

**Translated by Rodrigo Braga**

## **PARTE II: COMPARTILHANDO AS TÉCNICAS DE KRIYA YOGA**

### **Capítulo 6 AS TÉCNICAS BÁSICAS DE KRIYA YOGA**

#### *Exoneração de Responsabilidade*

As técnicas descritas neste documento são expostas somente para fins de estudo e devem servir de comparação com as obras de outros pesquisadores. O autor espera que este trabalho inspire uma resposta inteligente. Eventuais observações, críticas, correções e/ou adições são bem-vindos. Antes de começar a fazer todo tipo de perguntas a si mesmo, leia a Parte II e Parte III deste livro para que você tenha um conhecimento aprofundado do assunto. Você verá que assim que você passar por elas, muitas perguntas serão respondidas mais tarde. Quero deixar claro que este livro não é um manual de *Kriya Yoga*! Eu posso escrever um no futuro e enfrentar o problema da divisão do mesmo em aulas diferentes e dar todas as instruções necessárias para cada nível. No entanto, certas técnicas não podem ser aprendidas a partir de um manual. Há as delicadas como *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama*, *Thokar* e *Yoni Mudra*, que não podem razoavelmente ser aprendidas sem a ajuda de um especialista para verificar a sua execução. Cada pessoa é diferente por isso não é possível prever os efeitos que uma prática intensiva pode ter sobre um indivíduo em particular.

O autor se isenta de qualquer responsabilidade em caso de resultados negativos, especialmente quando se decide a praticar as técnicas sem ter sua execução verificada primeiro por um perito. Aqueles que pretendem continuar com esta prática devem fazê-la com o devido senso do sagrado e da consciência da riqueza que ela pode trazer à sua vida. Embora você deva ter o direito e o dever de controlar seu próprio destino, assegurar aconselhamento especializado ou de orientação é indispensável.

Obs.: Quando você for a um especialista, por favor, avise-o se você tiver problemas físicos, tais como pressão arterial elevada, problemas pulmonares, ou sinais de hiperventilação... Se você tem um problema físico específico um perito pode levá-lo a uma forma muito suave de *Kriya Pranayama* e *Mudras* correspondentes - e, se necessário, pode recomendar que você pratique-os apenas mentalmente.

## Introdução à Localização dos Chakras

Os *Chakras* são órgãos astrais sutis dentro da *medula* espinhal; degraus ideais de uma escada mística que guia em segurança à mais profunda experiência de êxtase. Muitos acreditam que podem aplicar o que têm encontrado nos livros de *Kriya Yoga*, mas isso não vai funcionar. Tais livros são geralmente cheios de representações inúteis e confusas. Enquanto se desperdiça tempo visualizando tudo, um Kriyaban corre o risco de perder o verdadeiro significado das técnicas de *Kriya* ou parte de suas riquezas.

*Kriya Yoga* é um processo natural que conduz a resultados positivos e não deve ser distorcida pelo poder de visualização chamada "criativa", especialmente se isso vai contra a fisiologia do corpo - *Kriya* não se baseia em criar uma condição artificial nele.

Quando certas condições específicas estão estabelecidas - o silêncio mental, relaxamento, um intenso desejo da alma - a Realidade Espiritual manifesta-se de uma forma cativante, absorvendo toda a atenção da pessoa. Então, os movimentos sutis de energia no corpo - ou uma determinada centralização da energia em algumas partes do corpo - revelam a essência dos *Chakras*.

Aqueles que praticam *Kriya Yoga* (vamos usar o termo Kriyaban) iniciam a sua prática da técnica básica de *Kriya Pranayama*, visualizando a coluna vertebral como um tubo oco que se estende desde o fundo até o cérebro. Com prática adicional, eles tentam localizar os sete *Chakras*.

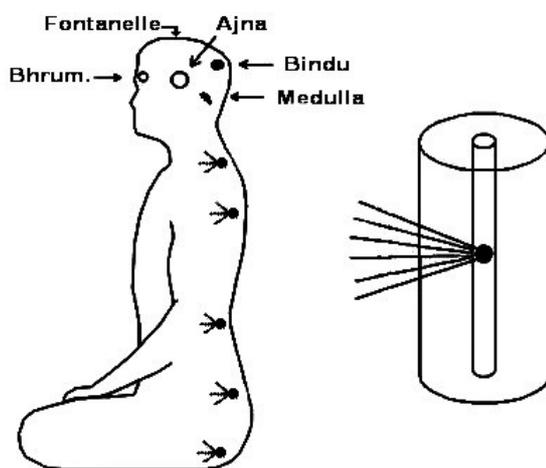


Figura 1. A percepção dos *Chakras*

### Primeiros Cinco Chakras

O primeiro *Chakra*, ***Muladhara***, está situado na base da coluna vertebral, logo acima da região coccígea (côccix), o segundo *Chakra*, ***Swadhisthana***, está na região sacra a meio caminho entre *Manipura* e *Muladhara*, o terceiro *Chakra*,

*Manipura*, está na região lombar, no mesmo nível do umbigo. O quarto *Chakra*, *Anahata*, está na região dorsal; sua localização pode ser sentida trazendo as escápulas para mais perto e se concentrar nos músculos tensos na área entre eles. O quinto *Chakra*, *Vishuddha*, está localizado onde o pescoço se junta aos ombros, ao nível da clavícula. A localização do quinto *Chakra* pode ser detectada pelo balançando da cabeça de um lado para o outro, mantendo o busto do imóvel, concentrando-se no ponto em que você perceber um som particular de "estalo".

A localização física dos *Chakras* é acompanhada por algum tipo de visualização. A mais simples visualização para auxiliar a dinâmica do *Kriya Pranayama* é a seguinte - quando a consciência sobe a espinha, os *Chakras* são percebidos como pequenas "luzes" iluminando o "tubo oco", que é visualizado no lugar da *medula* espinhal. Quando a consciência vem para baixo, são internamente percebidos como órgãos distribuindo energia (que vem de cima) no corpo. Raios luminosos partem de seus locais, avivando a parte do corpo que está na frente deles. Tomeo cuidado de obedecer a tais visualizações elementares, evitando aquelas sugeridas pela *New Age* ou livros de tantra, é a melhor garantia de que você está executando em um trabalho rentável.

