Salvador, aleshores els sentiments de discriminació i influència que es troben al seu interior desapareixen. Com poden la luxúria, la ràbia, la cobdícia, l'aferrament, etc., romandre allà on no hi ha cap sentiment del "Jo i el meu"? És una mala conducta fer qualsevol cosa sota la influència de la luxúria, la ràbia, etc. El motiu principal de la conducta malvada és la ignorància. La ignorància manté l'home sota la impressió de ser un ésser mortal i per tant està afligit i trist. La gent realitzada, és a dir, els que han assolit la perfecció i l'acompliment segons els seus anhels, viuen amb l'atenció focalitzada al *Prana* estable (aconseguit mitjançant la pràctica de *Kriya*).

Mentre la nostra ment estigui sota la influència dels tres atributs, la nostra situació és similar a la dels dimonis que es tornen violents sota la influència de l'atribut *Tam* (fosc) o aspiren a ser els millors sota la influència de l'atribut *Raj* (brillant) i de vegades comencen a lloar al Senyor per les seves raons egoistes sota la influència de l'atribut *Raj-Sat*. El plaer, la joia i l'alegria són necessàries per a tothom. Els plaers mundans són efímers i il·lusoris. Són una il·lusió perquè són tan sols una ombra del veritable plaer/goig. Pot algú ser feliç amb una ombra? La veritable joia només es pot assolir pregant al Senyor. La gent realitzada sap que cap bé es pot aconseguir merament pregant al Senyor verbalment, cantant mantres, amb rituals exteriors, etc. Aquestes són accions inferiors. Hom pot realment pregar al Senyor només practicant *Kriya* tal com l'ensenya el *Satguru* i estabilitzant la llengua, els llavis, els ulls, la ment i l'Ànima (*Prana*).

Oh ésser humà inquiet! Si estàs intentant arribar a Déu pregant verbalment i recitant mantres, aleshores fes un pas més enllà. Un bon dia, quan sigui el temps adequat, mentre estiguis fent aquestes petites accions, aprendràs a pregar al Senyor veritablement, és a dir, rebent la iniciació de *Kriya* d'un *Satguru*. Aleshores el benestar i la salut reals es podran obtenir practicant l'*Omkar Kriya* atorgada pel Mestre.

3 // SARVATAH PANIPAADANT SARVATOAKSHI SHIROMUKHAM / SARVATAH SHRUTIMALLAKE SARVMAVRITYA TISHTHATI

3 // Mans, peus, ulls, orelles, front, boca, etc; en aquest món i en tot l'univers, a dins o a fora, oh Senyor! Tu impregnes tots els indrets en la forma de Brahma.

Aquest vers parla de la veritat (*Satya*) i la falsedat (*Asatya*). La veritat, que pot ser compresa només pels ioguis alliberats i ningú més, tampoc pot ser explicada per ningú als altres. La veritat i la falsedat poden ser copsades pel *sadhak* mitjançant la pràctica de *Kriya* Ioga. Els ioguis alliberats només expliquen com assolir aquesta veritat ensenyant la tècnica del *Kriya* Ioga. Com més el deixeble practica el *Kriya* Ioga després d'aprendre la tècnica del *Satguru*, més aprèn sobre la veritat.

Després de practicar el sisè nivell de *Kriya*, el *sadhak* esdevé "*Kshetragya*", és a dir, l'Ànima, i experimenta l'Ànima (*Atma*) en tot moment. Havent adquirit el coneixement de l'Ànima, els tres atributs "*Sat, Raj, Tam*" s'afebleixen en el deixeble. En aquest estat d'acompliment, el *sadhak* pot conèixer els misteris i les activitats del món sencer fins i tot assegut en un sol lloc. Malgrat conèixer totes les coses, el deixeble roman un ésser mortal del món com tothom; d'aquesta manera, la gent no pot saber la seva realització espiritual ni tampoc que és un "*Brahmagya*" (*Vishnu*).

Això és prou convenient perquè davant la gent, fins i tot *Brahma* (malgrat ser la Veritat), i també el "*Brahmagya*" (la persona realitzada espiritualment), tot i que viu en el món entre tothom, manté la seva veritable identitat amagada dels altres. Aquest és l'estat acomplert de la *sadhana*. Existeix el desig de mostrar-se i publicitar-se entre els homes a causa de la presència de l'atribut "*Raj*" (*Rajoguna*). L'atribut "*Tam*" (*Tamoguna*) comporta el desenvolupament d'emocions violentes, competició i falsedat. L'atribut "*Sat*" (*Satoguna*) manté el deixeble involucrat en la *sadhana*. Hom ha d'aprendre del *Satguru* i adoptar la tècnica d'incrementació de l'atribut "*Sat*" (*Satoguna*) practicant la *sadhana*.

Després de realitzar-se, el deixeble mira el món sencer com un observador, com una tercera persona. Ja no està sota el control dels seus sentits, al contrari, tots els seus sentits estan sota el seu control i fan les seves respectives funcions. L'Ànima i els sentits es distingeixen separadament l'un de l'altre pel qui coneix, però per a l'ignorant els dos són el mateix. El veritable coneixement de *Brahma*, *Vishnu* i *Shiva*, és a dir, creació, manteniment i destrucció, pot ser assolit només per aquell que practica *Kriya* Ioga ("*Gurubodhgamyā*", és a dir, tal com explica el Mestre). En aquest estat, el *sadhak* experimenta constantment la llum resplendent que és molt més brillant i constant que el Sol.

Només la sempre present Llum de l'Anella Circular "*Atmasurya*", que resideix en el cor i resplendeix en el *Kutastha* de tots els éssers, és d'ajuda per assolir el veritable coneixement. Per tant, tots els deixebles haurien de lloar i adorar el "*Kutastha Brahma*" per alliberar-se de la ignorància, visualitzant el Totpoderós i tancant totes les set portes/obertures.

4 // KAVIM PURANAMNUSHASITA RAMNORANIYAM SAMNUSMAREDYAH /
SARVASYA DHATARAMCHINTYA RUPAMADITYA VARNA
TAMASAH PARASTAT

4 // *Només tu ets el poeta (omnipresent), el resum dels Puranes, etern, disciplinat, governant, el més profund entre els profunds, nodridor de tots els éssers, el Déu Vishnu com el Sol, més enllà de l'abast de l'intel·lecte i la natura.*

Havent experimentat l'Ànima, el deixeble veu el Senyor, és a dir, el poeta en el seu interior. Aquest és el que dóna una experiència nova a cada instant, per tant, és el poeta real. Els homes ordinaris tenen desitjos però no poden satisfer-los; no està a les seves mans. Però sense cap mena de dubte, tots els desitjos d'un deixeble realitzat són automàticament aconseguits. Els homes ordinaris veuen la terra, l'aigua, l'aire, el foc i el cel, però els ioguis veuen les formes subtils/profundes d'aquests cinc elements que es manifesten com colors en el seu *Kutastha*, i per això els anomenen elements. Havent identificat aquests colors en la seva forma subtil/profunda, poden aprendre sobre el passat, el present i el futur fàcilment. Què va passar? Què està passant? Què passarà? Tot això és conegut pel iogui alliberat, per tant, se l'anomena "*Trikalagya*" (l'Omniscient).

Des del *Muladhara* fins al *Manipura* és el lloc de *Tamoguna* (l'atribut "*Tam*"), des del *Manipura* fins al *Vishuddhaksha* és el lloc de *Rajoguna* (l'atribut "*Raj*") i del *Vishuddhaksha* fins a sota de l'*Agya* txakra és el lloc de *Satoguna* (l'atribut "*Sat*"). És la funció de la natura encobrir un element amb la cortina de la il·lusió (*Maya*). D'aquesta manera, la natura ha creat la cortina de la ment amb els tres atributs que no permeten a ningú obtenir fàcilment l'auto-realització. És a causa de *Maya* (natura) que una dona esdevé la mare d'algú i una mare la dona d'un altre. Les escriptures també pregonen: *Janani-Ramani, Ramani-Janani*, és a dir, mare-dona/dona-mare. És també a causa de *Maya* que el *Kutastha*, malgrat tenir la brillantor de milions de Sols, mostra només fosc. Tan sols amb la gràcia del *Satguru* el deixeble pot veure el lluminós i resplendent *Atmasurya*.

La fosc del *Kutastha* és la *Mahamaya* (natura) i la seva lluminositat és el *Vishwanath* (Totpoderós). Mitjançant una pràctica regular de la *sadhana*, un bon dia aquesta Llum venç la fosc i es torna sempre efectiva. Aquest és l'estat alliberat del deixeble.

5 // AUM OORDH MOOLMADHAH SHAKHAMSHVATHAM PRAHURVYAYAM /
CHHANDANSI YASYA PARNANI YASTAM VED SAVED VIT

5 // Un arbre amb arrels cap amunt i despullat de la vida i la mort, que no depèn del Sol exterior, aquell que té fulles de “Sat”, “Raj”, “Tam”, “Ved”, etc. Conèixer un arbre com aquest és el Coneixement Real.

El *sadhak* ho experimenta tot des del dia de la iniciació fins al cim de la *sadhana*, durant els mateixos moments de pràctica de la *sadhana*. Aleshores, no hi ha lloc pel dubte o la dualitat (*Advaita*). Tot s'ha unificat en l'Experiència Viva. Aquest és l'estat de “*Aham Brahmasmi*” (“Jo sóc *Brahma*”).

El cos és com un arbre amb arrels cap amunt en el seu cap, i les branques cap avall en les seves mans, ventre, cames, etc.

L'aire que s'expulsa mitjançant “*Apaan Kriya*” s'anomena exhalació en el llenguatge comú. L'expulsió de l'aire és la mort o l'aniquilació perquè no es pot assegurar si l'aire que s'ha exhalat tornarà a entrar al cos o no. L'estat de “*Sat, Chitta, Ananda*”, el “*Brahma* Veritablement Joiós”, s'amaga en totes les formes materials, en les formes astrals i invisibles, en el propòsit, en la causa eterna, en el despertar, en el somni, en el dormir, en l'Ésser Diví, etc.

Hi ha canvis en el cos fet dels cinc elements, però la forma de *Brahma* no canvia gens, per tant, *Brahma* es considera el Veritable Element. Aquell que ha après l’“*Ashwatha*” (la fe constant en aquesta condició fins al matí següent) del cos humà mitjançant la instrucció del *Satguru*, ha après tot el que hi ha a l'univers.

6 // SARVASYA CHAHAM HRADI SANNIVISHTO
MATTAH SMRITIRGYANAMHOPAHAM /
VEDASHCHA SARVAIRHAMEV VAIDHYO
VEDANT KRIT VEDVIDEVCHAHAM

6 // Estic present en el cor de totes les criatures com l'Omnipresent. L'existència de la memòria (coneixement dels naixements anteriors), la funció dels sentits i la ment són per causa meva. Jo mateix sóc "Vedanta", el Mestre instructor del coneixement i el significat dels Vedes.

El Totpoderós ha provat la seva autoritat final dient: Jo (el *Prana*) estic present en totes les criatures com l'Omnipresent. El coneixement de la memòria (consciència de les accions dels naixements passats) i l'experiència de l'Ànima és el *Veda*.

"Vedanta" és l'assoliment del *Prana* estable i aquest *Prana* estable només es pot aconseguir practicant *Kriya*. Com a resultat de la *sadhana*, el *sadhak* comença a experimentar la seva presència en totes les criatures. El coneixement extret dels llibres s'anomena coneixement extern o verbal. El coneixement diví "*Brahmagyan*" només es pot assolir realitzant la pràctica (*sadhana*). Havent aconseguit la llum de l'auto-il·luminació i l'autoconsciència, el deixeble està constantment absorbit en el Totpoderós, l'Esperit Diví. Tal com assaborir un menjar deliciós en un somni no pot omplir l'estómac (tan sols s'omple el coixí de saliva), de la mateixa manera, el coneixement exterior o verbal només pot donar reconeixement i popularitat en el món i la societat, no la veritable pau.

La fusió del *Prana* i l'*Apana* encén un foc anomenat "*Vaishvanar*" a l'estómac. La calor d'aquest foc també pot ser sentida per l'home ordinari però el deixeble el sent clarament al *Manipura* txakra mentre practica la *sadhana*. El foc que metabolitza el menjar quan es mastega, es xucla, es llepa o es beu, donant energia al cos, és pacificat i domesticat pel deixeble de *Kriya* mitjançant la tècnica especial de *Pranaiaama* i s'utilitza per fer el cos fort i ple de bons atributs (*Satoguna*).

Després de practicar el sisè nivell de *Kriya*, el *sadhak* esdevé totalment desaferrat dels lligams mundans, però no ho mostra externament. Completar el setè nivell de *Kriya* i residir en l'estat de consciència suprema del *Kriya* (*Paravastha*) amb la percepció constant de *Brahma*, és el significat real de conèixer el final dels Vedes, és a dir, ser un "*Vedanti*".

7 // MANMANA BHAV BHAKTO MADHAAJI MAAM NAMASKURU /
MAMAVAISHYASI YUKTEVAIVMATMANAM MAT PARAYANAH

7 // Tu ets el meu fidel, el meu adorador, així, tan sols saluda'm a mi.
Caminant pel meu camí, adoptant la meva tècnica, et convertiràs
en una part de mi, és a dir, arribaràs a mi.

“*Sarva Brahmamaya Jagat*” significa que quan el Totpoderós és trobat en qualsevol indret del món, aleshores el deixeble no experimenta cap tristesa ni dolor. Residint en la plena il·luminació del coneixement, el *sadhak* deixa enrere les experiències mundanes. L'alegria-tristesa del món, el dolor-plaer i altres emocions, s'experimenten a causa de l'estat dinàmic de la vida i automàticament desapareixen quan s'assoleix l'estat de *Prana* estable, és a dir, l'“Estat de *Shiva*”.

