

A Kriya ensinada por Sri Mukherjee foi a melhor descoberta no campo da Kriya desde minha iniciação em Kriya em 1975 (Eu praticava as técnicas preliminares da minha linhagem desde 1973.)

Conversei com Sri Mukherjee através do Skype. Ele é uma boa pessoa, muito simpático e de coração aberto. Ele é bem-intencionado. Ele me disse algo que ninguém nunca disse: “Não quero deixar esse corpo consentindo que essa Kriya original morra comigo.” Ele realmente quer fazer algo prático nessa direção.

No presente momento ele me pediu (e ao meu amigo S.B. também) para comunicar a sua Primeira Kriya para toda pessoa sinceramente interessada.

Essa comunicação pode acontecer verbalmente, mas também através do material escrito postado em meu website. Ele não me pediu (como outros o fizeram) para apagar de meu livro todas as técnicas diferentes de Kriya que aprendi no passado de outros professores. Ele disse que embora elas não sejam a Kriya original, elas representam o meu passado, minha laboriosa busca, e devem permanecer. Penso que esse tipo de respeito é raro.

Você encontrará nesse documento as técnicas da Primeira Kriya - meu amigo S.B. ajudou-me. A explicação que você encontrará aqui não pode substituir o processo de iniciação formal (Diksha). Ela é apenas uma comunicação de detalhes técnicos.

As pessoas que recebem essa técnica sagrada da Primeira Kriya Original podem praticá-la enquanto aguardam por uma oportunidade de serem formalmente iniciadas.

Essa graciosa permissão de Sri Mukherjee, como você pode compreender, o coloca numa posição peculiar, diferente de todos os outros professores de Kriya. Como você vê, nenhum outro professor nunca mostrou uma “abertura” similar, livrando-se do tabu do sigilo.

Meu amigo S.B. está muito mais em contato com ele do que eu e ousou confrontá-lo com todas as questões possíveis: ele sempre respondeu, ele está sempre aberto e animado em relação ao nosso interesse em Kriya.

Sobre receber Diksha de uma pessoa que realmente tem a realização, a habilidade de dá-la, Sree Mukherjee deseja que todas as pessoas entendam o seguinte conceito:

“Importância de Diksha/Iniciação

As Kriyas que discutimos não tem poder sem uma iniciação. A prática espiritual sem iniciação dá alegria à mente por pouco tempo e então a experiência termina - você pode testá-la por si mesmo. Depois de experienciar a alegria por algum tempo, você verá que as coisas não irão progredir; é triste, mas essa é a razão pela qual muitas pessoas falham horrivelmente no caminho espiritual. Lendo diferentes técnicas online ou em um livro, elas tentam praticá-las sinceramente, resultando em nada exceto mais confusão e frustração.

A técnica é como a planta de um edifício e a iniciação é a fundação desse edifício; você pode ter a melhor planta/design, porém, sem uma fundação forte e boa o edifício não ficará estável por muito tempo.....

Dessa maneira, se você não tiver uma iniciação genuína, você não progredirá muito, mas se você tiver uma iniciação correta você verá que sua prática irá aprofundar-se com o tempo..

E lembre-se sempre: a iniciação é um evento muito secreto entre um guru e um discípulo, é uma questão entre duas almas, e as iniciações nunca são feitas em grupo, em público e a distância utilizando a internet! No momento da iniciação somente duas pessoas estão presentes na sala, nenhuma decoração excessiva é necessária também... O que é

necessário é um coração puro com desejo de receber uma iniciação, sua postura sentada de meditação e a atitude correta.” (Sri Rangin Mukherjee)

COMO PRATICAR A KRIYA PRANAYAMA

Introdução

O princípio básico da Kriya Ioga:

Sushumna é muito sutil, você pode entrar Sushumna apenas ao comportar-se com extrema delicadeza. O segredo para entrar nela é que durante a Kriya Pranayama o seu olhar interior e toda a sua atenção estão fixos no ponto central do olho espiritual entre as suas sobrancelhas e não em outro lugar! Esse ponto é Kutastha. Coloque sua atenção totalmente ali, não deve haver nenhum esforço dos olhos. Tudo permanece natural.