Mesmo que hoje possa parecer prematuro, é útil observar que a verdadeira localização dos *Chakras* pode acontecer apenas na dimensão astral -visto que eles não são uma realidade física. Isto é conseguido quando *Kriya Pranayama* toma, por assim dizer, a "rota interna", e você está ouvindo sons interiores provenientes da localização física de cada *Chakra*. Assim que a mente ficar suficientemente calma (durante uma sessão longa e profunda do *Kriya Pranayama*), você será capaz de ouvir os sons astrais e localizar astralmente cada *Chakra*.

Existem diferentes níveis de desenvolvimento desta habilidade: *Kechari Mudra* traz um grande processo de internalização que promove a experiência, especialmente quando o "alento" da respiração diminui. Qual é a importância de localizar astralmente os *Chakras*? Ela está ligada com a capacidade de viajar ao longo do túnel da coluna vertebral, que por sua vez é a base da maior conquista: perceber que os cinco primeiros *Chakras* são cinco diferentes estados de consciência. A tradição *Kriya* os coloca em relação com os cinco Tattwas: terra, água, fogo, ar e éter. Oferecendo cada Tattwa individualmente à luz do "olho espiritual" colhidos e intensificados na região entre as sobrancelhas, é a maior ação já concebida para destruir a última camada de ilusão. Nós vamos apresentar todos esses aspectos da prática de *Kriya*, no próximo capítulo, a nossa antecipação é destinada apenas a desencorajar *kriyabans* de serem maniacamente precisos sobre a localização dos *Chakras*: a prática dos diferentes níveis da *Kriya Yoga* vai refinar essa percepção.

#### *Ajna (Medula Oblonga, Bhrumadhya, Kutastha)*

Segundo a tradição, o local do sexto *Chakra*, *Ajna* está localizado na parte central da cabeça. Alguns identificam com a hipófise, outros com a glândula pineal, outros com o terceiro ventrículo do cérebro. É preferível respeitar o procedimento de duas etapas a seguir.

1. Primeiro detecte a sede da *medula oblonga* (na parte superior da *medula* espinhal). Levante seu queixo tensionando os músculos do pescoço, na base do osso occipital; concentre-se na pequena cavidade sob a parte traseira da cabeça e adentre alguns centímetros; mantendo a contração dos músculos do pescoço balance a cabeça de lado (cerca de uns dois centímetros à esquerda e à direita); relaxe os músculos do pescoço e mantenha a sua concentração na *medula oblonga* por um minuto: você notará como qualquer inquietação desaparece. (Pode ser interessante acrescentar que a tradição recomenda que se visualize como forma de bulbo, como as costas de uma tartaruga pequena.)

2. Permaneça centrado na *medula oblonga*, convirja seu olhar interior em *Bhrumadhya*, o ponto entre as sobrancelhas, e observe a luz interna na região. Sua percepção pode ser vaga, mas se você continuar olhando internamente estando satisfeito com qualquer percepção luminosa que apareça, tal luz se intensificará. Se você vier para trás cerca de oito centímetros do lugar onde a luz aparece, você encontrou a sede do sexto *Chakra*, *Ajna*. Meditando com sua consciência focalizada nele irá prepará-lo para a experiência de *Kutastha* (também conhecido como "terceiro olho" ou "olho espiritual"): um ponto luminoso no meio de um infinito esplendor esférico. Nesta região, um dia, você vai experimentar o esplendor de um milhão de sóis, com a frescura de um milhão de luas.

*Ajna Chakra* é a porta real para experimentar aquela parte da consciência divina que é imanente em nosso universo físico. Você vai sentir o universo inteiro como seu próprio corpo. Essa experiência também é chamada de "Kutastha Chaitanya", "consciência de Cristo", ou "consciência de Krishna."

### *Sahasrara (Bindu, Fontanela)*

Segundo a tradição, a localização do sétimo *Chakra Sahasrara*, é o topo da cabeça. É visualizada como tendo a forma de um disco horizontal de cerca de 12 centímetros de diâmetro, situada imediatamente abaixo da parte superior do crânio. Na fase 3 do *Kriya Pranayama*, quando nós elevamos a nossa consciência a partir do sexto para o sétimo *Chakra*, tal visualização é suficiente para obter a absorção de êxtase. Mas em *Kriya Yoga*, há sempre espaço para melhorias. As escolas mais confiáveis de *Kriya* (tomando cuidado para não causar efeitos difíceis de sustentar), são aquelas que ensinam uma abordagem gradual para a concentração no *Sahasrara*. Aconselham a colocar a consciência no *Bindu* e de lá tomar conhecimento da *fontanela*. *Bindu* é localizado na região occipital, onde os cabelos se retorcem numa espécie de vórtice (onde alguns hindus com cabeças raspadas usam uma mecha de cabelo). Durante a primeira parte do *Kriya Pranayama* a consciência toca brevemente *Bindu*, no fim de cada inalação. Nas fases mais elevadas de *Kriya Pranayama*, quando a nossa consciência encontra Tranqüilidade em *Bindu*, tomamos consciência da *fontanela frontal*. O nome correto dessa região em uma pessoa adulta é *Bregma*, que está localizado na junção, no crânio, das suturas coronal e sagital. Recomenda-se não pular a fase anterior de localização do sexto *Chakra (Ajna)* e

praticar a concentração na fontanela somente quando esta for expressamente exigida pelo professor - não use sua própria iniciativa.

### *Uma posição adequada para meditação*

Deve-se sentar de frente para o leste. Segundo Patanjali, a postura do yogue (*Asana*) deve ser firme e agradável. A maioria dos kriyabans esta confortável com a chamada **meio-lótus**. Esta posição tem sido utilizada para a meditação desde tempos imemoriais, porque oferece uma posição confortável e de fácil manuseio. A chave é manter uma espinha ereta ao sentar na borda de um grosso assento assim as nádegas ficam ligeiramente levantadas. Sentar de pernas cruzadas com os joelhos apoiados no chão.