Tothom en aquest món està ocupat resolent els assumptes del “Jo i el meu”, però aquests assumptes no es resolten en tota la vida, més aviat es tornen cada vegada més complicats. Però amb la gràcia del *Satguru*, a mesura que es practica la *Kriya sadhana* i s'obté la llum de l'autorealització, el deixeble experimenta regularment la joia i el goig totals i complets.

Amb la pràctica del primer nivell de *Kriya* es conquereix el segell de la llengua i s'experimenta el *Prana* estàtic. Amb la pràctica del segon nivell de *Kriya* s'ataca el segell del cor i amb la pràctica del tercer nivell de *Kriya*, el cor és conquerit. Amb la pràctica del quart nivell de *Kriya*, el segell del *Muladhara* és conquerit. La *Kundalini* s'eleva amb el cinquè nivell de *Kriya* i resideix regularment i permanentment a l'*Agya* txakra practicant el sisè nivell de *Kriya*. Amb el setè i últim nivell de *Kriya*, el *Sahasrara* txakra és conquerit i hom aconsegueix la salvació, és a dir, la Llibertat Universal per sempre més. Un practicant de *Kriya* hauria de fer la *sadhana* tal com el Mestre l'ha indicada.

El setè nivell de *Kriya* també s'anomena l'onzè nivell de *Kriya*. Tots els nivells de *Kriya* s'originen del *Satguru* i per tant s'haurien d'aprendre només d'ell. La destrucció dels aferraments és l'alliberació.

P: Quan seran eliminats els aferraments?

R: Quan la sensació del “Jo-meu”, el nom, la forma i la resta de les parts de la il·lusió (*Maya*) són destruïdes, només el “Jo sóc” (l'Ànima Plena de Déu, “*Brahmamayi Atma*”) roman. Aleshores les particularitats del món es perden, només el “Jo sóc” regna i els aferraments desapareixen automàticament.

Només el deixeble que creu en la tècnica de la *sadhana* ensenyada pel Mestre pot experimentar el “Jo sóc” (l'Ànima Plena de Déu). Aquests rars deixebles es consideren com la forma del món i Em saluden realitzant el Pranaiaama. El veritable significat de “*Madhaaji*” és conèixer el “Jo sóc” i romandre absorbit en ell és “*Matparaayan*”.

8 // RECHAKAM POORAKSHACHAIV KUMBHAKAH PRANAVATMAKAM / PRANAYAMO BHAVET TREDHA MATRA DWADESH MSM DARSHANAM

8 // Enllaça “Rechaka”, “Pooraka” i “Kumbhaka” amb l'AUM (Pranava) i avança en passos de dotze mentre realitzes el Pranaïama. Emprenent el treball d'aquesta manera, és possible veure'm a Mi (el Totpoderós).

Com s'ha explicat anteriorment, l'*Apana Vayu* resideix en el *Mulàdhara* txakra del teu cos. Aquest *Apana Vayu* s'ha d'eleva i conduir-se fins a l'*Agya* txakra amb la tècnica del *Kriya* Ioga ensenyada pel *Satguru*. Quan es fa el Pranaïama intern, l'*Apana Vayu* juntament amb l'AUM s'han d'eleva des del *Mulàdhara*, passant per tots els txacres, fins a l'*Agyatxakra*. Això s'anomena “*Pooraka*” (inhalació). Aleshores, el *Prana* s'ha de mantenir a l'*Agya* txakra i s'ha de fer “*Kumbhaka*” (retenció). En els nivells més alts de *Kriya* aquesta “*Kumbhaka*” es fa a l'*Anahata* txakra, que estabilitza el *Prana* i desfà el nus del cor. Quan el segell del cor s'obre les il·lusions del món i els seus enganys són eliminats de la ment del deixeble. Conduir de nou avall el *Prana* fins al *Mulàdhara* s'anomena “*Rechaka*” (exhalació). Tot això és possible amb les cinc tècniques del primer nivell de *Kriya* rebudes en el moment de la iniciació.

Després, practicant des del segon fins al setè nivell de *Kriya*, el *sadhak* assoleix la salvació (*Kaivalya*). Al principi es comença amb dotze Pranaïames interns i s'incrementa el cicle en múltiples de dotze. Hom assoleix el “*Savikalpa Samadhi*” fent 1728 Pranaïames i el “*Nirvikalpa Samadhi*” fent 20.726 Pranaïames. En el segon i tercer nivells de *Kriya*, el *Prana* esdevé estable en el cor. Més tard, practicant des del quart fins al sisè nivell de *Kriya* segons les instruccions del *Satguru*, l'estat complet de *Prana* estable és aconseguit. En aquest estat, la respiració no surt a l'exterior fins i tot quan es fa el Pranaïama, es torna estable i resideix a dins del *Susuhmna* (tot i respirar llargament i profundament, l'aire que entra i surt dels narius és pràcticament imperceptible). El qui ha assolit aquest estat té una ment estable, és un veritable Sant, i és *Shiva* i també *Narayana* (Totpoderós).

És el deure de cada practicant de *Kriya* fer Pranaïama dotze vegades i anar afegint blocs de dotze en dotze per assolir alts nivells de *Kriya*; només aleshores el seu estat serà “*Shivbhava*” (ple de la naturalesa de *Shiva*), i no de cap altra manera. Tan sols qui practica el setè nivell de *Kriya* està més enllà de la por a la mort; la mort no el pot pertorbar. Aquesta *Kriya* és anomenada “el setè escaló al cel” pels *Puranes*. Algunes persones l'anomenen l'onzè nivell de *Kriya*, per tant es pot considerar com l'onzè *Rudra* (el Senyor *Shiva*) o l'onzena estrofa del *Bhagavad Gita*.

Els nivells més elevats de *Kriya* són molt complicats i rars d'adquirir. Es donen només mitjançant el *Satguru* a aquells deixebles afortunats que coneixen el Mestre i tenen fe en la tècnica. Els deixebles que d'aquesta manera practiquen amb fidelitat la *sadhana* regularment, assoleixen la salvació en dotze anys. Aquesta és l'experiència dels que s'han realitzat. Què dir d'aquest món? Es mou en la direcció oposada. Per a la gent del món, “*Vishwanath*” es troba a Kashi, però pels que s'han autorealitzat, Kashi es troba a *Vishwanath*, és a dir, “*Sarva Brahmaçaya Jagat*” (Tot viu a dins del Senyor).

9 // ARANYAH NIHITO JATVEDA GARBH IV SUBHRITO GARBHINI /
DIVEY DIV EEYO JAGRIV ABHDIRHVISHMABHDIRMANUSHYEBHIRGANI

9 // Tal com un infant ben alimentat s'amaga a dins del ventre d'una dona embarassada, de manera similar, el "Brahma" que tot ho impregna resideix en la forma de lluminositat a dins del motlle d'aquest cos. La mateixa lluminositat com la de "Brahma" pot ser experimentada a l'interior d'aquest cos mitjançant esforços diligents.

Al començament el deixeble de *Kriya* pot veure el Resplendor de *Brahma* (*Brahma Jyoti*) només ocasionalment. Per això, el Pranaïama s'hauria de considerar com el treball principal i les altres quatre tècniques s'haurien de fer segons les instruccions del Mestre. En el moment de la iniciació (*Kriya Diksha*), el Mestre mostra el "*Brahmasurya*" al deixeble gràcies a la virtut dels seus poders. Això només es fa per desenvolupar la fe en el *sadhak*, perquè sàpiga que el Totpoderós està present al seu interior. Si no es fes així, només el podria experimentar després de fer molta meditació i penitència durant forces anys i seria un procés molt lent.

El deixeble de *Kriya* Ioga avança d'aquesta manera en el camí espiritual amb la ràpida velocitat del cavall i el *Satguru* li entrega la tècnica de la *sadhana*. Després, el *sadhak* practica la *sadhana* segons el seu "*Sanskaar*" (influència dels naixements anteriors). Tal com es pot fer foc fregant dos trossos de fusta, igualment, fent el Pranaïama intern a través de "*Rechaka*", "*Pooraka*", "*Kumbhaka*", el deixeble és capaç de veure el "*Brahmasurya*" o "*Atmasurya*" al seu interior de manera regular. En aquest estat, es manifesta de manera diferent que la gent normal. Un home comú s'entristeix en condicions de fracàs perquè només pensa en les condicions materials i denses del fracàs, però un deixeble analitza minuciosament i completament el fracàs i arriba a la conclusió que tot el que ha passat era el més apropiat. Així no s'entristeix. Això és coneixement. La il·lusió és l'obstacle principal del món. Confondre una corda amb una serp i una serp amb una corda no condueix a cap gran cosa.

És essencial tenir el "*Tribhangmurari*" *mudra* per obtenir el veritable intel·lecte o el coneixement. "*Tribhang*" vol dir trencar ("*bhang*") en tres punts. En el nostre cos, aquests tres punts estan a la llengua, al cor i al *Muladhara* txakra (en el lloc privat), i s'han de trencar mitjançant "*Prana Kriya*". Tal com es necessiten armes grans i poderoses per una gran guerra, de la mateixa manera, el deixeble rep els alts nivells de *Kriya* del Mestre per trencar aquests nusos. Aleshores, quan ha assolit la forma del "*Tribhangmurari Krishna*", el *sadhak* comprèn a *Brahma* per sempre i esdevé estable en Ell, és a dir, el seu *Prana* estable es fusiona i s'incorpora al "*MahaPrana*".

P: On resideix l'Omnipotent *Brahma* mental, el Totpoderós, per poder saber qui ens està ensenyant?

R: El cos astral resideix al front. La part percebuda de la teva Ànima és el *Kutastha*. Per tant, aquest és el cor de l'Ànima. En aquest *Kutastha* mateix, l'element cel en forma de polze (el Cel de *Vishnu*), hi és present, en el qual

resideix la Pura Llum, indestructible, mental, Omnipresent, el Senyor Suprem, el Totpoderós, *Brahma*; i només aquí pot ser vist o trobat. No cal anar a cap lloc ni físicament ni mentalment per tal de trobar-Lo.

Aquell que pot veure *Brahma* és “*Shiva-Narayana*”. *Shiva* és anomenat el Senyor de les onze “*Rudras*”. Això vol dir que practicant els onze nivells de *Kriya*, el deixeble assoleix “*Shivatva*”, la Naturalesa de *Shiva*. El primer nivell de *Kriya* inclou els cinc, que és un símbol dels cinc elements, els cinc òrgans dels sentits i els cinc òrgans intel·lectuals. A part d'això, els sis nivells superiors de *Kriya* (en total set nivells), són “*Vaikunth*”, és a dir, la Casa del Senyor *Vishnu*. Consisteixen en set portes on resideix el *Prana* Estable en la forma de “*Harihara*” (la fusió de *Vishnu-Hari* i *Shiva-Hara*). Basant-se en l'experiència, l'*Upanishad Taitariya* diu el mateix.

10 // HAKAREN BAHIRYATI SAKAREN VISHETPUNAH /
HANS HANSETYAMU MANTRAM JEEVO JAPATI SARVADA

10 // “Hans” surt amb el so de “Han” i entra amb el so de “Ss”. Així, continua fent “Hans”; “Hans” per sempre més.

Què significa “Hans”? És allò que surt amb el so de “Han” i entra amb el so de “Ss”. Podem entendre aquest secret si ens concentrem en la nostra respiració. Podem sentir el so “Han” exhalant amb força i el so “Ss” quan inhem. Això és “Hans” (un ésser viu). Fins i tot sense el nostre esforç aquesta respiració, en la forma de “Hans”, surt i entra, per tant, s'anomena el *Prana* inquiet (*Chandal*).

L'estat agitat o inquiet del *Prana* és la forma de vida de les criatures. Aquesta respiració fa la funció de “Hans” 21.600 vegades en vint-i-quatre hores. L'home ordinari no té cap control sobre aquest “Hans”. La funció del “Hans” continua sense el nostre esforç, per tant, es coneix també com “Ajapa” (simplement succeeix). Aquest “Ajapa” del “Hans” s'haurà de transformar en “Ajapa Gayatri” mitjançant la pràctica de la *sadhana* del *Kriya* Ioga.

La respiració d'un iogui que ha fet 20.736 Pranaïames interns reduirà la funció del “Hans” a 1.728 vegades en vint-i-quatre hores. D'aquesta manera, l'edat material de la vida d'un iogui s'incrementa i és vist de manera diferent a l'altre gent. Els seus pensaments, accions i estil de vida fan que sigui diferent de la resta de les persones encara que visqui en el mateix món. Practicant 1.728 Pranaïames segons les instruccions del Mestre, quan la respiració es torna totalment estable, només aleshores el iogui s'immergeix i queda absorbit en “*Nirvikalpa Samadhi*” (desproveït de ment). Amb la pràctica del setè nivell de *Kriya* (o onzè nivell), la respiració es torna constantment estable.

Els ioguis que coneixen “*Brahma*” assoleixen el “*Nirvikalpa Samadhi*” practicant la ciència atorgada pel Mestre (els set-onze nivells de *Kriya*) en el temps que resta de la seva encarnació. Després, fusionant el seu *Prana* estable amb el “*MahaPrana*”, s'alliberen finalment de la transmigració de l'Ànima, del cicle de naixement i mort del món.

Al “*Shrimad Bhagavad Gita*”, el Senyor *Krishna* descriu l'experiència des del *Kutastha*: “*Satatam Ghantikamadyey Vishuddha Deepakprabhe Nasagradrishtiratmanam Dhyatavnandmayo Bhavet*”, és a dir, el deixeble experimenta la joia concentrant-se a la part davantera del nas perquè és aquí que la Llum Sempre Pura resideix, i veure-la és realment una font plaent.

