

# Definim-nos

La interiorització —el Kriya Yoga— és obrir-se a la novetat. I *el nou* està més enllà i per damunt del passat que es repeteix. És natural, doncs, que el nou no es trobi en l'àrea del pensament superficial, que és la ment esperonada pel passat.

Kriya Yoga és el *silenci del pensament*. Un silenci que no és producte de la imaginació, il·lusió, desig, etc. sinó que quan la ment s'interioritza, mai no troba el final —i això cal comprovar-ho—, i hi ha un *ple silenci*: l'Infinít present. I s'experimenta la unió, *la ioga*, perquè hom escolta: Tot para per veure i viure *el nou* en tu i a partir de tu mateix.

La ment sempre està serena quan està interessada, quan *escolta*. Deixar-la tranquil·la, descansada, és obrir-la a *tot el camp* del coneixement per captar la seva veritat. I alguns «poders», massa, i cal dir-ho ben alt, volen la ment sempre «ocupada» i «preocupada» perquè *s'hi vegi menys!*

És prou clar que per captar qualsevol problema científic o humà és necessària *una ment tranquil·la*: una ment disposada a *comprendre*. És llavors quan l'ésser humà pervé a una *total* i *viva* quietud i pot *investigar*, descobrir i viure *el nou*. Altrament, continuarà en conflicte: falsa visió, coneixement hipotecat.

KRIYA vol dir neteja; esbandir, purificar, clarificar les brosses. En el nostre cas, les que hi ha a la ment: tensions, pors, condicionaments, dependències, etc. Quan el foc purifica les impureses de l'or fins quedar *només* or pur, aquesta acció és kriya. Quan s'escombra la sala o ens rentem les mans, el resultat és kriya. I quan a la nostra psique, carregada des de generacions, se la desbloqueja, se l'allibera, aquesta acció és kriya.

KRIYA és, doncs, l'acció, el moviment de netejar, d'obrir finestres, de clarificar, de trencar dependències. I queda la ment tranquil·la, en silenci. És una ment nova, clara, potent, que reflecteix el JO íntim, natural, lliure i personal.

Escollir implica llibertat. I si la ment esta hipotecada (ideologia, moral, religió, filosofia, cultura, etcètera), si més no li *falta llibertat* per conèixer —experimentar— noves dimensions del SER. Una ment —persona— atrapada per pors, enveges, enganys, falsedats, ambicions... és clar que pot aprendre poc de NOU, de si mateix i dels altres.

Per això, com a conseqüència del KRIYA, en sorgeix una IOGA: harmonia, salut, pau, claredat. Per captar la IOGA, per aprendre, és necessària una *atenció*. I atenció implica *quietud*, estar lliure de distracció. Per això l'acció de *kriya* porta com a resultat *tranquil·litat mental* que ho serà, alhora, de tota la persona. Això es tradueix simultàniament en millor clarividència interna: salut; i externa: professionalitat.

IOGA, com a definició —puix que com a vivència és tota una altra cosa— és la realitat del ser humà en la qual els moviments de la ment —sempre fora— són aquietats i conseqüentment, hom pot viure la seva identitat existencial.

El bombardeig constant d'idees, els estímuls multiplicats, les propostes de tot tipus i mena que hom rep de tots indrets, fan que ens vegem «obligats» a moure'ns, a viure, a actuar i fins a creure, *d'una manera prefixada*. I així no hi ha llibertat d'escollir, dèiem, per que no hi ha llibertat de *coneixement net*. D'aquí l'estres modern i creixent que no s'atura per més «sucedanis» que ens donin.

Quan la ment esdevé tranquil·la, quieta, en silenci i pau, automàticament—naturalment—, es produeix una harmonia, IOGA, en tot el ser humà. Llavors és la persona qui *escull*, sense model imposat.

IOGA no és una tècnica, ni idea, ni creença... IOGA és un resultat d'unió de salut del cos, de la ment i de l'esperit... perquè hom no s'ha identificat amb les coses, les utilitza. En aquest procés de síntesi a poc a poc *l'home va essent el seu propi mestre*.

## **ORIGINALITAT**

KRIYA IOGA té la seva pròpia originalitat. Les paraules potser es poden veure escrites, però la *realitat* és totalment una altra.

Si IOGA és vida (per a mi no serveix la paraula «professor» de ioga) i la vida només creix transmetent-la, és clar que cada mestre ha de ser-ne un artista. KRIYA YOGA va néixer a Gràcia, Barcelona, l'any 1961. No la busquis ni a Orient ni a Occident.

Els colors són sempre els mateixos, però cada artista fa la pròpia creació pictòrica. Un Miró, no és un Picasso, ni aquest un Tapies... Les notes musicals són sempre les mateixes, però cada músic, cada cantant, fa la seva pròpia obra d'art musical. Crec que en IOGA esdevé el mateix. Els mitjans, els fonaments, seran idèntics, però *l'obra d'art, de vida, serà* diferent. Dependrà de les mans —ment i cor— del que *viu en ioga*, i així ho transmet.

KRIYA YOGA: INTERIORITZACIÓ tal com la vivim, és original i universal de la nostra Fundació. No la comparis. *És una altra cosa*.

Tothom pot comprovar que cada persona que es fa seu aquest mitjà, no defuig el *seu paper social*, sinó que creix indefinidament en pau, eficàcia i harmonia allà on es troba. La diversitat i quantitat de persones de diferents professions i nivells socials en donen testimoni viu.

*Quaranta-sis anys de vida* d'investigació i vivència, són un net aval al mitjà del qual aquí se'n fa un esbós. Els títols o diplomes en ioga, són paper mullat. La vida es troba en la vida, no titulada o penjada a la paret.

«On vius, Mestre? Vine i ho veuràs»

Jaume Guasch  
Mestre en IOGA