Levante o pé esquerdo e traga-o para o corpo de modo que a sola descansa contra o interior da coxa direita. Traga o calcanhar do pé esquerdo em direção à virilha, tanto quanto possível. A perna direita está flexionada no joelho e o pé direito está colocado confortavelmente sobre a coxa esquerda ou panurrilha ou ambos. Deixe o joelho direito descer, tanto quanto possível, em direção ao chão. A melhor posição é a mão com os dedos entrelaçados como na foto conhecida de Lahiri Mahasaya. Isso equilibra a energia da mão direita para a esquerda e vice-versa. Os ombros estão em uma posição natural. A cabeça, pescoço, tórax e coluna estão em uma linha reta como se eles estivessem ligados. Quando as pernas ficarem cansadas, inverta-as para prolongar a posição. Para certas condições físicas ou de saúde, pode ser benéfico para a prática do meio-lótus uma cadeira sem braços, desde que seja grande o suficiente. Desta forma, uma perna de cada vez pode ser baixada e a articulação do joelho relaxada! **Siddhasana** (Pose perfeita) é de dificuldade média: a sola do pé esquerdo é colocado contra a coxa direita, enquanto pressiona o calcanhar no períneo. O calcanhar da direita fica contra o osso púbico. Esta posição da perna combinada com *Kechari Mudra* fecha o circuito prânico e deixa *Kriya Pranayama* fácil e benéfica. Diz-se que a posição ajuda a tomar consciência do movimento do *Prana*. Na difícil posição **Padmasana**, o pé direito é colocado sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita com a sola dos pés virada para cima. É explicado que, quando este *Asana* é combinado com *Kechari* e *Shambhavi Mudra*, resulta em uma condição energética que produz a experiência da luz interna que vem de cada *Chakra*. Ela ajuda a evitar que o corpo se dobre ou caia como ele tende a fazer quando *Pratyahara* profunda é praticada.

Sentar-se em *Padmasana* (posição de lótus) é desconfortável para um iniciante, porque os joelhos e os tornozelos ficam extremamente doloridos. Eu não aconselharia ninguém a realizar essa postura difícil. Há iogues que tiveram que remover a cartilagem do joelho após anos de forçar-se no *Padmasana*.

## AS TÉCNICAS BÁSICAS DE KRIYA YOGA

As técnicas relacionadas com a primeira iniciação de *Kriya Yoga* são oito: *Talabya Kriya*, *Om Japa*, *Kriya Pranayama* (muitas vezes chamado simplesmente de *Pranayama*), *Navi Kriya*, *Mental Pranayama*, *Maha Mudra*, *Pranayama* com a respiração curta e *Yoni Mudra*. Na técnica de *Kriya Pranayama* devemos distinguir três fases.

As duas primeiras são explicadas neste capítulo, uma vez que o terceiro não é recomendado para iniciantes e é especialmente facilitado pela realização de *Kechari Mudra*, que será introduzido no próximo capítulo.

Vamos antecipar um esquema teórico, um mapa que pode ser apreciado por aqueles alunos que gostam de ter um quadro completo de todas as fases da *Kriya Yoga* como são concebidas neste livro.

O caminho da *Kriya* é dividido em quatro fases:

**Fase 1:** *Jihuah (Jiwha) Granthi Bheda* -- Elevando a língua.

**Fase 2:** *Hridaya Granthi Bheda* -- Penetrando o nó do coração.

**Fase 3:** *Navi Granthi Bheda* -- Penetrando o nó do umbigo.

**Fase 4:** *Muladhara Granthi Bheda* -- Penetrando a última obstrução que bloqueia a fusão completa "olho espiritual".

1. A técnica de *Talabya Kriya*, a prática de *Kriya Pranayama* (em três partes), a realização de *Kechari Mudra* incorpora a fase 1 da *Kriya Yoga*.

2. A segunda parte da *Kriya Pranayama* está relacionada com a fase 2 da *Kriya Yoga*. O aparecimento dos sons internos - especialmente o som de sino - começa a derreter qualquer obstáculo atado com o trânsito da energia dos *Chakras* superiores para a parte inferior da coluna e vice-versa.

3. *Navi*, *Kriya Pranayama* e *mental* incorporam a fase 3 da *Kriya Yoga*, onde a respiração começa a se acalmar completamente.

4. *Maha Mudra*, *Pranayama* com a respiração curta, e *Yoni Mudra* são as ferramentas para a abordagem da última fase da *Kriya Yoga*. Esta fase é o trabalho mais delicado. A energia *Kundalini* é despertada e elevada (*Maha Mudra*), que é guiada pacientemente através de todos os *Chakras* e faz circular (*Kriya Pranayama com a respiração curta*) e, finalmente, despertando o nó localizado em *Muladhara* e nas sobrancelhas (*Yoni Mudra*), a libertação é alcançada.

## 1. Talabya Kriya <sup>1</sup>

Iniciando com a língua em uma posição relaxada, e com a ponta da língua tocando a parte posterior dos dentes superiores, o Kriyaban pressiona o corpo da língua contra o palato superior para criar um efeito de ventosa. Enquanto pressiona a língua contra o céu da boca, o maxilar inferior é abaixado para esticar o frênulo (a pequena dobra do tecido embaixo da língua que a prende à base da boca). Este efeito de alongamento deve ser sentido com clareza (ver figura 2). A língua que foi pressionada contra o palato superior liberta-se com um estalido e se move para baixo em sua posição natural. A língua é, então retirada da boca e apontada na direção do queixo. No início, fazê-lo não mais que 10 vezes ao dia para evitar esticar o frênulo! Ao fim, você quer ser capaz de fazer 50 repetições. Todo o processo de 50 repetições, leva cerca de 2 minutos (110-120 segundos) para ser concluído. Muitos praticam *Kriya Talabya* incorretamente, curvando instintivamente sua língua para trás (ou mantendo-a na vertical), mas isso anula todo o efeito. É muito importante ter a ponta da língua tocando a parte posterior dos dentes superiores antes de pressioná-la contra o palato superior. <sup>2</sup>

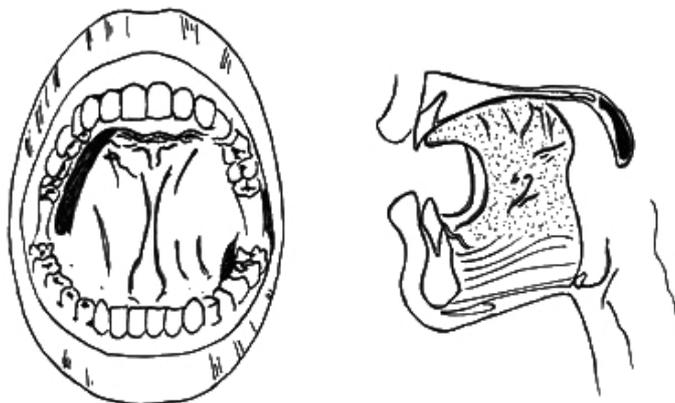


Figura 2. Talabya Kriya

Depois de alguns meses de praticar *Talabya Kriya* regularmente, deve ser possível inserir a língua dentro da cavidade nasal, faringe: isso é chamado de *Kechari Mudra* (ver figura 4 no próximo capítulo). Que os iniciantes não façam muitas perguntas. Isso será descrito em detalhes no próximo capítulo. Devido a *Talabya Kriya* criar um efeito relaxante perceptível no processo de pensamento, deve continuar a ser praticado mesmo depois que você for capaz de fazer *Kechari Mudra*. Não se sabe por que esse alongamento do frênulo reduz a

<sup>1</sup> Eu pretendo melhorar a explicação das seguintes técnicas. Você pode visitar pelo menos uma vez ao ano o website [www.kriyayogainfo.net](http://www.kriyayogainfo.net) para checar se há refinamentos em suas explicações.