Realment, la part davantera del nas és la part de l'entrecella. La gent va ser falsament informada que la part davantera del nas és la punta inferior del nas. La gent segueix practicant la *sadhana* creient la informació falsa i no obtenen res més que un mal de cap. La part davantera (“*Agra*”) significa “el primer” o “allò que va primer”. El punt central entre les celles és la part davantera del nas. És en aquest punt que el lluminós *Kutastha*, també anomenat “*Brahmasurya*” o “*Atmasurya*”, és present.

Quan la respiració s'estabilitza després del Pranaiama, aleshores el deixeble veu el Totpoderós en una lluminositat blava, amb la forma de la llum, al punt de l'entrecella. Mantenint aquesta llum a la ment, el *sadhak* conquereix el *Prana*, és a dir, estabilitza el *Prana*, i fusiona amb el "*MahaPrana*", la Vasta Llum.

En aquest estat, el deixeble que ha rebut la iniciació del *Satguru*, finalment esdevé ell mateix el *Satguru*. Per aquesta raó el *Satguru* s'ha anomenat immortal. Així, el deixeble en la forma del *Satguru*, imparteix la ciència espiritual del *Kriya* Ioga a tota l'altra gent i, per la gràcia de Déu, aquesta gent obté també la forma de "*Shiva*" i esdevenen el *Satguru*. D'aquesta manera, el *Satguru*-deixeble a compleix les seves obligacions espirituals i materials en el món.

Eventualment, el *Satguru*-deixeble estabilitza completament el seu *Prana* per fusionar-se amb el "*MahaPrana*" per sempre. Aquest és el darrer nivell de *Kriya* Ioga, l'estat d'acompliment total o "*Nirvikalpa Samadhi*".

11 // AKHAND MANDALAKARAM VYAPTAM YENA CHARACHARAM / TATPADAM DARSHITAM YENA TASMEY SHRI GURUVE NAMAH

11 // El Totpoderós mateix és present en la forma d'una Anella Circular Indivisible com la Llum en tots els éssers animats i inanimats. Jo saludo i lloo al Shri Guru que m'ha permès veure aquest Totpoderós Circular i Luminós.

On està el Totpoderós? Si el Totpoderós està present a l'univers sencer, aleshores ha d'estar present també a l'interior del teu cos. Seria més simple i senzill veure el Luminós Totpoderós en el teu propi cos. Com s'ha dit abans, aquesta llum és la base del *Prana*, constant, sense canvis i indestructible.

Una vegada s'ha completat la pràctica de *Kriya* i s'ha estabilitzat el *Prana*, la forma de vida (del deixeble) s'incorpora en aquesta Llum. En aquest moment, el *sadhak* esdevé *Shiva*. En el moment de la iniciació, el Mestre ensenya el mateix Totpoderós Luminós.

Tan sols un deixeble que ha completat la *sadhana* de *Kriya* i ha obert els nusos del tres centres (la llengua a "*Vishuddhaksha*", el cor a l'*Anahata* txakra i l'arrel del *Mulàdhara* txakra) i que constantment i regularment fa entendre el lluminós *Brahma* a un altre deixeble, s'hauria de considerar com un Mestre que ha realitzat l'Ànima; i la *sadhana* de *Kriya* s'hauria de fer segons les seves instruccions. Aquell que no pot mostrar l'"*Atmasurya*" a un deixeble veritable i honest i que dona xerrades i sermons s'hauria de considerar com un fals i enganyós Mestre i s'hauria d'abandonar immediatament.

Tal com obtenim mató de la llet, mantega del mató i "ghee" de la mantega, de la mateixa manera, quan realitzem el treball del *Prana* amb la ment, primer assolim l'apatia (llibertat dels desitjos mundans), de l'apatia ve la fe i la devoció, i de la fe i la devoció arribem al *Prana* estable (*Samadhi*) que hom mateix experimenta.

Com a resultat del *Samadhi*, la forma de vida del deixeble es fusiona amb l'Ànima Suprema present en el *Kutastha* i assoleix l'estat de "*Shivatva*". Fent la pràctica de *Kriya* segons les instruccions del "*Brahmagyani Satguru*" (Mestre coneixedor de l'Esperit), el deixeble pot estabilitzar el seu *Prana* durant 120 minuts, i així assoleix el *Samadhi*.

La gent considerem aquells que porten la roba de color safrà com un *Guru* i rebem la iniciació del *mantra* d'ells. Més tard, quan ens enganyen, sentim un remordiment extrem. Això és el resultat de la nostra ignorància. Què és *mantra*? Això s'ha explicat prèviament. "*Diksha*" significa l'acció per la qual podem assolir la plenitud. El deixeble pot assolir la plenitud només rebent la iniciació de *Kriya* d'un Mestre que hagi experimentat completament l'Ànima.

No és tasca fàcil posar a prova un veritable Mestre. No obstant això, hi ha d'haver una manera amb la qual un veritable deixeble pot reconèixer un *Satguru*. Hom pot reconèixer un veritable Mestre pel *mantra* que inicia aquest darrer capítol:

*AKHAND MANDALAKARAM VYAPTAM YENA CHARACHARAM /
TATPADAM DARSHITAM YENA TASMEY SHRI GURUVE NAMAH*

Per tant, aquest és el *mantra* de “*GuruPranaam*” en la *sadhana* de *Kriya*.

AUM TAT SAT

(L'Infinit és la Veritat)

HAMSA GITA

*Comentari Espiritual de
Shri Shyama Charan Lahiri
de l' Uddhava Gīta*

INTRODUCCIÓ:

L'onzè capítol del *Srimad Bhagavata Mahapurana* (conegut com *Uddhava* o *Hamsa Gita*) és una col·lecció de converses i discursos del Pare Suprem i l'estimat Senyor *Shri Krishna* amb el realitzat *Yogi Shri Uddhava* (anomenat *Mahabhav*, l'estat suprem d'il·luminació).

El creador del *Kriya* Ioga és el Senyor *Krishna* mateix. Mostrant misericòrdia per tots els éssers espirituals. Ell va revelar aquest *Mahayoga* (el Ioga Suprem) en diverses èpoques.

En els temps presents, aquest *Atma-Vidya* (la tècnica o el coneixement de l'autorealització), al ser anunciat mitjançant *Shri Babaji Maharaj* i *Yogiraj Shri Shyama Charan Lahiri*, ens ha arribat a tots nosaltres.

Escrivint un comentari espiritual sobre aquest onzè capítol en bengalí, *Lahiri Baba* el va donar al seu deixeble en cap, *Paramguru Shri Panchanan Bhattacharya* per publicar-lo, però el destí no va permetre que es publicués durant la seva vida.

L'any 2002, *Shri Shivmay Bhattacharya*, net de *Panchanan Baba*, va donar aquesta responsabilitat al meu reverenciat *Shri Rangnath Tiwari Baba*. La traducció anglesa es presenta en aquest llibre a tots els *Kriya Sadhakas* (practicants espirituals de *Kriya*).

Prego als peus divins del *Shri Guru* que aquest llibre contribueixi al desenvolupament de la vostra vida espiritual.

1//◇

Kutastha Brahm (l'Esperit Diví que resideix en el Lloc Suprem) és qui està creant i destruint l'univers sencer, segons la seva naturalesa. Com fa tot això? Només un entre milions de deixebles és capaç de comprendre-ho mitjançant la seva visió subtil, convertint-se ell mateix en la forma de *Brahm* (Esperit Diví o Consciència Divina). En aquest estat, no resta res sense ser comprès o, en altres paraules, després d'assolir l'estat de la completa realització, s'experimenta que les tres accions de Déu, anomenades Creació, Preservació i Destrucció, són una i la mateixa; tres formes diferents del mateix Déu. Només alguns afortunats poden realitzar-ho. Per tant, l'Ànima Suprema *Paramatma*, que acull la presència de *Brahm*, està essencialment més enllà dels tres atributs o *Gunes* (*Satoguna*, *Rajoguna*, *Tamoguna*), i això és realitzat en el Suprem estat de *Kriya* anomenat *Paravastha*.

2//◇

La realització completa (*Gyan*), la meditació (*Dhyan*), la pau (*Shanti*) i el sacrifici (*Tyag*) són els quatre estats assolits mitjançant l'absorció persistent en *Brahm* (Consciència Divina). "El *Brahm* que omple tota forma i contorn" pot ser entès quan *Gyan* és assolit. La diferenciació s'experimenta quan la ment, degut a la influència de l'engany (*Maya*), queda atrapada en els embolics del món. Quan tot es submergeix en *Brahm*, aleshores la ment també s'hi submergeix, en altres paraules: "*Jo també sóc allò, el que Brahm és!*" Quan algú realitza aquest estat, s'allibera del cicle del naixement i la mort. El *Brahm* sense forma es comença a experimentar a l'interior i a l'exterior, en l'estat Suprem del *Kriya* (*Paravastha*). L'ésser humà és incapaç d'experimentar la veritat mentre l'Ànima roman velada amb *Maya*. L'estat on la joia neix en el propi ésser no pot assolir-se fins que *Brahm* amb forma i sense forma s'experimenta en el *Paravastha del Kriya*. Bevent sense parar la Joia, utilitzant el Nom de Déu que emana ambrosia i la seva essència subtil, el deixeble realitzat sempre està enormement joiós i contínuament medita en els atributs de l'Ànima Suprema.

Això s'experimenta com el *So Omkar* en el *Yonimudra*. Veient la llum divina com la lluna al *Kutastha* (el Lloc Suprem), el deixeble queda enjoiat. En aquest moment, la seva ment fusiona amb el *Prana*. Aquest és l'estat suprem de *Vishnu*. Només la gent que està beneïda amb la visió d'aquesta forma divina és anomenada el Suprem Devot de *Vishnu*; només ells són els millors entre tots i només ells estan en pau.

3//◇

Si aquest món està ple de *Brahm* (Esperit Diví), aleshores què és la *Maya* (il·lusion)? *Maya* és la *Parashakti* o l'energia transcendent (de color negre/blau fosc) del *Kutastha*, la que encanta la *Jyotishwaroop* (la forma de la Llum Divina), és a dir, el Senyor *Krishna*.

El món està cec o lligat a les passions a causa de l'ombra d'aquesta *Maya*. És a dins de la *Jyotishwaroop Maya* que resideixen els cinc elements bàsics: Terra, Aigua, Aire, Foc i Èter.

L'Ànima experimenta l'estat d'un ésser viu (*Jiva*) a través dels deu òrgans dels sentits (*Indriyas*) i els seus atributs com la Forma, el Color, l'Olor, el Tacte i el So. De totes maneres, en el sentit real, tot és *Brahm*. Aquesta mateixa Ànima o *Narayana* (nom del Senyor *Vishnu*), és la creadora i nodridora.

Pregunta: On i com es pot conèixer el Senyor?

Resposta: Només es pot conèixer en l'estat complet del *Paravastha* (l'estat transcendental del *Kriya*), practicant el *Kriya* Ioga. És impossible experimentar el Senyor escoltant o llegint. A més, no és possible entendre'l per cap dels mitjans exteriors.

Kutastha Brahm, que és el Senyor Creador present en aquest cos, roman sempre immodificable durant la infantesa, la joventut i la vellesa. És aquest element immortal i sempre igual el que s'anomena el Sol de l'Ànima (*Atmasurya*). Realment l'Ànima és omnipresent però es reflecteix com a ésser viu individualitzat degut a la seva servitud a *Maya*; aleshores comença a pensar en el seu cos. Això s'anomena *Bhav Rog* (el patiment del món).

4//◇

L'*Omkar Kriya* (la Segona *Kriya*) és rebuda per aquells deixebles de *Kriya* que volen perforar el nus del Cor (*Hriday Granthi*). Aquest *Omkar Pranayam* fa que el deixeble assoleixi l'estat suprem de *Krishna Aditiya* (el Senyor *Krishna* il·luminant com milions de sols) en el *Kutastha*. *Nar-Narayan* (*Nar* vol dir *Jiva* o ésser individualitzat i *Narayan* és *Brahm* o l'Esperit Diví), que són els dos aspectes de l'Ànima Suprema (*Paramatma*), quan esdevenen U, realitzen el *Moksha Pad* (l'Estat d'Alliberació).

Durant el *Paravastha del Kriya*, s'experimenta l'aspecte macrocòsmic de l'Ànima Divina. A més d'això, els secrets de les diverses encarnacions del Senyor són entesos. Els sentiments són essencials durant la pràctica espiritual del *Kriya*. Si la *Sadhana* (pràctica espiritual) es fa sense cap sentiment, aleshores l'assoliment de Déu és impossible. Enfocar-se en els Jocs Divins del Senyor en la forma humana, en l'auto-introspecció (*Atma Chintan*), en l'Amor Diví, en l'aparent sensació de separació o de solitud, són algunes de les indicacions pel que fa als sentiments. Per tant, els deixebles haurien de posar èmfasi en aquest aspecte.

Llegint i entenent el *Hamsa Gita*, els Jocs del Senyor poden ser contemplats; observant el món, es pot fer l'auto-introspecció deguda; observant la Mare Natura (*Prakriti*), el desaferrament de les passions es pot assolir; pregant, l'amor interior o l'Amor Diví pot créixer; evitant els pensaments mundans del món, s'arriba a l'estat d'aïllament, és a dir, *Kaivalya*. Quan no es té la visió divina del Senyor, la sensació de separació/dualitat augmenta.