Agora vamos introduzi-lo na Kriya Pranayama e explicar como proceder na prática das 108 respirações numa sessão sem interrupção.

Como praticar:

Ao manter ambos os seus ombros numa posição natural, ao expandir um pouco o tórax, ao trazer as costas para uma posição alinhada, ao abaixar delicadamente o queixo, ao fixar mentalmente o olhar entre as duas sobrancelhas, a posição torna-se estável sem esforço. A Kriya Pranayama começa e procede com a respiração natural.

Enquanto respira dessa maneira natural, você canta mentalmente Om seis vezes em Kutastha durante a inalação e seis vezes durante a exalação. Isso não parecerá a forma correta de praticar Kriya para você, porém, por favor, pratique dessa forma, isso é o que Lahiri Mahasaya e Swami Pranabananda Giri instruíram

Se a sua respiração é mais curta, aceite essa situação sem tentar, com inquietação, estender sua respiração. Uma respiração mais longa aparecerá espontaneamente a seu tempo. O que importa é permanecer focado no Kutastha com o canto mental de Om. Você pode manter a ponta da língua tocando o palato (Kechari bebê) ou praticar o Kechari real (nessa linhagem de Kriya, tornar o Kechari perfeito não é necessário.)

Golpear o Kutastha com Om lhe dará o poder de entrar no canal sutil de Sushumna e de tocar mentalmente o ponto central de cada Chakra - um feito que acontece apenas ao manter a concentração em Kutastha.

Num certo ponto você sente a coluna vertebral e os Chakras. Agora você compreende que os cantos mentais de Om no Kutastha estão ocorrendo no centro de cada Chakra também. Os seis Oms ao inspirar, reverberam nos seis Chakras de baixo para cima: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna. Os seis Oms ao exalar, reverberam nos seis Chakras do topo para baixo: Ajna, Vishuddha... (leva tempo para alcançar esse estágio.) Mas lembre, sua atenção está sempre no ponto central do olho espiritual. Se seu foco desviar de Kutastha, toda a mágica desse processo é perdida. É o Kutastha que lhe dá o poder de sentir o ponto central de cada Chakra.

E então, num certo momento, você sentirá que o véu da escuridão desvanecerá e você testemunhará o brilho da Luz Divina no centro de onde encontra-se o ponto de entrada de Sushumna. Depois de adentrar Sushumna você terá que utilizar a força no Pranayama.

A Kriya torna-se extremamente agradável. A duração de cada respiração aumenta. Com tal instrução, complete as suas 108 respirações Kriya. Não ultrapasse o número prescrito: 108.

Nota

Se você utilizar a força na respiração desde o início de sua Kriya Pranayama, a energia não entrará no canal sutil de Sushumna, ela fluirá para fora, tornando o procedimento tamásico [N.T. que se refere ao Tamas], produzindo, portanto, somente estresse.

Rotina

108 respirações Kriya [Tempo requerido: de 40 a 50 minutos]

Depois disso, pratique Yoni Mudra (apenas um a cada 24 horas), no mínimo 3 Maha Mudra e então permaneça calmo, focado em Kutastha. Essa parte final, onde você simplesmente goza da paz e da felicidade originadas da prática de Kriya, é chamada Paravastha. Paravastha quer dizer: “O estado depois da ação de Kriya.”

Nenhuma outra técnica é necessária agora.

Na Primeira Kriya nós temos apenas quatro técnicas (Kriya Pranayama, Yoni Mudra, Maha Mudra e Paravastha {meditação.}) Aqueles que trouxeram Kriya ao Ocidente, devido a falta de conhecimento, alteraram-na e adicionaram várias outras técnicas para fazê-la parecer mais complicada. Mais “show” e menos resultados! Em vez de praticar tantas técnicas que não são importantes, é recomendável trabalhar por um objetivo muito importante: tornar a respiração cada vez mais sutil e fixar o Prana no Ajna Chakra (Kutastha).