<sup>2</sup> Em livros de Hatha Yoga há sugestões diferentes para o alongamento do Frenulo. Um que é conhecido é um embrulho de pedaço de pano em torno da língua e, com a ajuda das mãos, puxa-se (de modo relaxante e repetidas vezes) o pano horizontalmente e também para cima, em direção à ponta do nariz. Lahiri Mahasaya era absolutamente contra o corte do Frênulo para obter resultados mais rápidos e fáceis.

produção de pensamento. No entanto, quem praticar esta técnica pode facilmente verificar isso.

## **2. Om Japa**

Não preste atenção à respiração. Começando com o *Muladhara* (primeiro *Chakra*), cante o *mantra* "Om" concentrando-se nele; em seguida, fazer o mesmo com o segundo *Chakra* e assim por diante até o *Chakra* cervical (*Vishuddha*) e *Bindu*. Durante a subida de consciência, faça o seu melhor, intuitivamente, para tocar o âmago de cada *Chakra*. Então, cante "Om" na *medula*, em seguida, no *Chakra* cervical e assim por diante, todo o caminho de volta para *Muladhara*. Durante a descida da consciência, tentar perceber a radiação sutil de cada *Chakra*. Uma subida (*Chakras* 1, 2, 3, 4, 5 e *Bindu*) e uma descida (*medula*, 5, 4, 3, 2, 1) representam um ciclo que dura cerca de 30 segundos. Seis a 12 ciclos são realizados. É bom cantar o *mantra* em voz alta durante os três primeiros ciclos. Nos ciclos restantes, pode ser cantado em voz alta ou mentalmente. Este exercício, realizado com concentração, ajuda a "gerar" a melhor forma de *Kriya Pranayama*.

## **3. Kriya Pranayama (Respiração Espinhal)**

*Kriya Pranayama* é a mais importante técnica da *Kriya Yoga*. Ela atua diretamente sobre a energia (*Prana*) presente no corpo. *Kriya Acharyas* têm diferentes estratégias didáticas para introduzi-la. Explicaremos os detalhes-chave, embora não seja fácil de mostrar como elas são integradas em um todo harmonioso.

### **Primeira Parte de Kriya Pranayama: Unindo Prana e Apana**

*Kechari Mudra* é aplicada àqueles que podem fazê-lo, se não, a ponta da língua se curva para tocar no meio do palato superior, no ponto onde o palato duro se torna macio. A boca fica fechada. Os olhos estão fechados e relaxados, mas com foco na região entre as sobrancelhas. A consciência está na *medula oblongata*.

Uma respiração *Kriya* acontece da seguinte forma:

1. Uma inspiração profunda pelo do nariz, produzindo um som surdo na garganta, age como uma bomba hidráulica para elevar a energia (*prana*) da base da coluna vertebral até a *medula* e *Bindu* (região occipital).

2. O movimento do ar é suspenso brevemente, ajudando a atividade da mente ser suspensa também: um estado de estabilidade surge. Esta deve ser uma pequena pausa (2-3 segundos).

3. Uma exalação calma do mesmo comprimento que a inalação, acompanha o movimento da energia de volta para a base da coluna vertebral. Durante a última parte da exalação, há uma percepção clara do umbigo movendo-se em direção à coluna. Ao refinar a experiência, juntamente com a consciência do movimento do umbigo em direção ao interior, sente-se a ação do músculo diafragma e se torna consciente do calor crescente no umbigo. Este calor parece elevar-se da parte inferior do abdômen.

4. Aqui outra pausa 2-3 segundos é repetida e intimamente vivida como

um momento de paz confortável. A mente dinâmica torna-se estática e fica apaziguado.

Literatura de referência diz que a perfeita *Kriya Pranayama* é de 80 respirações por hora -- cerca de 45 segundos cada respiração. Kriyabans só podem chegar a este ritmo durante longas sessões. Iniciantes devem definir um ritmo de cerca de 18 -20 segundos por respiração e completar 12 respirações de um modo natural e sem pressa (cerca de 4 minutos).

### Observações

a. O caminho percorrido pela energia revela-se gradualmente durante a prática. Não é necessária visualização difícil. Você está centrado no local da *medula* oblongata, o seu olhar interior fica voltado para *Bhrumadhya* entre as sobrancelhas. A consciência sobe de *Muladhara* ao longo da coluna vertebral para o segundo *Chakra*, o terceiro, o quarto, o quinto *Chakra*, a *medula* e, se possível, até *Bindu*. Durante a pausa, o esplendor de *Kutastha* aparece como uma luz turva ou brilho permeando a parte frontal do cérebro e de *Sahasrara* como uma leve sensação de luz crepuscular que permeiam a parte superior da cabeça. Nesta fase inicial do *Kriya Pranayama* a energia não pode alcançar nem a região entre as sobrancelhas nem *Sahasrara*, isso ocorrerá em estágios mais elevados.

b. A respiração que usamos durante *Kriya Pranayama* não é uma respiração livre, mas uma respiração restrita criando um som claramente ouvido na garganta. O som na garganta ao inalar é como um silencioso “schhhh”. O som é semelhante ao ruído de fundo amplificado de alto-falante, só há um ligeiro silvo durante a expiração.