La forma Macrocòsmica de Déu ha creat els cinc elements bàsics en ell, mitjançant la seva pròpia voluntat. El que veiem en el món és només una partícula subtil de l'Element Suprem de la forma macrocòsmica de Déu. L'Ànima Suprema, en la seva forma omniscient, entra en tots els elements subtils i densos d'aquest món; per aquest motiu s'anomena *Aadi* (la causa arrel) o *Purusha* (l'ésser còsmic etern). Els Tres *Lokas* (3 emplaçaments: Cel, Terra, Món Inferior) estan situats a dins del seu Cos Universal Macrocòsmic. La Creació, la Preservació i la Destrucció de tots els éssers dotats de cos es produeix només per la seva energia, que també es coneix com el seu atribut. El cos Macrocòsmic és en realitat el cos de *Narayan*, l'originador.

Segons les històries mitològiques, el Senyor es va encarnar en la forma de *Nar* i *Narayan* des del ventre de la dona del *Dharma* (anomenada *Murti*, la germana del Fill del Déu Creador *Brahma*). Després d'autorealitzar-se, el Senyor va ensenyar al món la predicació i els rituals necessaris per desenganxar-se de la servitud del Karma. Tot i seguir habitant en el món del Karma, està assegut en els Cims de l'Himàlaia fins a dia d'avui.

El savi *Atri* volia conèixer a Déu en la forma del seu fill. Déu es va encarnar com a *Datt*, a la casa d'*Atri* i de la seva dona *Anusuya*. Més tard va ser conegut com *Dattatreya*. *Sahastrarjun* i altres deixebles similars van acomplir el Ioga, l'alegria (*Bhog*) i l'alliberació (*Moksha*) gràcies a ell.

Déu mateix es va encarnar com *Sanak*, *Sanandan*, *Sanatan* i *Sanatkumar*. Recuperant l'autorealització que havia estat oblidada durant eons, la va predicar i gràcies a ella nombrosos deixebles van ser beneïts amb l'experiència de l'Element Suprem (*ParamTattva*). El mateix *Yagya Purush* (la deïtat que presideix tots els oferiments i les cerimònies de foc), va assumir la forma d'un home amb resplendor daurat, similar al resplendor daurat produït durant els oferiments, i per això es va anomenar *Haygreev*. Aleshores el cos Macrocòsmic del Senyor va prendre la forma dotada amb *Veda*, *Yagya* i *Servadeva* (tots els déus). *Veda Vani* (el so dels Vedes) va aparèixer de l'alè del seu nas.

Es diu que quan *Madhu* i *Kaitabh* van robar els *Vedes* i els van portar a *Patal Lok* (el Regne de l'infern); el Senyor *Haygreev* els va recuperar.

Un porc senglar de la mida del dit polze va néixer dels narius de *Brahma*; aquest animal va matar *Hiranyaksha* (un dimoni que havia submergit la terra i terroritzava els tres mons), assumint la forma de *Virat*, i va fer emergir de nou la terra que estava submergida sota l'aigua. Més tard va ser conegut com *Varaha*.

Per tal de salvar el vaixell de *Manu* i regular de nou la creació sencera, el Senyor es va encarnar en la forma d'un peix i va ser conegut com *Matsya Avatar*.

Durant els temps de *Samudra Manthan* (l'agitació dels oceans), el Senyor es va encarnar en la forma d'una tortuga per tal de mantenir la muntanya *Mandarachal* al seu lloc; va ser conegut com *Kurma Avatar*.

El Senyor es va encarnar en la forma de *Parshuram* per eliminar la gent boja i

despiedada. Déu va fer aquesta encarnació per establir modèstia i disciplina.

L'essència de les encarnacions de *Ram* i *Krishna* és experimentada pel deixeble en l'Estat Transcendental del *Kriya*, així que no cal descriure-les aquí.

Pregunta: Quina disciplina hauria d'exercir el deixeble per entendre la forma Macroscòmica de Déu?

Resposta: El deixeble ha d'intentar romandre en l'Estat de Veritat (*Satya-bhaav*) la major part del temps. El significat de *Satya-bhaav* és “comprendre la diferència entre la falsedat i la veritat”.

A un deixeble que recerca la llibertat, no li cal considerar els esdeveniments del món com a bons o dolents, o com a veritables o falsos; perquè tot és bo, i només hi ha bé en aquest món. Realment no hi ha res que es pugui anomenar generalment malvat. Si l'univers sencer es troba en *Brahm* (Esperit Diví), això implica que *Kaal-Brahm* (el Temps) és també veritable. Aleshores, on es troba la falsedat? De fet, la falsedat és l'estat d'esclavitud de l'ésser viu (*Jiva*) en el món. És a causa d'aquest *Jiv-bhaav* (l'estat d'absorció del *Jiva* en els embolics del món), que l'home experimenta l'alegria i la tristesa mundanes, els altibaixos (desequilibris) i les contradiccions del bé i el mal. Per tal de sortir d'aquest estat, hom ha de regularitzar la pràctica de *Kriya* desenvolupant la devoció al *Pranayam* i ha d'esforçar-se de manera coherent per estabilitzar la respiració.

Fàcilment comprendreu el Déu que tot ho abraça quan l'alè s'estabilitzi. Començareu experimentant que “Vosaltres mateixos sou *l'Esperit Diví Universal*.” Si porteu l'atenció al *Kutastha-Chaitanya* (Lloc Suprem on es revela la Pura Consciència), veureu que la llum del *Kutastha* està formada per la llum verda (*Tretayug*), llum vermella (*Dwaparyug*), llum blanca (*Satyug*) i llum negra (*Kaliyug*). Si les quatre èpoques (*Yug*) estan presents en el vostre interior en forma de llum, aleshores, no sou vosaltres mateixos el *Brahm* que tot ho abraça?

Aquesta és la veritat que és realitzada amb la pràctica regular de *Kriya*, la qual desenvolupa un gran sentit de dedicació i submissió al Senyor. És mitjançant aquesta dedicació que la *Bhakti* (devoció impersonal intensa) és atorgada i, mitjançant aquesta *Bhakti*, el secret pot ser entès. Després d'entendre'l, la ment és alliberada de tota mena de pors. Aleshores l'Ànima (*Atma*) accepta l'Ànima Suprema (*Parmaatma*) com el seu escut totpoderós.

6//◇

El món sencer es troba submergit en *Maya* (l'engany o il·lusió). El pensament de la ment que s'identifica amb el món és *Maya*. Per tant, a causa del *Jiv-bhaav* (l'estat d'absorció del *Jiva* en els embolics del món), l'Ànima que es complau en *Maya* no és capaç d'entendre l'existència d'aquesta veritat eterna.

7//◇

L'engany que s'ha creat a l'interior de la ment és *Maya*. Els que no realitzen la pràctica de *Kriya* estan més severament afligits per la malaltia de *Maya*. Per aquest motiu has de fer *Kriya*, perquè només en l'estat de *Paravastha del Kriya*, aquesta *Maya* es calmarà i donarà l'oportunitat a la ment d'entendre la veritat. Realitzant el *Kriya* rebràs la prova de que tu mateix ets el *Purushottam Narayan* (l'Ésser Suprem - el Senyor *Vishnu*). Ets tu el qui s'ha encarnat una vegada i una altra. També podràs comprovar-ho. Restant en la calma del *Paravastha del Kriya*, el *Prana* experimenta la veritat. Tu i tots els ascetes esteu fent simplement el treball del *Pranavayu* (aire *Prànic*). No pertanys a ningú en aquest món, i ningú et pertany. Tot és en el *Prana*. Així, tu ets en el *Prana* i només el *Prana* ets tu. L'espai infinit (èter), és present a dins i a fora del cos, però no es complau en res. Realitzant regularment la pràctica espiritual del *Kriya*, quan assoleixis el coneixement que només hi ha "Un Esperit Diví Omnipresent", aleshores arribaràs a l'estat lliure de *Maya*.

8//◇

Només aquell que controla *Rasna* (els plaers derivats de la llengua) i *Vasna* (luxúria), és un asceta; només ell és un *Pandit* (el que ha trobat el veritable coneixement). Controlar *Rasna* significa reduir la xerrameca i el menjar, i controlar la luxúria significa fer contenció de la ment, és a dir, mantenir la ment lluny de la ira, la gelosia i els desitjos innecessaris; aquestes són les característiques d'un *Pandit*. Realitzant això, el *Paravastha del Kriya* s'assoleix ràpidament.

9//◇

Ara intenta comprendre els principis bàsics de la pràctica (*Sadhana*) que ha d'aplicar el deixeble (*Sadhaka*). El deixeble ha de practicar regularment la renúncia a la ira i a l'enfadament, no esperar el respecte o la falta de respecte de la persona que sigui i només considerar com a respectables els seus pares i el Mestre. La raó per això és que si algú està aferrat a algú altre, l'afecte malaltís que li dona augmentarà i després d'un cert període de temps, quan aquest aferrament es trenqui, causarà també un gran dolor. Segons el temps disponible, el deixeble s'hauria d'asseure sol, fer introspecció i realitzar *Kriya*.

Actuant així, el *Paravastha del Kriya* augmenta. Quan l'Ànima assoleix la calma a l'interior de l'Ànima mateixa, aleshores res roman a l'exterior; en aquest instant no hi ha ni tan sols el desig de parlar o escoltar alguna cosa. Si quelcom necessàriament ha de ser dit, es farà de manera breu. Sempre s'ha de comprendre que Déu, com una aranya, crea aquesta tela del món i, de la mateixa manera, l'embolcalla a dins d'ell mateix. Reforçar aquesta actitud mental és necessari per millorar la pràctica del *Kriya*.

10//◇

Esdevenint lliure dels desitjos inferiors en el *Paravastha del Kriya*, totes les accions espirituals i mundanes es poden dur a terme. En aquest estat no resta cap inclinació per les altres coses. El sempre present Esperit Diví que tot ho engloba, el qual està representat pel *Kutastha*, es troba a tot arreu. Si dubtes d'ell aleshores el perdràs, fins i tot després d'haver-lo trobat.

11//◇

Jo i vosaltres no som lliures ni esclaus. Aquest món és com un somni. Jo tinc dues filles: la primera es diu *Vidya* i la segona es diu *Avidya*. *Vidya* significa coneixement. *Avidya* significa ignorància. És a través d'*Avidya* que tots els éssers vius són esclavitzats i a través de *Vidya*, són alliberats. Aquests dos extrems realitzen accions oposades però resideixen en el mateix cos humà; com dos ocells en el mateix arbre. D'aquesta manera, feu-ho tot desinteressadament i associeu-vos amb un savi que segueixi el camí. Aquesta és la característica del deixeble. Ara, escolteu quines són les característiques d'un savi.

Un savi és inherentment bo, perdonador i té el coneixement de *Brahm* (l'Esperit Diví). El savi té per a tothom la mateixa consideració espiritual, però manté una visió estricta i, per introduir la disciplina, utilitza a vegades un discurs fulminant per elevar els deixebles mundans que encara consideren aquest món i *Maya* com la veritat.

El que té un cor pur, està en calma i és pacient, sense desitjos, més enllà de l'afecció i l'odi, cordial i joiós, encara que sembli una mica dur exteriorment, s'hauria de considerar com un veritable savi. Tingueu el desig de veure i servir una persona com aquesta. Un veritable cercador sens dubte aconseguirà la companyia d'aquestes Grans Ànimes. Fins que el *Paravastha del Kriya* no és assolit, no podem comprendre les coses reals. Per això, feu *Kriya* i enjoieu-vos en el seu *Paravastha*.

12//◇

“Servint un savi i tenint la seva Visió Divina, tindreu també la meva Benedicció” - diu el Senyor. Vosaltres, els practicants de *Kriya* ocupats encara amb els enganys del món, us allunyeu de mi quan us capbusseu en els embolics mundans del respecte i l'honor.

El deixeble sempre ha de fer *Kriya* sense aturar-se a interpretar la diferència entre el camí exterior (*Pravritti*) i el camí interior (*Nivritti*). El sentiment de *Purushottam Narayan* (l'Ésser Suprem *Narayan* o *Vishnu*) emergeix en el cos mental subtil (supramental). En aquest instant el deixeble roman absort en l'Esperit Diví. Beneït és aquell qui coneix aquesta veritat. Quan el Mestre (*Satguru*) obre el conducte ocular del tercer ull, que es troba recobert per la foscor, aleshores en aquell instant, per la seva gràcia, el vel de *Maya* és eliminat i la llum del tercer ull, el

Kutastha, apareix. Només el *Kutastha* és *Brahm* en la forma de llum de l'*Atmasurya*.

Reflexioneu un moment: el que penseu ser, en realitat no sou vosaltres. La vostra imatge, la que veieu al mirall, en realitat no és la vostra forma. A causa del vostre ego, sou incapaços d'entendre la veritat. Per tant, avanceu únicament en aquest Camí per tal de beure de la Font de *Brahm-Bhaav* (el sentiment de la Consciència Divina), veient i recordant la vostra veritable natura. Si no ho feu així, viureu en un gran dubte i correreu el risc de ser atrapats en greus problemes. L'Ànima Suprema és present a tot arreu en la forma lluminosa del *Gayatri* (la llum del *Kutastha*). Mai desconfieu d'ella.

13//◇

Realitzeu *Kriya* habitant el *Sushumna*, localitzat a la columna vertebral. No hauria de restar en vosaltres cap interès material ni desig mundà. El vostre deure principal o *Karma* és practicar *Kriya*.

Tal com és el deure principal d'una mare prendre cura del seu fill desagraït, de la mateixa manera, practiqueu *Kriya* amb un desinterès material total. Cap pecat sobreviu després del *Brahm's Darshan* (la visió Divina de la Consciència Suprema). Per aquesta raó, feu *Kriya* segons les instruccions del Mestre. No hi ha cap altra solució a part d'aquesta.