Praticar Kriya duas vezes por dia com as 108 respirações é a base: os resultados serão fantásticos. As pessoas que estão ocupadas com as obrigações da vida podem praticar apenas uma vez, no período da manhã ou à noite. É claro: avance muito calmamente, desfrute da prática num momento fixo todo os dias. Você deve desfrutar da prática: você deve sentir que seu corpo e sua mente necessitam dessa prática como um homem sedento necessita de água pura.

Instruções adicionais (Como melhorar a qualidade de Kriya Pranayama) serão adicionadas com o tempo.

A visão global da linhagem de Kriya Ioga de Swami-Pranabananda explicada por Sri Rangin Mukherjee

Primeira Kriya

A técnica da Kriya Pranayama (a técnica principal do primeiro nível de Kriya Ioga) é praticada para adentrar Sushumna. O primeiro estágio de Kriya está entre o momento em que se recebe Kriya Diksha e o momento que você é capaz de adentrar Sushumna. Para adentrá-lo, você precisa tornar a respiração extremamente sutil.

Muitos tentam elevar o Prana em Sushumna com força, de forma grosseira. Nessa situação, ela não se move para cima, mas é dispersada e queimada no corpo: de fato, ela pode criar doenças porque inicialmente os Nadis estão parcialmente bloqueados.

Enquanto a primeira instrução é a de tornar a respiração extremamente sutil ao mantê-la natural, sem aplicar força, a segunda instrução é a característica principal dessa linhagem de Kriya. Ela consiste no fato de que toda a atenção está sempre em Kutastha. Você inicia a sua sessão de Kriya Pranayama com uma respiração normal que não requer esforço - portanto você não faz nenhum som na garganta - e você mentalmente canta Om seis vezes no ponto central de Kutastha durante a inalação e o mesmo número durante a exalação. A razão disso é que o sexto Chakra Ajna governa tudo: ele lhe dá um alinhamento com todos os Chakras. O centro do disco de Kutastha (conhecido como Olho Espiritual) também está alinhado com o centro de cada Chakra. Quando, enquanto inala e exala, você mentalmente canta Om, o número de vezes prescrito no ponto central de Kutastha, essa ação sutil acontece em cada Chakra automaticamente - mesmo se você não estiver consciente desse fato.

Quando você começa a prática de Kriya, os Nadis estão parcialmente bloqueados e o Prana tem dificuldade de fluir. A prática de Pranayama coloca em movimento um processo de purificação do corpo. Todos os canais ficarão limpos. Quando eles estiverem limpos, o corpo torna-se cheio de Prana. Nessa condição, é natural alcançar o estado sem respiração e mantê-lo por horas. Nesse estado a respiração é tão sutil que ela não sai através das narinas. Sua respiração grosseira torna-se energia vital (Prana.) No estado sem respiração você vai profundamente para dentro.

Antes de considerar as Kriyas Elevadas, é importante explicar que todas elas estão conectadas uma a outra, e originam-se a partir de uma boa execução da Primeira. Nenhuma Kriya Elevada é introduzida como “outra” técnica ou, em vez disso, como algo intrinsecamente diferente que requer explicações tortuosas. Por exemplo, a Segunda Kriya, que iremos considerar agora, é o resultado de uma prática profunda da Primeira Kriya.

Segunda Kriya

Para aproximar-se da dimensão da Segunda Kriya, a prática da Primeira Kriya tem que estar estabilizada em exatas 108 Kriya Pranayama (não mais, não menos) duas vezes ao dia. Aqueles que não podem encontrar tempo para as duas sessões, por causa de uma agenda difícil ou rotina diária, uma sessão é imperativa.