Infelizmente não se pode referir a muitos exemplos de som Ujjayi *Pranayama* a ser encontrado na web. Há uma abundância de vídeos de yogues que fazem um som horrível durante Ujjayi. Eles estão usando suas cordas vocais: isso não é correto - poderia ser correto para alguma forma de Ujjayi, mas não para *Kriya Pranayama*. Para ter certeza que seu som é correto, se concentre apenas em aumentar o atrito do ar fluindo através de sua garganta. Um som abafado vai surgir. Aumente sua frequência. Se o ambiente é perfeitamente silencioso, uma pessoa será capaz de ouvi-lo dentro de 4-5 metros de raio – e de modo algum fora dele. Contudo, não espere perfeição de som agora. Quando *Kechari Mudra* está sendo feito corretamente, o som exalando será como flauta: “Sheee Sheee”. Nós vamos discutir o significado e as implicações desse som no próximo capítulo.

c. O ar inalado é sentido como moderadamente fresco enquanto que o ar exalando é sentido como moderadamente quente; como consequência a energia ascendente é sentida como moderadamente fresca enquanto a energia descendente é sentida como moderadamente quente.

d. Durante a inspiração, o abdômen se expande e durante a expiração o abdômen é retraído. A respiração é principalmente abdominal; durante a inalação, a parte superior dos pulmões enche em dois terços. É incorreto levantar a caixa torácica e ombros.

e. Quanto ao valor das pausas, quanto mais você tomar conhecimento desses estados de estabilidade, a sua prática se torna mais e mais profunda.

f. Durante as primeiras respirações de *Kriya Pranayama* evite cantar *Om* ou outro *Mantra* em cada *Chakra*. Não perturbe o emprego de uma grande intensidade mental durante a inalação para obter o aumento da energia.

### **Segunda Parte do Kriya Pranayama: Om Japa em cada Chakra**

Embora durante a primeira parte a consciência estava na *medula*, agora tenta-se expandir em toda a região occipital até *Bindu*. Mantemos um objetivo fixo: conseguir ouvir os sons internos (variações do som *Omkar*), sem fechar os nossos ouvidos. Durante a inalação, *Om* é entoado mentalmente (ou mais precisamente "colocado mentalmente") em cada um dos cinco primeiros *Chakras*. Durante a pausa, *Om* é entoado na *medula*, no ponto entre as sobrancelhas, e novamente na *medula*. Durante a expiração, *Om* é entoado mentalmente em cada *Chakra* enquanto você retornar ao *Muladhara*. Enquanto desce, cada *Chakra* é gentilmente "tocado" na parte das costas. A energia é, então, visualizada descendo ao longo da coluna vertebral. O essencial é trazer à luz uma vontade contínua de escuta interna. Concentre toda sua atenção em sons sutis que vêm de dentro, ao invés de sons audíveis do exterior. Consciência do som interior deve acontecer, mais cedo ou mais tarde. Suas habilidades de escuta vão melhorar e você vai se tornar mais sensível. Cada canto da sílaba *OM* deve ser acompanhado por uma inabalável vontade de perseguir o eco da vibração que você está produzindo internamente. Repita o procedimento pelo menos 24 vezes.

Os sons internos revelam a atividade dos *Chakras*. Eles pegam a consciência do *kriyaban* e conduzem-no em profundidade sem qualquer perigo de ele ficar perdido. Eles não são os sons físicos, nada têm a ver com os sons típicos de *Kriya Pranayama* produzido pelo ar que passa pela parte posterior da garganta, na traquéia e vice-versa. Eles aparecem de formas diferentes: abelha, harpa, flauta, percussão, zumbido de um transformador elétrico, sino...

O evento de percebê-los não é produzido pela intensidade de um momento único de profunda concentração, mas pelo acúmulo de esforço manifestado durante as sessões diárias de *Kriya* (o esforço é a meticulosa atenção a qualquer som interno, não importa o quão frágil possa ser). Aqueles que não são capazes de ouvir qualquer som interno, não devem concluir que algo está errado. Talvez eles tenham feito um esforço enorme, cujos frutos serão apreciados durante a prática do dia seguinte. Um sinal de que se está na direção certa é uma sensação de pressão leve, como uma sensação de "paz líquida" acima ou ao redor da cabeça. Muitas vezes um zumbido acompanha esta certa pressão, mas de nada serve se perguntar se esse é o som *Om* real ou não. Provavelmente, é apenas um sinal de que a experiência real se aproxima. Paciência e constância são necessárias. Um dia, desperta-se para a percepção de estar realmente ouvindo um som de "água corrente".

O som de *Om* é semelhante ao som de água corrente ou a das ondas quebrando sobre as falésias. A única tarefa de um *Kriyaban* é ser absorvido pelo

som reconfortante de *Omkar*. Lahiri Mahasaya descreve o som como "produzido por um grande número de pessoas que continuam a bater o disco de um sino." Ele acrescenta que é contínuo "como o óleo que flui para fora de um recipiente".

### **Terceira Parte do Kriya Pranayama**

Durante a primeira parte do *Kriya Pranayama* a consciência está na *medula oblonga*, durante a segunda parte é centrada na região occipital. Vamos aprender como mover a consciência na parte superior da cabeça. Só quando tiver atingido o número diário de 48 respirações *Kriya*, possivelmente quando *Kechari Mudra* for alcançado, a fase 3 do *Kriya Pranayama* pode ser abordada. Sempre comece a sua prática com a fase 1 com pelo menos 12 respirações, então vá para a segunda, até ter completado 48 respirações *Kriya*.

*Shambhavi Mudra* é geralmente definida como o ato de se concentrar na *Bhrumadhya*, o espaço entre as sobrancelhas, trazendo as duas sobrancelhas em direção ao centro com um ligeiro enrugamento da testa. Vamos considerar agora uma forma superior de *Shambhavi Mudra*. Embora as pálpebras estejam fechadas ou semi-fechadas, os olhos olham para cima, tanto quanto possível, como se estivesse olhando para o teto, mas sem qualquer movimento da cabeça. A tensão da luz que é percebida nos músculos dos olhos desaparece gradualmente e a posição pode ser mantida com bastante facilidade. Um espectador pode observar o branco da córnea sob a íris, porque muitas vezes as pálpebras inferiores relaxam. (Lahiri Mahasaya em seu retrato conhecido está mostrando este *Mudra*.) Através dessa forma de *Shambhavi Mudra*, todo o ser está no topo da cabeça. Continue a praticar as instruções dadas na segunda parte do *Kriya Pranayama* (repetição do *OM* nos locais previstos) salvo o centro de consciência que agora está na parte superior da cabeça. Vá com ele até ter completado o número de repetições preestabelecidas (60, 72 e assim por diante).