Què passa si algú us pregunta “qui sou”? Jo sóc el mateix que formula la qüestió i també el mateix receptor de la pregunta. Això vol dir que “Només Jo observo i escolto”, i per aquest motiu es diu “*sarva-brahm-mai-jagat*” (no hi ha res més que *Brahm* en tot l'univers). No hi ha ningú més que Jo mateix en el *Paravastha del Kriya*. Qui coneix el *Paravastha del Kriya* no el pot explicar escrivint, llegint ni parlant.

14//◇

La constel·lació lluminosa que s'observa al centre del *Kutastha* mentre es fa el *Yonimudra*, és la Cova Divina (*Guha*). Mireu! Enlloc d'adorar l'Estel *Kutastha*, l'ésser humà realitza totes les altres coses mundanes i s'esfondra en la bogeria per aconseguir la fama i la complaença del món!

Tal com una persona muda i sorda no pot parlar ni escoltar, de la mateixa manera, l'essència de *Brahm* tampoc pot ser explicada o escoltada. Sense *Bhakti* (intensa devoció impersonal), hom no es pot identificar a si mateix. Mantenint en el pensament la imatge del Senyor *Vishnu*, situat a dins vostre, considereu per igual a tothom. Entrant en la quietud i la pau del *Paravastha del Kriya*, sigueu misericordiosos envers els altres i considereu a tothom com a *Brahm*. Realitzeu el *Kriya* abandonant els desitjos sensuals (luxúria) i resteu completament absorbits en *Brahm*. Abandoneu l'aferrament (*Raag*) i l'odi (*Dwesh*). Reposeu en l'estat de l'Ànima Suprema (*Paramatma*) cada dia. Sempre enjoieu-vos en la vostra Ànima.

Fent això, tots els pecats són calcinats.

Pregunta: Com podem saber si la *Bhakti* ha nascut en nosaltres?

Resposta: Els signes de la *Bhakti* són la pell de gallina a causa de l'excitació divina i llàgrimes d'alegria, que atorguen la calma. Si experimenteu això, aleshores podeu estar segurs que la *Bhakti* ha nascut en vosaltres. En el moment que la vostra ment es desenganxa del món i s'enfoca cap al *Paramatma* i els Jocs Divins-Terrenals de Déu (*Swaroop Leela*), aleshores sapigueu que la vostra ment està plena de *Bhakti*.

Mireu la serena i resplendent llum del *Kutastha* que exclou tots els defectes! Mantenint el cos dret i estable en el fonament pla de l'*Aasana* (el seient/postura iòguica), feu la visualització de la Lluna en el *Yonimudra*. Experimenteu aquesta lluna serena, per damunt del nas i entre els dos ulls. Després de realitzar *Puraka-Rechaka* (inhalar i exhalar amunt i avall pel canal central), amb *Kumbhaka* (retenció de l'aire) establiu el *Vayu* (l'energia de *Prana* principal) en el cervell i de nou al cor, (amb la *Kriya* avançada donada pel Mestre). Oblideu els desitjos exteriors i els seus resultats en el món. Feu el *Pranayam* amb total concentració. Controleu els *Pranes* elevant-los des del *Mooladhara* amb el *Pranav Mantra* o sense ell.

El so AUM no s'hauria de pronunciar amb la boca, més aviat s'ha de cantar internament (*Japa*) amb la ment, acompanyant el moviment del *Prana*. Quan es produeix el so excel·lent a l'*Anahata* s'anomena *Sagarbha Pranayam* (*Pranayam* amb mantra). Aleshores sereu capaços d'escoltar el *So Omkar* des de l'interior. L'escoltareu com el so d'una campana, d'un xiulet agut permanent o oscil·lant, al perforar l'*Anahata*. A partir de llavors podreu percebre el vostre cos subtil al *Kutastha*. Observareu un punt lluminós per damunt del cos subtil; quinze altres punts lluminosos s'observaran també darrera d'ell. El *Vayu* ha d'entrar a l'interior d'ells. Segons les ordres del Mestre, aquest punt lluminós s'ha d'estabilitzar de nou al cap mitjançant l'esforç de la pràctica. Aquesta *Kriya* s'ha de fer deu vegades. Si aquesta *Kriya* es fa tres vegades al dia durant un mes sota la guia del Mestre, aleshores el deixeble esdevé *Sarva-Siddha* (ésser acomplert en les divuit perfeccions), i la ment passa a estar sota el seu control.

Cada xacra localitzat a l'espina dorsal del cos humà està enfocat cap avall (*Adhomukhi*). La *Kriya Sadhana* és la que permet que els xacres s'enfoquin de nou cap amunt. Afegiu el sentiment del lotus de vuit pètals (el *Surya* o *Hridaya* xacra situat a l'esquerre del plexe solar, prop del pàncrees). El Sol, la Lluna i el seu foc estan presents al centre d'aquest lotus. En aquest mateix foc, la forma de l'Ésser Suprem (*Purushottam*) és perceptible, introduint el sentiment noble del cor. La seva imatge té una forma admirable, suau, amable, amb un rostre bell, amb unes galtes com lotus i coll llarg amb vestit daurat; tot això fa que sigui una imatge divina. La seva forma amb múltiples braços porta arracades precioses, el seu cos té el color dels núvols i està acompanyat de la seva esposa *Lakshmi*. Aquesta forma, decorada amb petxines, lotus, la maça índia i altres armes, és molt encantadora. Percebut aquesta forma, totes les idees errònies són destruïdes i la ment assoleix l'estat de pau.

Quan s'escolta el *So Omkar* en el foc d'aquest lotus, la ment encara es purifica més. Aleshores sentireu com si portéssiu una Corona d'Or (*Kirit*) al cap. En aquest instant, tots els sentits (*Indriya*), juntament amb les seves qualitats o atributs (*Guna*), són absorbits en Déu. En el *Paravastha del Kriya*, la ment s'estabilitza al cor i el *Pranavayu* (Aire Prànic) esdevé constant en l'espai entre el cor i el melic. En aquest estat, no resta cap propòsit o desig. Aquest és el mètode per mantenir l'Ànima dins de l'Ànima. No hi ha dubte que només el millor Iogui pot aconseguir-ho gràcies a la fe cap al *Gurupad* (les paraules i els poders del Mestre). Per tant, practiqueu *Kriya* regularment i sigueu el millor Iogui!

15//◇

Els Ioguis que han aconseguit el control del seu *Prana*, anomenats *Pranjai*, en la manera indicada abans, ben segur que assoleixen els *Yoga Siddhis* (els poders supremes o perfeccions). Hi ha divuit tipus de *Siddhis*. Aquests 18 *Siddhis* s'aconsegueixen perfeccionant la meditació en el *Paravastha del Kriya*. Quan l'estat de Consciència Divina és assolit, els vuit *Siddhis* majors i els altres deu es desperten. Hi ha vuit *Siddhis* principals que es troben a l'interior de *Purushottam Narayan* (l'Ésser Suprem). Els altres deu s'obtenen amb el desenvolupament del *Sattva-Guna* (qualitats nobles i virtuts). D'aquests deu *Siddhis*, n'hi ha tres que estan relacionats amb el cos físic: *Anima*, *Laghima* i *Mahima*. Els *Siddhis* dels sentits són: *Prapti*, *Prakaamya*, *Eshita*, *Vashita* i *Kaam-Vashyita*, etc.

Tots aquests *Siddhis* s'aconsegueixen automàticament realitzant *Kriya*. Un Iogui, quan arriba a "l'estat de Ioga", romanent en el *Paravastha del Kriya*, esdevé com l'Esperit Diví. Prendre la forma dels altres, entrar en el cos dels altres, conèixer les coses que hi ha en la ment dels altres, són *Siddhis* força ordinaris. Els deixebles no mostren públicament aquests *Siddhis* després d'aconseguir-los, però els utilitzen en cas de necessitat.

Mastak-laya Siddhi permet instal·lar el sentiment desitjat a la ment. L'increment de les qualitats nobles i les virtuts, l'absència de gana i set, l'habilitat de tenir una visió de llarg abast (*Door-drishti*) i la visió remota (*Door-darshan*) s'anomenen *Sankshep Siddhi*. Adquirir la forma suprema (*Para Murti*) i entrar en el cos d'algú altre s'anomena *Prapti Siddhi*. Mitjançant *Manoj Siddhi* el cos subtil pot viatjar a qualsevol lloc a la velocitat de la ment. Amb el *Mastak Siddhi* hom pot jugar i viure múltiples coses amb els éssers divins o les deïtats (*Devata*). Hom pot prendre la forma d'algú altre amb l'*Anyahar Siddhi*. Amb el *Gyan Siddhi*, el coneixement del passat, el present i el futur és aconseguit (*Trikal-Darshan*).

Quan la ment esdevé lliure de tot conflicte i no pensa en cap tema, aleshores s'assoleix el *Chitra-Gyan Siddhi*. Aconseguir el control del foc, l'aigua i altres elements és el *Shaman Siddhi*. Quan hom no pot ser derrotat per ningú, és a dir, esdevé invencible, vol dir que ha aconseguit l'*Aparatit Siddhi*.

Brahmanu (l'àtom de *Brahm*), és l'element més subtil entre els elements del cos. Només ell és la nostra forma real (*Swaroop*). Habitant en aquest *Brahm*, la ment esdevé *Brahmmi* (absorbida en *Brahm*). Quan la ment és embolcallada amb

Brahm, aleshores l'intel·lecte del Iogui (*Buddhi*) no es perd mirant en altres direccions. En aquest moment el Iogui assoleix l'*Anima Siddhi*. Quan aquesta forma real, l'Ànima Veritable, reposa en el *Brahm* que tot ho impregna, només aleshores es torna poderosa i tots els *Siddhis* comencen a emergir automàticament.

Només Déu és qui fa *Sat* (actes virtuosos), *Raj* (actes passionals) i *Tam* (actes ignorants). Quan aquest sentiment és present en el cor i el melic, aleshores el Iogui esdevé estable després de conèixer *Kaal* (el temps passat, present i futur). Aquest estat s'anomena *Ishvar-datt-Siddhi*. En aquest instant la Paraula, és a dir, el *So Omkar*, i el *Bindu*, és a dir, la Llum, esdevenen estables.

Fent contraccions repetides de l'anús (el perineu) durant els estats elevats de la pràctica de *Kriya*, el *Prana Vayu* reverteix el seu flux i després de passar a través del cor entra al paladar; seguidament, penetrant el *Brahmananda* (l'estat de joia en *Brahm*, o altrament dit, la Cova de *Brahm* al centre del cap), s'estabilitza completament el *Prana*. És mitjançant aquesta mena de *Kriya* que els Ioguis deixen el seu cos físic.

Sempre que un Iogui desitgi alguna cosa, aquests *Siddhis* li atorguen aquesta cosa particular; això s'anomena *Sankalpa Siddhi*, però un *Siddha* Iogui com aquest, no mostra mai innecessàriament aquests *Siddhis* en públic.

16//◇

Només el *Paravastha* (l'Estat Suprem) del *Kriya* i la ment sense atributs (*Nirgun*) són Déu. En aquest cos imbuït amb el *So Omkar*, el *Kutastha* (el Lloc Suprem) és present. En el mateix *Kutastha*, l'Esperit Diví Immortal (*Akshar Brahm*) es troba present en la forma de Llum.

Déu és immortal i la matèria és mortal. Sense la lletra "A" cap altre paraula pot ser creada. La "A" també està inclosa en l'*Omkar*. "A" vol dir creació o naixement, "U" significa existència o preservació i "M" vol dir dissolució o destrucció. Aquesta Llum del *Kutastha* és la imatge de *Gayatri*; només aquest *Kutastha* és la imatge dels ulls (*Chakshu*). Només el *Kutastha* és *Prajapita* (el Senyor *Brahma*) en la forma creativa, *Vishnu* en la forma de preservació i *Rudra* en la forma destructiva. Només el *Kutastha* és *Bhrigu*, *Manu* i *Narad* (els Grans *Rishis*). El *Kutastha* fa tot el que vol. Només ell és *Kamdhenu* (la vaca celestial que dóna la llet de la vida), la que atorga tot allò desitjat. És *Kapil* (el Senyor) en la forma dels *Siddhis* i és el vol de l'Ànima en la forma de *Garuda*. Aquest *Kutastha* existeix des de l'anús fins al cap. *Kutastha* és el "Pare", aquell que controla tots els sentits. Per això, feu *Kriya* i mantingueu l'atenció al *Kutastha*, és a dir, habiteu en Ell.

En la forma de *Bhakti*, tan sols aquest *Kutastha* és *Prahalad* (joia, harmonia). Entre tots els tresors de l'Univers, *Kutastha* és el Tresor Suprem. Només ell és *Kuber*, la Divinitat que té la riquesa lluminosa (*Jyotirmay*). Els que dansen en la seva embriaguesa fent *Kriya*, són *Airavat* (Caminants del Cel). Quan el *Kutastha* estabilitza l'estat de la ment el deixeble esdevé *Ucchaishrava* (el cavall volador de set caps). L'estat de *Vasuki* (el rei de les serps que adorna el coll de Shiva) és

assolint mantenint els desitjos dins el *Kutastha* i l'estat de *Sanyasi* (renunciant) s'aconsegueix cremant els desitjos en el *Kutastha*. La llum del *Kutastha* que apareix com aigua o núvol és la imatge de *Varun* (Déu de l'aigua). El lluminós resplendor o energia del *Kutastha* és el mateix Sol Diví, la Llum de milers de Sols! El *Kutastha* roman inactiu en la gent estúpida o ignorant i preval actiu en els Ioguis.