Esta prática é uma verdadeira jóia, que representa a quintessência da beleza, enquanto a vivenciamos, o tempo passa sem se perceber e aquilo que poderia parecer ser uma tarefa cansativa - como chegar a 108 ou 144 repetições - acaba por ser tão fácil como um momento de descanso. Você vai observar como a respiração é bastante lenta. Você vai desfrutar da bela sensação do ar fresco que parece vir-se através da coluna vertebral e penetrar cada *Chakra*, e que o aquecimento do ar exalado permeando cada zona do corpo de cima para baixo. Você vai perceber isso, você não vai produzir esta sensação através de sua imaginação! Sua atitude é aparentemente passiva, na realidade sensível, e, portanto, ativa de uma forma inteligente. O som da respiração é suave e ininterrupto, como o contínuo derramamento de óleo de uma garrafa. A prática atinge sua máxima potência e parece ter vida própria. Você acabará por ter a impressão de atravessar um estado mental que é como adormecer, e de repente, voltar à plena consciência percebendo que está se banhando em uma luz espiritual. É como um avião saindo de nuvens em um céu claro e transparente.

### **4. Navi Kriya**

Usando o mesmo método descrito no *Om Japa* e sem tentar controlar a respiração, a consciência move-se lentamente ao longo da coluna vertebral. O

*Mantra Om* (ohng) é colocado nos primeiros cinco *Chakras*, no *Bindu*, e no ponto entre as sobrancelhas. O queixo é então inclinado para baixo em direção a cavidade da garganta. As mãos se encontram com os dedos entrelaçados, a palma das mãos virada para baixo, e as “almofadas” de ambos os polegares se tocando. *Om* é cantado 75 vezes (uma estimativa aproximada está bom) no umbigo (umbigo) ou em voz alta ou mentalmente. Os polegares pressionam levemente o umbigo em cada *OM*.

Ao fazer a técnica, uma energia calma é percebida se acumulando na parte média-baixa do abdômen (o fluxo de *Prana* aqui é chamado *Samana*). O queixo é então levantado, sem forçar os músculos da parte posterior do pescoço. A concentração desloca-se primeiro para o *Bindu* e depois para o terceiro *Chakra* (movendo-se descendo em linha reta, fora do corpo). As mãos são mantidas atrás das costas e juntam-se os dedos entrelaçados e as palmas viradas para cima com as “almofadas” dos polegares se tocando. *Om* é cantado - em voz alta ou mentalmente - aproximadamente 25 vezes no terceiro *Chakra*. Para cada *OM*, os polegares aplicar uma leve pressão nas vértebras lombares. De nenhuma maneira a respiração deve ser sincronizada com o canto do *Om*. A posição normal do queixo é retomada e, em seguida, *Om* é entoado mentalmente em ordem inversa ao ponto entre as sobrancelhas até *Muladhara*. Este é um *Navi Kriya* (que dura entre 140-160 segundos). Um *kriyaban* repete *Navi Kriya* quatro vezes.

## 5. Maha Mudra

Começa-se dobrando a perna esquerda debaixo do corpo de modo que o calcanhar esquerdo fique o mais próximo possível do períneo (entre o escroto e o ânus para o sexo masculino e entre a abertura do ânus e da vagina no sexo feminino) com a perna direita esticada à frente. Idealmente, mas não necessariamente, você quer o calcanhar esquerdo exercendo pressão sobre o períneo. Esta pressão é a melhor forma de estimular a consciência de *Muladhara Chakra* na região coccígea na base da espinha. Através de uma inalação profunda, a energia é elevada pela espinha dorsal para o centro da cabeça (*Chakra Ajna*). Esta é uma sensação muito simples e facilmente adquirida, por isso não há necessidade de complicar.

Segurando a respiração, curve-se frente (de uma forma relaxada) e entrelace as mãos para que você possa agarrar o seu dedão do pé. Nesta posição estendida, o queixo é pressionado contra o peito naturalmente. Continue prendendo a respiração e mentalmente cante *Om*<sup>3</sup> na região entre as sobrancelhas 6 a 12 vezes. Enquanto segura a respiração, retorne à posição inicial e com uma exalação longa, visualize o envio da energia morna até a base da coluna vertebral. Repita o procedimento todo com as posições das pernas invertidas;

---

<sup>3</sup> A pronúncia correta de '*Om*' é como o 'ong' em 'gongo', mas prolongado e com "ô" pronunciado. Ele não deve ser pronunciado como ó "óm". Nesta técnica, "*Om*" é uma vogal pura e 'm' é silencioso. O 'm' é silencioso, porque o som "ô" é prolongado. No final, a boca não está completamente fechada, criando assim o som nasal "ng". Ao pronunciar os *mantras* indianos, como *Om Namoh Bhagavate ... Om Namah Shivaya...*, o "m" em consonância "*Om*" é ouvido.

calcanhar direito perto do períneo e a perna esquerda estendida. Repita o procedimento uma terceira vez com ambas as pernas estendidas para completar um ciclo de *Maha Mudra*. Repita este ciclo de três movimentos (que requer cerca de 60-80 segundos) mais duas vezes para um total de 9 movimentos.

Algumas escolas sugerem segurar o joelho (ou ambos os joelhos, antes do terceiro movimento) contra o corpo de modo que a coxa fique o mais próxima possível do peito durante a inalação. Os dedos entrelaçados são colocados ao redor do joelho para exercer pressão sobre ele. Isso ajuda a manter as costas retas e fazer o som interno do *Chakra Anahata* audível.

*Maha Mudra* deve ser confortável e não deve doer! Inicialmente, a maioria dos kriyabans não será capaz de fazer o alongamento em frente sem arriscar uma lesão no joelho ou nas costas. Para evitar a dor ou ferimento, mantenha a perna estendida flexionada na altura dos joelhos até a posição ficar confortável. Enquanto retém a respiração na posição estendida, contraia os músculos anais e abdominais e afunde esse último um pouco para que o umbigo seja atraído para o centro lombar.

Como vimos, o dedão do pé é agarrado enquanto se está na posição estendida. Algumas escolas insistem nesse detalhe e explicam que, repetindo esta ação em cada perna o equilíbrio entre os dois canais *Ida* e *Pingala* é melhorado. Uma variação é apertar a unha do dedão do pé com o polegar da mão direita, os dedos indicador e médio estão por trás e a mão esquerda envolve a sola do pé. Quando o procedimento é repetido com ambas as pernas estendidas, os pés são agarrados com as mãos entrelaçadas. (Uma variação é que o polegar de cada mão pressione as unhas e os respectivos dedos indicador e médio prenda o dedo por trás).

*Maha Mudra* incorpora todos os três *Bandhas*.<sup>4</sup> Quando aplicado simultaneamente com o corpo inclinado para a frente e sem a utilização excessiva de contração, ele ajuda a ter consciência de ambas as extremidades de *Sushumna* e produz a sensação de um fluxo energético se movendo para cima na coluna. No devido tempo, será capaz de perceber todo o *Sushumna Nadi* como um canal radiante.

## **6. Kriya Pranayama com respiração curta**

*Pranayama com Respiração Curta* baseia-se em deixar a respiração mover-se livremente, observando que, consciente de cada movimento dela –inclusive as pausas - e coordenando com ela o movimento da energia a partir de *Muladhara* para todos os *Chakras* e vice-versa. Este fato convida a energia a mover-se livremente para cima e para baixo através de *Sushumna* em cada parte do corpo. Esta ação completa a de *Maha Mudra* e prepara você para *Yoni Mudra*.

Depois de ter tomado três respirações profundas, cada uma delas terminando com uma rápida e completa exalação como um suspiro, a respiração vai ficar muito calma. Se você colocar o dedo em ambas as narinas, a inspiração e expiração mal tocarão seus dedos. Esta é a indicação de que a respiração está internalizada como deve ser na *Kriya Yoga*. Pratique o exercício seguinte e repita o teste no final. Você vai sentir uma diferença marcante.

---

<sup>4</sup> Demos a definição de *Bandhas* no capítulo 1

Concentre sua atenção no *Chakra Muladhara*. Quando se tornar natural obter uma inalação, apenas inale o que é necessário, tão rapidamente como por instinto (cerca de um segundo), um instante de pausa no segundo *Chakra*. Quando for natural expirar, expire, faça uma pausa no *Muladhara*. Quando for natural inalar, inale, pause no terceiro *Chakra*. Quando for natural expirar, expire, faça uma pausa no *Muladhara*.

Continue assim, repetindo o procedimento entre *Muladhara* e o quarto *Chakra*, o *Chakra Muladhara* e o quinto (então *Bindu, medula*, quinto, quarto, terceiro e segundo *Chakra*) Um ciclo é composto de 10 respirações curtas. Repita mais de um ciclo, até você perceber que sua respiração está muito calma - quase imperceptível.

## 7. Mental Pranayama

Para entrar em perfeita quietude física e mental tão facilmente quanto possível, o praticante primeiro toma três respirações profundas, terminando cada uma com uma exalação rápida como suspiro. A coluna vertebral é visualizada como um tubo ao longo do qual a consciência se move para cima e para baixo, parando em cada centro espinhal. *Om* (ohng) pode ser entoado mentalmente nos *Chakras*. Às vezes, é mais conveniente simplesmente centrar sua atenção por 10-20 segundos em cada *Chakra* começando com o primeiro, passando para o segundo, terceiro... e assim por diante.

Os *Chakras* são como nós, que podem ser desatados se "tocados" com a sua concentração, o segredo está em manter a consciência em cada um deles até que uma sensação de doçura seja sentida - como se o *Chakra* estivesse "derretendo". Depois de subir ao *Bindu*, começa a descida, parando em cada *Chakra*. Além da sensação de derretimento, pode-se perceber também a radiação sutil de cada *Chakra* no corpo. Esta é uma questão de consciência pura, um sentimento natural que conduz à constatação de que os *Chakras* estão sustentando cada parte da vitalidade do corpo.

Às vezes, uma luz é percebida na parte superior da cabeça e o Kriyaban é capaz de manter sua consciência lá por muito tempo sem sentir qualquer cansaço. O processo de subida e descida através dos *Chakras* é realizado enquanto for confortável. (Uma volta completa dura cerca de 2-4 minutos.) Esta é a parte mais agradável da rotina. Kriyabans não sentem que estão praticando uma técnica, mas desfrutando de alguns momentos de relaxamento suave. Este é o momento em que um profundo silêncio mental se instala na consciência e no corpo. Tranqüilidade, "Sthir Tattwa" (*Prana* calmo, estático) é experienciado no sétimo *Chakra*. Lahiri Mahasaya chama este estado de *Paravastha* ou *Kriyar Paravastha* - "o estado que vem após a ação de *Kriya*". Se, por pura força de vontade, um tal estado fosse trazido à consciência o mais rápido possível em meio a suas atividades diárias, os resultados seriam extraordinários.

### Observação

Alguns não entendem a sutil diferença entre *Om Japa* e *Mental Pranayama*. A prática de *Om Japa* antes de *Kriya Pranayama* é projetada para estimular cada *Chakra*. Pausa-

se apenas um curto período em cada *Chakra* para vibrar o *mantra*.

Durante *Mental Pranayama*, fica-se mais passivo, mais disposto a perceber do que a estimular, as pausas são muito mais longas. Quando a consciência permanece por menos de meio minuto sobre cada um deles, a percepção de uma sensação de prazer doce é quase imediata. Alguns sons interiores, bem como tons de luz emanando de seus locais, aprofundam o contato com a dimensão *Omkar*.

Em algumas escolas de Yoga, é aconselhada a visualização de cores específicas do *Chakra* (laranja, vermelho, amarelo... como a seqüência de cores do arco-íris). Eles também podem ser visualizados como flores de lótus, cada um dos quais tem um determinado número de pétalas com uma letra do alfabeto sânscrito em cada pétala. Um Kriyaban não precisa de tudo isso a fim de perceber a realidade dos *Chakras*. Com o tempo o Kriyaban ganha a capacidade de diferenciar as diferentes taxas de vibração de cada *Chakra*, que é crucial para atingir o objetivo final da *Kriya*.

## 8. Yoni Mudra

À noite, antes de ir para a cama, comece a sua prática acalmando todo o sistema psicofísico com uma curta rotina de *Kriya* (algumas respirações *Kriya Pranayama*, bem como uma curta prática de *Navi Kriya*). Depois disso, aumente a energia com uma inspiração profunda na parte central da cabeça. Se você for capaz de fazer *Kechari Mudra*, pressione a língua firmemente no ponto mais alto dentro da faringe nasal - caso contrário, deixe a língua em sua posição relaxada normal. Feche todas as "aberturas" da cabeça - os ouvidos com os polegares, as pálpebras com os dedos, as narinas com os dedos médios, os lábios com os anelares e os dedos mindinhos - assim toda a energia "ilumina" a região entre as sobrancelhas. Durante a prática, ambos os cotovelos ficam paralelos ao chão e apontam para o lado. Não deixe-os cair, sustente-os de alguma forma, se necessário. Durante este ato especial de testemunhar luz, os dedos não devem aplicar nenhuma pressão sobre os olhos - isso seria prejudicial e não servem de nada! Se um Kriyaban se distrai com a pressão dos dedos sobre as pálpebras, ele desloca as pálpebras para baixo com os dedos indicadores e exerce uma pressão sobre os cantos dos olhos - nas maçãs superiores do rosto.