La inhalació s'anomena naixement i l'exhalació s'anomena mort. L'aire mateix és Déu en la forma de *Dharmaraj Yamraj* (Déu de la mort). És el Déu-Lleó que destrossa la ignorància humana i aporta el coneixement. Quan la ment resideix en l'univers infinit i hi està fonamentada amb estabilitat, llavors la pots considerar *Anantnag Vasudev* (El Senyor de les Moltes Fonts Divines). El *Kutastha* que resplendeix amb el color daurat és Déu mateix. La llum blanquinosa com la lluna fa que hom experimenti el Senyor íntimament. Esforceu-vos seriosament a mantenir la ment a l'interior del *Sushumna*. Només el *Sushumna* és la forma del Ganges en estat latent (*Supta Ganga*).

Déu és l'oceà i el vostre cos és l'arc. *Shiva*, en la forma de l'Ànima (*Atma*), està portant aquest arc que és el cos. Quan *Shiva*, que es fa present en el *Tripur* (tres centres) del cos, provoca la destrucció i la purificació d'aquests centres interiors ocupats pels dimonis, aleshores l'Ànima entra en el seu *Brahmand-anu* (la llavor o Àtom Universal).

El deixeble experimenta totes aquestes coses realitzant la pràctica espiritual de la *Kriya Sadhana*. Aquell en el qual el *Pranavayu* (l'aire prànic) circula a través del *Sushumna* de la manera més subtil, és un gran Iogui. També s'espera del deixeble que realitzi la *Kriya Sadhana* sense cap desig mundà, que guardi discretament la tècnica del *Kriya* i que romangui silenciós i calmat en tota situació.

17//◇

El *Pranav* (AUM) de color blanc era l'únic *Veda* durant el *Satyayuga*. No hi havia cap altra pràctica espiritual que l'autocontrol i la puresa (*Tapasya*). El frau de l'engany i la falsedat eren molt menys efectius. En el *Tretayuga*, aquesta *Sadhana* va manifestar-se en la forma de *Yagya* (sacrifici-adoració) i els *Brahmins*, els *Kshatriyas*, *Vaishyas* i *Shudras* van començar a realitzar-ho com un deure. S'esperava de tothom que respectés principis simples com la no-violència, no robar, no alimentar desitjos erronis ni la ràbia o l'enveja i dirigir-se cap a la veritat, pensar en el benestar de tots els éssers i fer el bé aportant l'art de l'auto-introspecció.

Igualment, durant el *Kaliyuga*, el deixeble que s'esforça i comprèn el bé comú i fa l'auto-introspecció, per tal que la ment no es desvii en altres direccions, és anomenat *Bhakta* (devot desinteressat). A aquell qui fa el *Kriya* amb aquest sentiment se li atorga la pau eterna.

18//◇

Sigueu un *Vanaprasthi* (home que viu al bosc) en la vostra mateixa casa. Esdeveniu monjos portant els tres *Dand* (ceptres que representen la disciplina). El primer *Dand* és el Control de la parla (*Vaakya Sanyam*), el segon és la pràctica regular del *Pranayam* i el tercer *Dand* és ser un *Samdarshi* (el que mira de manera igual a tota la gent, tots els llocs i totes les coses). A part d'això, s'han de controlar els sentits (*Indriyas*), i només és possible mitjançant la pràctica regular de *Kriya*.

Una sola Ànima omple tots els cossos del món, tant els que es mouen com els que reposen. No us abandoneu als afers sensuals perquè només ells són la causa del malestar. Apregueu les iniciacions i instruccions pertinents del *Kriya* d'un *Kriyawan Guru*. Un veritable Mestre Iogui us recordarà una vegada i una altra que: "Només l'Ànima és el *Guru/Mestre*". Només l'Ànima accedeix a l'Esperit Diví (*Brahm*), a *Ishwar* (Déu), *Vishnu*, *Shiva* i a totes les coses.

19//◇

No hi ha cap més *Karma* que el *Paravastha del Kriya*. La serp de la mort (*Kaal Sarp*), en la forma de l'exhalació, redueix la nostra vida (*Prana*) amb cada respiració. *Tattva-Gyan* és la ciència metafísica que imparteix el coneixement dels 28 *tattva* (elements). Després, progressant en el *Bhakti Ioga*, aquest coneixement s'incrementa. El coneixement complet no es pot obtenir sense l'alliberació (*Moksha*). En el *Paravastha del Kriya*, el sentiment diví s'eleva de l'immòbil, silenciós i totalment lluminós *Brahm* (Esperit Diví) i el deixeble assoleix l'estat més enllà de l'alegria i la tristesa; tan sols aquest estat s'anomena "alliberat" (*Moksha*). Ara descriurem els 28 elements en detall:

1. Ànima (*Atma-Purusha*) és l'Ésser Suprem Còsmic i Etern (*Uttam Purush Narayan tattva*).
2. *Kali*, és a dir, la Substància Original que envolta l'Ànima, és *Prakriti* (natura) *tattva*.
3. Quan *Prakriti* i *Purush* s'uneixen per esdevenir *Brahm*, aleshores s'anomena *Mahat* (gran) *tattva*.
4. *Mahadev* (Senyor Shiva) és *Vishweshwar Jagannath* (Senyor del món i de l'Univers). Quan tot existeix en *Brahm*, aleshores vosaltres també sou *Brahm*; només aquest estat és "*Soham Brahm* (Jo sóc *Brahm*)".
5. Mitjançant *Brahm* el cel/espai (*Akash*) va ser creat, el qual s'experimenta com a *Shabda* o *Rang tattva* (paraula o color).
6. Del cel/espai (*Akash*), l'aire (*Vayu*) va ser creat, el qual s'experimenta com a *Sparsh* (toc o tacte) *tattva*.
7. De l'aire (*Vayu*), el foc (*Agni*) va ser creat, el qual s'experimenta com a *Roop* (forma) *tattva*.
8. Del resplendor del foc (*Agni*) es va formar l'aigua (*Jal*), que s'experimenta com a plaer/aigua (*Ras*) *tattva*.
9. Del plaer/aigua (*Ras*) es va formar la terra (*Prithvi*) que s'experimenta com a olor (*Gandha*).
10. Els cinc sentits del coneixement (*Gyanendriyas*): ull, orella, nas, llengua, pell.

(Els 9 elements enumerats i els 5 *Gyanendriyas* fan un total de 14 elements).

11. Els cinc sentits de l'acció (*Karmendriyas*): boca, mà, peu, genitals, anus.

(Sumats als 14 elements anteriors, ara en tenim 19).

12. Espai (*Akash*), Aire (*Vayu*), Foc (*Agni* o Energia), Aigua (*Jal* o Força) i Terra (*Prithvi* o Matèria) – aquests cinc es coneixen com els *Panch Mahabhootas* (els 5 grans elements), amb els quals tota substància de l'univers s'ha creat. Però qualsevol substància feta per ells roman morta i necessita una Ànima per prendre vida. (Sumant aquests 5 als 19 anteriors en tenim 24).

13. Els tres atributs (*Gunas*): *Sat*, *Raj*, *Tam* i la ment. (Els 4 sumats als 24 anteriors fan un total de 28 elements).

Només *Brahm* (l'Esperit Diví) és Déu; això és coneixement (*Gyan*). Quan la forma de *Brahm* és coneguda aleshores s'anomena *Vigyan* (ciència). En aquest moment, no resta cap experiència dual de veritat o falsedat. No hi ha principi ni final en aquest *Gyan*. Curt o llarg, pesat o lleuger, subtil o dens, tot es veu de la mateixa manera. La creació comença amb el sentiment de l'Únic *Brahm*, per això, el creador no es altre que *Brahm*. El que els loguis anomenen i consideren com la Veritat, el “Jo sóc” o Déu (*Ishwar*), habita en el *Prana* d'aquest món i Jo sóc el *Prana* de tot. El món està fonamentat i depèn només de Mi. En el moment de la destrucció, dissolc el món i després, jo mateix el torno a crear, mitjançant l'Ànima.

La impermanència només aporta coses efímeres; per aquesta raó, la tristesa existeix en la impermanència. Considereu aquest món com a impermanent, però vosaltres mateixos sou eterns perquè sou Ànima; i el significat d'Ànima és quelcom que és etern. Per això mediteu en Ella. Meditar en l'Ànima us donarà felicitat i assolireu el coneixement diví. Aleshores em podreu veure en totes les coses. Em sentireu en qualsevol tasca que feu. I quan hagueu sotmès a mi tots els vostres *Karmes* (treballs), llavors sereu els meus devots, perquè només a través de la *Bhakti* es pot aconseguir l'alliberació (*Moksha*). Mitjançant *Satoguna* (les virtuts i qualitats nobles), la *Chitta* (consciència de la ment) esdevindrà tranquil·la i així, el coneixement del *Dharma* (veritable acció o religió) us serà revelat. Tots els Béns i Riqueses (*Aishwaryas*) us arribaran automàticament.

No cometre actes violents, no robar, dir la veritat, no entretenir-se més d'allò necessari amb els éssers mundans, tenir fe en el *Dharma* (veritable religió), mostrar la timidesa (*Lajja*) o discreció apropiada, no acumular coses innecessàries, mantenir silenci (no parlar sense preguntar o parlar innecessàriament), acceptar *Brahmacharya* o la voluntat de Déu (*Paramatma*), ser misericordiós, romandre impàvid, controlar la ment compronent la seva agitació, etc. Aquests són els dotze *Karmes* anomenats *Yam* (abstinències).

Cantar, les austeritats, rebre els convidats, fe en el *Dharma*, els pelegrinatges, les ofrenes (*Archana*), romandre content, la benevolència, l'esforç, el servei i l'adoració a Déu, la neteja (*Shauch*) o purificació externa i l'auto-estudi (*Swadhyay*) són els dotze *Karmes* anomenats *Niyam* (deures).

Per als que segueixen aquest camí, respectant els *Yam* i *Niyam*, els desitjos mundans i espirituals es realitzen.

Abandonar el desitjos inferiors i prendre refugi en el *Paravastha del Kriya*,

s'anomena *Sham*. Després d'assolir *Sham*, s'aconsegueix *Vairagya* (desaferrament o indiferència). Quan s'allibera dels desitjos, el deixeble controla els seus *Indriyas* (els òrgans dels sentits); això es diu *Dam*. La qualitat de suportar la tristesa s'anomena *Titiksha*. Conquerir els plaers derivats de la llengua (*Rasna*), el tacte i els altres sentits s'anomena *Dhriti*. Donar la iniciació (*Diksha*) és el més gran oferiment. Abandonar l'aferrament als resultats de les accions mundanes o de les experiències en el món és l'austeritat (*Tapasva*) real. És important treure importància als afers mundans abandonant l'aferrament.

El coratge (*Shaurya*) i tenir el discerniment de *Maya* (distingir les il·lusions), s'aconsegueix automàticament en el *Paravastha del Kriya*. El coneixement real de la forma (*Roop*) s'anomena Veritat (*Satya*), és a dir, *Brahm* i Veritat. Cal que el deixeble estigui desaferrat dels *Karmes*. Aquest és l'estat de *Shaurya*. Realitzar les accions del món en l'estat sense desitjos s'anomena *Sanyaas*. Aquells que viuen sense desitjos adquireixen el benefici d'aquest coneixement que és una riquesa. Compartir el coneixement del *Pranayam* és la iniciació real. No hi ha cap força més gran que el *Pranayam*, per tant, la bona providència serà vostra realitzant tot això. *Anima*, *Ganima* i la resta dels vuit *Siddhis* s'aconsegueixen fàcilment en l'estat del *Kriya Paravastha* i el deixeble es beneficia amb la *Bhakti* (intensa devoció impersonal).

Per damunt de tots els coneixements (*Vidyas*), assolir l'intel·lecte indiferenciat ("*sarva-brahm-mai-jagat*" que significa: "no hi ha res més que *Brahm* en tot l'univers") és el millor *Vidya*. No alimentar cap odi (*Dwesh*) en les accions i relacions mundanes i també evitar-les s'anomena Timidesa (*Lajja*) o discreció. Aquesta mena de qualitats són les millors de totes.

El desig és la causa del sofriment. No hi ha cap tristesa més gran en tot el món que aquesta. El sentiment de ser l'ego i el cos físic és la bogeria més gran del món. En el *Paravastha del Kriya* em trobareu a mi, és a dir, a Déu. L'abundància de les virtuts i les qualitats nobles és l'assoliment del cel; a part d'això, no hi ha un altre cel.

La gent que està embolcallada amb el *Tamoguna* (la foscor i la ignorància), va a l'infern. En aquest món, només Déu o l'Ànima és el Mestre (*Guru*). El cos de l'home és com una casa, en el qual l'Ànima viu com una llogatera. Aquell que porta el descontentament i la insatisfacció en la seva ment, és, en el veritable sentit, pobre. No hi ha persona més pobre i miserable que aquella que no té cap control sobre els seus sentits (*Indriyas*). Aquell que manté la seva ment sota control alliberant-se dels temes mundans, sensuals i agitats, és especial i magnífic. No hi ha esclaus més grans que aquells que corren bojament darrere els objectes sensoris. Estan destinats en definitiva a no aconseguir res excepte la decepció. Remarcar i discutir els mèrits i les faltes dels altres s'anomena pecat (*Paap*).

20//◇

Mentre el cos del deixeble segueix absorbit en la visió física vulgar, experimenta la semblança i la distinció, el bé i el mal, el superior i l'inferior; però quan s'obtenen el cos subtil i la visió subtil en el *Paravastha del Kriya*, aleshores aquest deixeble,

esdevenint *Atmaram* (el que resideix en l'Ànima Suprema), queda absorbit en "Mi", és a dir, Déu. Quan el deixeble instal·la l'estabilitat en ell, pot dir: "La Unitat ha estat assolida." Aleshores no roman en ell cap defecte o desordre.