Ao prender a respiração e mentalmente repetir *Om* (Ohng) várias vezes, observe a luz do "olho espiritual" que está se acumulando e intensificando. A luz se condensa em um anel de ouro. Segure a respiração enquanto se sente confortável antes que a necessidade de expirar desvie sua atenção. Expire, trazendo para baixo a consciência ao longo da espinha. *Yoni Mudra* é geralmente realizada apenas uma vez.

Inalar profundamente e prender a respiração, normalmente, causa desconforto após alguns segundos. Aqui vai uma pequena sugestão sobre como reduzir o desconforto e tornar possível aprofundar a prática. No final de uma inspiração moderada (não uma típica *Kriya Pranayama*, mas uma menor), um Kriyaban tampa totalmente as aberturas da cabeça, exceto as narinas, exala uma quantidade muito pequena de ar, logo em seguida fecha as narinas. Os músculos do tórax devem estar relaxados, como se fosse iniciar uma inalação de novo: isso vai dar a sensação de que a respiração tornou-se tranqüila na zona entre a garganta e o ponto entre as sobrancelhas. Nesta situação, a concentração no

ponto entre as sobrancelhas e a repetição de *Om* várias vezes podem ser apreciados em sua plenitude. A instrução tradicional recomenda o aumento do número de repetições *Om* em uma por dia até um máximo de 200. Claro, sempre evite forçar.

### **Sugestões sobre a Rotina**

A rotina completa que já demos implicitamente pela numeração das técnicas 1-8: A rotina: Talabya Kriya - Om Japa - Kriya Pranayama - Navi Kriya - Mental Pranayama - Maha Mudra - Pranayama com respiração curta - Yoni Mudra, não funciona para todos.

Um kriyaban experiente é capaz de usar *Maha Mudra* logo após *Mental Pranayama*, seguido de *Pranayama* com respiração curta para entrar no estado sem respiração. Pelo contrário, um novato pode se sentir desconfortável e nervoso, interrompendo *Mental Pranayama*. É natural se utilizar *Maha Mudra* e *Navi Kriya* como técnicas preliminares e evitar, depois de *Kriya Pranayama*, que técnicas que exijam movimento. Aqui temos dois exemplos de rotinas simples e extremamente agradáveis:

- Talabya Kriya • Maha Mudra • Navi Kriya • Kriya Pranayama • Mental Pranayama
- + Yoni Mudra à noite

Alguns professores alegam que *Yoni Mudra* não deve ser praticado durante o dia. Na realidade, isso pode ser feito a qualquer momento! No entanto, a técnica é melhor feita na calma profunda da noite e quando a pessoa está totalmente e completamente relaxada. *Yoni Mudra* à noite pode ser experimentada da seguinte forma: após acalmar os pensamentos e relaxar o corpo com algumas respirações profundas, *Maha Mudra* é praticada. Em seguida, *Pranayama* com respiração curta é apreciado tanto quanto possível, então vem *Yoni Mudra*. Então, se permanece concentrado o maior tempo possível no ponto entre as sobrancelhas, tentando perceber a luz em *Kutastha*. *Yoni Mudra* gera tal concentração de energia no ponto entre as sobrancelhas que a qualidade do sono muda para melhor. Em outras palavras, depois de atravessar as camadas do subconsciente, a sua consciência pode ter sucesso em atingir o chamado estado "super-consciente".

No início, *Kriya Pranayama* é normalmente praticado 12-24 vezes, portanto apenas a primeira e a segunda parte do mesmo. De vez em quando (por exemplo, durante uma longa meditação uma vez por semana) você pode adicionar mais repetições, essa ocasião é boa para experimentar a terceira parte do *Kriya Pranayama* também.

Os momentos ideais para a prática de *Kriya* é antes do café da manhã, antes do almoço ao meio-dia, no final da tarde antes do jantar e à noite, pelo menos, 2-3 horas após a ingestão.

Não tente praticar só a terceira parte do *Kriya Pranayama*: uma rotina que é totalmente baseada em uma forte concentração no *Sahasrara* não é adequado para o início ou estudantes de nível médio. Desenvolver um forte ímã em

*Sahasrara* através da terceira parte do *Kriya Pranayama* é a forma mais poderosa de estimular o despertar da *Kundalini*. Isto implica que uma grande quantidade de material a partir da mente subconsciente seja trazido à superfície. (Veja também a discussão no capítulo 9.) Você pode experimentar toda uma gama de sentimentos negativos, de uma alienação da realidade marcada por um ataque de pânico.

Você nunca deve se esquecer de dar a maior importância à fase calmante de *Mental Pranayama*. Uma rotina de *Kriya*, que não termina com *Mental Pranayama* é como uma orquestra afinando os instrumentos e, em seguida, deixando o palco! É a fase que unifica tudo, as ondulações no lago da mente são aquietadas, a consciência se torna transparente, e última realidade é revelada. É uma tranquilidade difusa, a mente está em repouso e em silêncio e ganha a energia necessária para ser mais agudamente alerta. É como uma espiral, que de forma gradual e sistemática cuida de todos os níveis do nosso ser: é um processo de cura. Seu valor torna-se evidente durante os momentos difíceis da vida, quando decisões importantes precisam ser tomadas. Temos a impressão de que nada pode ficar no caminho e que mesmo as maiores dificuldades se dissolvem. Dentro da perfeita transparência de uma ordem interna, todos os problemas são resolvidos. Nasce-se para *Kriya* através da prática envolvente de *Mental Pranayama*: ela nos projeta para o céu puro e sua beleza transborda nossas vidas.

".... é difícil ficar zangado quando há tanta beleza no mundo. Às vezes eu sinto que estou vendo tudo de uma vez e fico sobrecarregado. Meu coração sente que está prestes a estourar... até que eu me lembro de relaxar e parar de tentar agarrá-la. E então ela flui através de mim como chuva. E só posso sentir gratidão por cada momento dessa minha vidinha medíocre. (ligeiramente modificada de Beleza Americana, filme de 1999)"