Jo, el Senyor, que sóc l'essència d'aquest món que ha perdut el seu sentit, resideixo tant en el bé com en el mal, en l'ambrosia com en el verí, en la femta i l'orina, en el sàndal i les flors, en la pau i l'angoixa, en les cendres, en les penes i els pecats; jo resideixo a tot arreu. Sóc el Mestre Omniscient i també el deixeble ignorant. Sóc a la vegada el Mestre i l'esclau de tothom. Qualsevol cosa, visible o invisible, jo la sóc. Aquest és el coneixement principal, però els que són apàtics cap a l'Ànima són incapaços de comprendre'l.

Els que no es refugien en mi, la meva *Maya* (il·lusió) els manté sota control, i els que es refugien en mi en el *Paravastha del Kriya*, la meva *Maya* els allibera.

Jo sóc únicament l'ésser especial que resideix a l'interior de la *Jyotiswaroop* (La forma de Llum Divina) *Kutastha*, al centre de la foscor, d'un color negre (*Krishna*). L'infern que es menciona en els llibres no existeix perquè no hi ha un infern pitjor que aquest món. Els patiments de tots els inferns s'han d'originar només aquí. El camí del Ioga és per a aquells que posseeixen el desaferrament en el seu cor, són lliures de les accions i inaccions (*Karma* i *Akarma*); només ells són realment elegibles per fer la *Kriya Sadhana*. Els que experimenten alegria com a resultat del seu *Karma* i *Akarma*, només coneixen el *Karmayoga*. Els que estan desaferrats dels temes mundans i sensuals són els únics que tenen el dret d'entrar a la meva *Bhakti* (devoció impersonal intensa). Quan desenvolupin la fe en el que dic, tots els seus *Karmes* esdevindran lliures d'aferrament.

Els éssers que s'abandonen a la ignorància, consideren els fets falsos del món com els veritables. Fent *Pranayam*, la ment esdevé tranquil·la i hom assoleix l'estat de *Dhyana* (meditació) en el *Paravastha del Kriya*. Aleshores, qualsevol cosa que Jo, el Senyor, hagi explicat, s'experimenta directament. Dominar la ment és el millor *Karma* o Ioga. La ment és realment com un cavall salvatge. La ment necessita rebre educació per tornar-se civilitzada. Inclús després de rebre educació, s'hauria de recordar que si el genet (deixeble) deixa les regnes del seu cavall salvatge, aleshores el cavall, ara doblant la seva velocitat, correrà cap al bosc una altra vegada.

Això vol dir que si la ment no es domina regularment, i si algun relaxament es produeix en el seu domini, tornarà a dirigir-se en la direcció contrària. El *Pranayam* són les regnes de la ment, per tant, controleu la ment mitjançant el *Pranayam*. Si feu això, llavors experimentareu alegria en les escriptures (*Shastra*). El coneixement de totes les escriptures serà aconseguit fins i tot sense llegir-les. L'ego disminuirà. El desaferrament s'incrementarà. La *Chitta* (consciència de la ment) esdevindrà seriosa. El cor es tornarà estable.

Aquell que em reverencia a mi, el Senyor, desaferrant-se de les accions i els deures, adorant-me realitzant *Kriyes* com el *Pranayam* i esdevenint lliure de tot dubte, s'allibera també de l'esclavitud de la mort (*Kali*). El resultat de *Gyan* (realització completa) i *Vairagya* (desaferrament) és *Bhakti* (intensa devoció impersonal). Transcendir les pregàries i romandre sense elles s'anomena *Parabhakti*.

Per a un devot, no resta ni el pecat ni la virtut i s'eliminen els defectes de l'intel·lecte (*Buddhi*) i dels atributs (*Guna*). Més enllà del món mental distorsionat ja no existeixen l'alegria o la tristesa mundanes. La *Bhakti* s'assoleix mitjançant la reverència (*Shraddha*). Per tant, experimenteu-la fent *Kriya* Ioga.

21//◇

La ment d'un home ordinari és lluny de la veritat; veu els atributs (*Guna*) i els defectes (*Dosha*) de les coses segons la seva conveniència o inconveniència. En realitat, no hi ha ni atributs ni defectes, ni bo ni dolent. Només hi ha un element anomenat *Paramatma* (Ànima Suprema) que impregna tots els éssers. Només els que es dediquen a fer *Atma-dharma* (el veritable treball, el *Kriya* Ioga), són els religiosos reals (*Dharmik*). A part d'aquest, els éssers humans no tenen cap altre deure o religió. Només aquest treball aporta la salvació (*Moksha*). El deixeble assoleix l'estat de *Soham* ("Jo sóc Ell", o "Jo sóc Déu") veient-se a ell mateix com el *Kutastha* en el *Paravastha* del *Kriya*.

La gent ignorant em busca en totes direccions, però Jo resideixo contínuament en els seus cors. A causa de la seva identificació amb els òrgans dels sentits (*Indriyas*), que sempre estan perdent-se en les coses sensuais i mundanes (*Vishay*), aquesta gent ignorant no em presta atenció, és a dir, no realitzen el *Kriya*.

Jo, el Senyor, sóc la joia que el nounat cerca. Existeixo en tots els ulls però ningú em veu. Quan un home extraordinari em busca, troba un Mestre i aleshores avança en el camí de la *Sadhana* tenint fe en les paraules del Mestre. Aquesta tècnica de l'*Atma-dharma* (*Kriya* Ioga) és rebuda pels cercadors més afortunats de la mà del Mestre, i llavors esdevenen recipients de la virtut.

22//◇

Encara que es descriu o s'analitzi de diverses maneres, inclús si es divideix en bilions de maneres diferents, cap cosa o ésser d'aquest món pot ser diferent dels *Panchtattva* (els cinc elements essencials). Alguns diuen que aquest món és sense vida o amb vida, altres experimenten aquest món enganyós com a Déu, "*sarva-brahm-mai-jagat*" (no hi ha altra cosa que *Brahm* en tot l'univers). "Tot és Déu"-això només es realitza quan la ment i la seva consciència (*Chitta*) comprenen l'experiència de l'Ànima.

Quan la Ciència Divina (*Vigyan*), en la forma de *Sam-Dam* (Pau i Completesa), emergeix, aleshores no roman cap dubte ni distinció. L'ésser humà, que és part de l'Àtom *Anaadi Anant* (sense començament i etern), segueix desconeixent l'essència de l'Ànima tan sols a causa de la ignorància. Els naixements i els llinatges difereixen només pel que fa als títols, realment, enlloc no hi ha cap diferència. Per exemple, l'aigua del riu, l'aigua de pou, l'aigua d'un dipòsit o la del mar semblen diferents, però totes elles són la mateixa aigua. De la mateixa manera, no hi ha diferents parts del cel, encara que per entendre'l es descriu com el *Ghatakash* (el cel interior del cos), el *Patakash* (el cel fora del cos), el *Mahakash*

(el Cel Suprem que engloba tot l'univers) etc., però en realitat, només és una imaginació. De manera similar, l'ésser individual, que és una part de Déu, considera a Déu com *Saguna* (amb atributs) i *Nirguna* (sense atributs), segons el seu enteniment, però en realitat no hi ha cap diferència entre l'ésser individual i Déu.

Quan això s'experimenta, hi ha l'alliberació en la forma del *Bodhakash* (Cel de la comprensió) i el *Muktakash* (Cel de l'alliberació). Mentre els tres atributs *Sat*, *Raj* i *Tam*, i *Ida*, *Pingala* i *Sushumna* romanen, l'estat de dubte o dualitat es manté. Esdevenint *Nirguna*, quan es dissolen els *Gunes*, l'estat de no-dualitat és assolit, és a dir, només l'estat lluminós (*Jyotirmay*) que és visible en el *Paravastha del Kriya* és el *Vishnupad* (l'estat on hom esdevé U amb el Senyor *Vishnu*). Mantingueu la vostra ment exclusivament en aquest estat. El sentiment de privació severa o del món penós s'esvairà. La vostra *Ishta* (la divinitat que adoreu o Déu) sempre residirà establement en els vostres ulls; qualsevol lloc on mireu, qualsevol cosa que veieu, estarà plena de l'*Ishta*.

Paramatma (l'Ànima Suprema), la forma de la qual no té braços, ni cames, ni cara, és, com un observador, el poder infinit de l'Ànima sempre alegre (*Nityanand*), eterna i sense forma. Només ella és *Adya-shakti* (l'energia primordial de la natura), que no té començament ni final. El Sol i la lluna es mouen per la seva energia. És a través d'aquesta energia que els tres atributs, *Sat*, *Raj* i *Tam* entren en l'ésser viu i aporten el sentiment del cos i l'ego a l'Ànima. La Creació (*Sat*), la Preservació (*Raj*) i la Destrucció (*Tam*), succeeixen seqüencialment només a causa d'aquesta energia.

Pregunta: Sorgeix un dubte. Com es pot entendre aquesta energia (*Adya-shakti*) sense el sentiment natural dels *Gunes*? Si aquesta energia mateixa i els *Gunes* estan presents en el cos, per què hom no els pot sentir?

Resposta: Jo, el Senyor, em refereixo a aquesta energia instrumental sense atributs i, tot i que els Tres *Gunes* hi són presents, no produeixen cap efecte. Allà on es veu emergir la natura, s'anomena causa i efecte (*Karya-Kaaran*). Causa i efecte no són diferents l'un de l'altre. El que s'anomena causa és també l'efecte; la causa i l'efecte són elements indescriptibles. Comprendre les causes i els efectes no és possible simplement parlant o escoltant. La causa i l'efecte emergeixen del Senyor Suprem i només en ell es fusionen.

Tal com la causa d'una tempesta és la calor extrema i no la tempesta mateixa, o la causa de la pluja és l'escalfor del sol i no la pluja mateixa, igualment la causa de totes les causes-efectes del món és *Brahm Shakti* (l'energia de l'Esperit Diví); però aquesta tampoc és la realitat definitiva, perquè aquesta *Brahm Shakti* s'ha originat de *Brahm* (l'Esperit Diví). Per tant, intentar comprendre aquest element només llegint o escrivint és simplement un error.

Aquest cos humà està fet únicament amb vuit tipus de naturaleses - *Panchbhoot* (Terra, Aigua, Cel, Aire i Foc), ment, intel·lecte (*Buddhi*) i ego. La *Chitta* (consciència de la ment) és diferent de tot això. Després l'Ànima, que existeix en tot l'univers en la forma de *Prana*, s'estableix en aquest cos. Llavors el cicle de la respiració comença; això significa que l'aire comença a entrar i a sortir contínuament. En aquest cos, la *Gayatri Shakti* (l'energia de *Gayatri*) resideix en la

forma del *Jyotirmay Kutastha* (el Lloc Suprem Lluminos) que atrau a *Shiva*. És a causa de la presència de *Shiva* en aquest cos material que el mateix cos s'experimenta com un cos vivent (*Sajeeva*), però quan *Shiva* abandona aquest cos aleshores mor, roman sense vida (*Nirjeeva*). Aquesta creació (*Srishti*) és il·lusòria.

Cal que aquest cos portador de l'ésser humà experimenti l'oblit. Si algú pogués recordar les seves encarnacions anteriors experimentaria un gran dolor. Fins i tot si un Mestre, per la seva gràcia i la virtut del seu poder, us dóna el coneixement dels vostres naixements previs, sentiríeu una gran tristesa. En qualsevol cas, les penes d'aquest naixement mateix no són poca cosa, perquè us entristiu degut a les penes i us alegreu degut a les anomenades alegries. Quan us entregueu totalment al Senyor amb la pràctica contínua de *Kriya*, llavors el Mestre naturalment us mostrarà totes les coses, en la forma lluminosa a l'interior del *Kutastha* que es troba a dins vostre, amb el qual fàcilment assolireu l'estat de desaferrament (*Vairagya*).

23//◇

L'objectiu de la vida de tot deixeble (*Sadhaka*) és assolir el *Paravastha* (estat Suprem) mitjançant la pràctica de *Kriya*. Aquest és el seu deure real.

24//◇

Només un Coneixement Immutable (*Nirvikalpa Gyan*) existia a l'origen de la creació. Més tard, aquest *Nirvikalpa Gyan* va esdevenir només visible o observable i el Coneixement Inestable (*Savikalpa Gyan*) va aparèixer. Amb el *Savikalpa Gyan*, la natura també va aparèixer i el món va ser creat. En aquest món que inclou els Tres Atributs, degut a la degeneració dels mateixos atributs que es van tornar defectuosos, l'ego (*Ahankaar*) es va originar. L'*Ahankaar* és la sola causa de l'aferrament en aquest món.

El *Kutastha Brahm* (l'Esperit Diví que resideix en el Lloc Suprem) en la forma de *Chitta* és supremament lluminós i el mateix *Kutastha* en la forma d'*Achitta* (inconsciència) és ple de foscor a causa dels atributs defectuosos (*Vikaar*), dels atributs energètics (*Taijas*) i dels atributs de la ignorància i la foscor (*Tamas*). *Vikaar* va esdevenir el subjecte de la ment i *Taijas* el subjecte de les deïtats menors. Els òrgans dels sentits (*Indriyas*) prenen la seva força de *Tamas*.

El *Swarma-Pinda* (la figura daurada que llueix al cap, és a dir, el *Kutastha*), va aparèixer a la creació a causa de la Meva Voluntat- diu el Senyor. Aleshores mitjançant el Meu Melic (*Nabhi Kamal*), *Brahma*, el Déu de la creació, es va originar i, al seu torn, ell va crear els guardians de les quatre direccions (*Lokpal*), les serps (*Naag*), les divinitats (*Devas*) i els diversos mons (*Lokas*). El Cel (*Swarga*) va ser donat a les divinitats, l'infern (*Rasaatal*) va ser donat a les serps i el món de la mort (aquest món físic, *Mrityuloka*) va ser donat als éssers humans. Aleshores, d'acord amb cada món, els elements mòbils i immòbils van ser creats, donant a cadascun d'ells cos i forma. Per a les diverses accions (*Karmes*), es van crear les

reserves per als bons i mals resultats, per a les bones i males intencions, etc. Després d'això Jo, el Senyor, vaig disposar-ho tot en la forma de *Kaal* (temps passat, present i futur).

Sota la influència dels *Trigunes* (els tres atributs), l'home realitza totes les accions, és a dir, està vinculat als *Karmes* (actes). Tot el que és visible i invisible, dens i subtil, gran i petit, etc., està impregnat per la *Prakriti* (Mare Natura) i per Mi (*Purusha*, el Senyor). Els dos estem presents a l'inici de la creació (*Aadi*), durant la seva preservació i a l'acabament (destrucció). Durant la preservació és l'Esperit Diví (*Brahm*) en la forma de la "bombolla d'aigua" el que tot ho porta. El *Swarma-Pinda* (la figura o anella daurada) va existir a l'inici, al mig i també perdurarà fins al final.

Feu preguntes sobre el *Swarma-Pinda* i el comprendreu gràcies al Mestre. La Mare Natura (*Prakriti*) va crear el món i el Senyor (*Purusha*) va esdevenir el seu fonament. Aquí *Purusha* significa *Param Brahm Paramatma* (l'Ànima Suprema o Déu). A la *Prakriti*, el temps és comptat per *Mahakaal*, el Senyor *Shiva* mateix.

25//◇

En les ments humanes, les qualitats veritables o virtuts s'originen només del *Sattva-Guna*. Podem dir que la ment humana està sota el control dels atributs *Satoguna*, *Rajoguna* i *Tamoguna*. *Satoguna* implica oblidar-se de les passions mundanes (*Sham*), suportar el pes de la tristesa (*Titiksha*), la saviesa (*Vivek*), les austeritats (*Tapasya*), un estat mental estable (*Sthiti*), la pràctica de *Kriya* (*Atmakarma*), el perdó (*Kshama*), la devoció (*Shraddha*) i la rendició a l'Esperit Diví (*Samarpan*); aquestes qualitats les anomenem *SatoGuna*. Només sobre la base d'aquestes qualitats el deixeble esdevé un bon *Kriyawan* (practicant de *Kriya*).

El desig luxuriós i voler dominar els altres, el descontentament, causar controvèrsies, voler fama i poder per augmentar la personalitat, el desig d'acumular objectes mundans, etc., són causats pel *Rajoguna*. L'odi, la violència, la ràbia, robar, la mandra, parlar innecessàriament, l'arrogància, la crueltat, el dol i la tristesa que enfosqueixen etc., són les qualitats associades al *Tamoguna*. A causa d'aquest darrer atribut, els éssers humans són definitivament destruïts. En la gran majoria de les persones aquests tres *Gunes* es troben mesclats en diferents proporcions.

Quan oblida l'Ànima Suprema, l'ésser humà pren el seu cos com la seva propietat i malgasta el temps en aquest món considerant l'adquisició i la separació com a felicitat o tristesa. Només uns quants, per la gràcia de *Paramatma*, estan llestos per fer *Kriya* i reben l'ensenyament. Un deixeble seriós hauria de comprendre aquests tres *Gunes* i la seva barreja. Només els deixebles practicants de *Kriya* són *Shiva*, els quals, mitjançant la pràctica regular de *Kriya*, experimenten *Kutastha Darshan* (la visió divina del *Kutastha*) i el *Paravastha del Kriya*. Amb aquesta experiència i el sentiment adquirit, continuen avançant. Quan la ment és *Saguna* (impregnada dels tres atributs), experimenta aquest món i els seus problemes i, quan la ment és *Nirguna* (sense els tres atributs), experimenta l'element de l'Esperit Diví. Per tant, sempre heu de tenir fe en l'Ànima.

Els que tenen una natura noble i qualitats virtuoses (*Satvik*) adoren a Déu amb devoció. Els que l'adoren amb l'esperança d'obtenir desitjos mundans i benediccions són gent de natura *Rajsik* (passions i desitjos del *Rajoguna*). La gent que adora a Déu amb intencions violentes, d'odi etc., en la seva ment, tenen una natura venjativa (*Tamsik*).

Jo, el Senyor, estic més enllà dels Tres *Gunes*, mentre que els éssers vius es troben embolcallats pels Tres *Gunes*.

26//◇

Al final de la pràctica espiritual intensa de *Kriya* s'assoleix la *Bhakti* i aleshores el *Bhakta* (deixeble o *Sadhaka* ple de devoció impersonal) roman absorbit només en Mi (el Senyor). Els símptomes que experimenta són la ment en calma, la consciència de la ment (*Chitta*) serena i els sentits externs en pau. Tingueu la companyia d'un *Bhakta* com aquest. No us perdeu en la companyia dels forassenyats. Tingueu tan sols la companyia d'un *Bhakta* amb la intenció d'assolir *Bhaav* (el sentiment diví en el *Paravastha del Kriya*); ajudeu-lo en la seva tasca i obeïu les seves ordres. El sol elimina la foscor exterior i el *Bhakta* elimina la foscor que es troba a l'interior de la ment.

27//◇

Hi ha tres menes de *Karmayoga*: *Vedic*, *Laukik* (mundà) i *Mishrit* (mesclat). Quan la sensació del propi cos físic és esborrada aleshores el *Deva-Deha* (el Cos Diví) és assolit. En aquest *Deva-Deha*, només Jo, el Senyor, existeixo com el So *Omkar* emanant de l'Ànima Suprema (*Paramatma*) en la forma del *Kutastha*.

Pregunta: A les Escripures (*Shastras*) i als *Puranes* s'indica el mètode per adorar els ídols i, per una altra banda, també s'indica la manera de conèixer a Déu en el seu propi cos mitjançant el Ioga. Quin d'entre els dos és el veritable deure a realitzar?

Resposta: El deixeble espiritual hauria de fer les dues coses. Coneixent la importància de l'element de l'Esperit Diví i els seus Jocs Divins (*Avatar Leelas*) a través del Ioga, és apropiat oferir servei desinteressat (*Seva*) i realitzar l'adoració (*Puja*) de la forma física (l'ídol) amb intensa devoció impersonal (*Bhakti-bhaav*). Si no es fa així, adorar l'ídol sense devoció no té cap sentit i és inútil. Però si algú adora i serveix l'ídol amb el sentiment de "*Yatha Dehe Tatha Deve*" ("Tal com el nostre cos és, així és el cos de Déu"), aleshores té tot el sentit. Aquesta és l'essència dels *Vedes* i les Escripures. Quan es llegeix una lletra o un caràcter amb la ment inferior, no aporta *Akshar* (Immortalitat), només l'experiència mateixa condueix a la Immortalitat. Per aquest motiu, quan l'experiència del *Saakar-Brahm* (l'Esperit Diví en una forma o ídol), comenci a establir-se en la vostra *Chitta*, aleshores trobareu la joia en aquesta *Puja* i aquest servei desinteressat.

La *Saakar Puja* que s'ha fet amb sentiments elevats i virtuosos per a l'autorealització, omple el deixeble amb una reverència intensa pel Diví i dóna resultats reals, mentre que l'adoració dels ídols mancada de *Bhaav*, feta per una persona no iniciada en el *Kriya*, no té sentit, és inútil i no dóna cap resultat veritable. Un llibre té sentit i és important per a una persona educada, però per a una persona ignorant el mateix llibre no significarà res.

28//◇

Jo, el Senyor, faig jo mateix la meva feina. Perquè vosaltres l'anomeneu bona o dolenta? La meva feina m'és ben coneguda. Aquest món està governat només pels meus designis i la meva força de determinació, llavors, perquè penseu que actuo bé o malament? El que podeu considerar apropiat és considerat inapropiat per algú altre. El que és inapropiat per vosaltres serà apropiat per d'altres. Per tant, a causa de la confusió de la vostra pròpia ment anomeneu quelcom bo o dolent i dieu tot això només per la influència del vostre ego (*Ahankaar*).

La pràctica regular de *Kriya* i l'autorealització eliminaran gradualment de vosaltres aquest *Ahankaar*. Quan compregueu que “Tot el que Déu fa és bo i just” aleshores esdevindreu silenciosos. No condemneu ni alabeu a ningú; qualsevol cosa que observeu des de l'ego no és veritable i això vol dir que no esteu intentant percebre quina és la veritat. L'alegria i la tristesa, trobar-se i separar-se, veritat i falsedat, elevat i baix, és a dir, els contraris en aquest món enganyós, només són la confusió de la vostra pròpia ment plena d'atributs defectuosos (*Vikaar*).

En qualsevol forma que anheleu, em trobareu en aquella forma. On queda lloc per *Abhaav* (manca de devoció) davant de la intensa devoció divina (*Bhaav*)? On hi ha *Bhaav*, no hi ha lloc per al món (*Bhav*), i on el món existeix, no hi ha lloc per *Bhaav*. Per tant, intenteu alliberar-vos del món. Sotmeteu els vostres *Indriyas* (òrgans dels sentits) a la pràctica espiritual del *Kriya* per tal d'assolir el *Prana*.

Quan dormiu somieu i quan us desperteu, el somni s'esvaeix. De la mateixa manera, degut als aferraments desassenyats (*Moha*) esteu ocupats en els afers mundans, però quan assolireu la realització completa (*Gyan*), aleshores aquest món ja no serà mai més un lloc de sofriment per vosaltres. El vostre cos està fet dels cinc elements bàsics (*Panchtattva*), però no vosaltres. Vosaltres sou el que JO SÓC. Oh Ànima, considera't una part de l'Ànima Suprema (*Paramatma*)!

29//◇

Sigui quina sigui l'acció (*Karma*) que porteu a terme, feu-la considerant que és el Meva Acció - diu el Senyor *Vishnu*, l'Ésser Suprem. Sempre estic present al vostre interior en la forma del *Kutastha*. Per tant, realitzant el *Kriya*, concentreu la vostra ment en Mi en el *Paravastha del Kriya*. Aleshores la vostra ment ja no es dirigirà cap a les coses peribles.

30//◇

Jo sóc l'únic fonament per a la vostra salvació. Mentre continueu atrapats en aquest món a causa de la ignorància (*Agyan*), no obtindreu l'alliberació dels naixements, vides i morts. A part de mi, el Senyor *Vishnu*, no espereu a ningú més perquè només jo sóc l'objectiu. Només jo sóc l'estat d'*Atma-tattva* (l'element de l'Ànima). Considereu la vostra Ànima com si només fos la meva forma; serà bo per a vosaltres.

31//◇

Només el Mestre està fent l'acció correcta o apropiada (*Uchit-Karma*), és a dir, dóna la iniciació de *Kriya* i intenta que els deixebles s'estableixin en l'Ànima Suprema (*Paramatma*); només aquest és l'*Uchit-Karma*. Sense la pràctica de *Kriya* la meva adoració no és possible - diu el Senyor. Entengueu això correctament. L'*Uchit-Karma* és de tres menes:

1. Fer *Kriya* mitjançant el cos.
2. Fer *Kriya* mitjançant la ment.
3. Explicar o escoltar els Meus ensenyaments a través de la veu.

Tingueu fe en els ensenyaments del Mestre per tal d'establir i completar la vostra *Sadhana* (pràctica espiritual de *Kriya*). Associeu-vos amb els savis de tant en tant. Ensenyeu a la vostra ment una vegada i una altra que “aquest món sencer està omplert amb l'Esperit Diví (*Brahm*)”.

No mireu a ningú amb menyspreu ni el considereu elevat o baix; no discutiu ni feu anàlisis sobre això. Mantingueu-vos allunyats de la gent forassenyada; no els lloeu ni tampoc els insulteu. Sacrifiqueu la vostra importància, el vostre ego i l'arrogància. No us enganyeu dient-vos “jo ho sé tot”.

Els treballs apropiats del món, que són necessaris, han de ser realitzats. Feu els treballs que corresponen a les vostres condicions de vida. Si sou un pare de família, aleshores heu de dur a terme les feines familiars. El Senyor viu a dins i a fora de tothom en la forma de l'Ànima (*Atma*). Practiqueu *Kriya* regularment, parlevu menys i no escolteu quan no sigui necessari. No discutiu o analitzeu aquest món. No lloeu a ningú innecessàriament. No vulgueu mostrar-vos més del que cal davant dels altres i no presumiu. Mantingueu sempre una ment alegre.

Si feu tot això, aleshores tindreu el *Dharma* a les vostres mans i de ben segur rebreu l'escut i la protecció de l'Ànima Suprema (*Paramatma*), de l'Esperit Diví (*Brahm*) i del Senyor *Vishnu* (*Narayan*)!

La Unitat amb l'Esperit Diví només és possible
amb la Gràcia del Mestre!

(Guru-Kripa Hi Kevalam)

Oh Senyor Shri Krishna, que estimeu els vostres devots, si us plau,
ensenyeu-nos detalladament el propòsit i el mètode amb
el qual els vostres deixebles us lloen i prenen
refugi en el Kriya Ioga!

*(Kriya-Yogam Samachakshva Bhavad-Aaradhanam Prabho
Yasmat-Tvam Ye Yatha-Archanti Saatvataah Saatvatarshabh)*