Quando, com o procedimento básico de Kriya Pranayama, você obter uma respiração sutil, você perceberá que o seu Prana e atenção começarão a fluir até Sushumna, revelando a você a natureza dos Chakras. A energia particular de cada um deles começa a acordar e os Chakras tornam-se ativos. Em Kutastha, a luz dos Chakras começa a aparecer. A atenção nunca deve decair para a localidade física dos Chakras. [O Mantra de 12 sílabas (Om Na Mo...) não é necessário; um Kechari Mudra perfeito não é necessário.]

O Pranayama relacionado com a Segunda Kriya é chamado Kathor Pranayama. Você tem que perfurar cada Chakra, um após o outro. Para assim o fazer, você tem que aplicar um certo grau de pressão no Prana. Você deve trazer o Prana e respirar acima, através da força mental. A Segunda Kriya é, por definição, a Kriya da força. Durante esse esforço, a pressão no Prana vem espontaneamente. Permeado de alegria, você sente que a força do Prana abre os nós e perfura cada Chakra.

Quase todas as escolas de Kriya ensinam que a Segunda Kriya é a técnica de Thokar (um método psicofísico de abrir o nó do coração.) Existem muitas variações

de Thokar ensinadas por diferentes escolas, mas todas requerem movimentos físicos. Em nossa linhagem de Kriya, nos foi ensinado que, para abrir um nó (não somente o nó do coração), não são necessários movimentos físicos. Os nós são feixes de Nadis que soltar-se-ão com a respiração da Segunda Kriya. A respiração torna-se como uma flecha que desata os nós e perfura o centro de cada Chakra em Sushumna, tornando o procedimento físico de Thokar desnecessário. [Entretanto, a prática de Thokar é uma questão inteiramente diferente.]

Nessa forma de respiração nós puxamos o primeiro Chakra até o segundo, então o segundo até o terceiro e assim por diante.... O praticante aprende a trazer o elemento terra até o elemento água; água ao fogo; fogo ao ar; ar ao éter; éter aos cinco sentidos; os cinco sentidos até as energias sutis; energias sutis ao Ego; Ego ao Mahat-Tattva e Mahat-Tattva à Alma.

Agora permita-nos descrever a experiência mais profunda induzida pela Segunda Kriya. A experiência começa quando você sente a intuição parar em cada Chakra por um período de tempo maior, para absorver o seu significado e sintonizar com seu Tattwa. [Os Tattwas são os cinco elementos; terra, água, fogo, ar, éter.]

O caminho que você segue, de Muladhara até a Medula, é a rota onde os vários aspectos da divindade são revelados. Nós alcançamos a Darshana (visão) das várias divindades que presidem (controlam) cada Chakra. Obviamente vemos o que nossa formação religiosa nos condiciona a ver. Aqueles que estão livres de condicionamentos irão sintonizar-se com a natureza abstrata dos Tattwas.

O que um kriyaban procura é a “realização” do significado de cada Tattwa. A verdadeira sabedoria, a visão verdadeira nasce disso. Cada deidade ou Tattwa irá conceder a nós uma bênção particular ou “poder.” Isso quer dizer que nós podemos desenvolver um poder particular ou Siddhi.

Devemos responder “Não” a cada um e rogar apenas por bênçãos. Eles exercem uma grande força de atração. Nós devemos ir além de qualquer tentativa de desenvolver poderes. A mente que renunciou completamente à associação com os cinco Chakras torna-se estável numa penetrante concentração e habita em seu estado natural. A atração para baixo torna-se sem poder e o Prana é acumulado no ponto entre as sobancelhas (Bhrumadhya.) Através da disciplina, a respiração para dentro e para fora moveu-se, com passos graduais, do Muladhara Chakra até Ajna. A porta do Kutastha torna-se visível. Quando isso acontece, essa pessoa está preparada para a Terceira Kriya.

Terceira Kriya

Quando você completou o trabalho nos primeiros cinco Chakras, você tem apenas um trabalho a fazer: bater na porta de Kutastha. A Terceira Kriya consiste em uma profunda concentração no Kutastha, enquanto faz-se ali uma intensa Japa de Om.

Nas correspondências de Lahiri Mahasaya, encontramos uma dica em relação a esse Japa: “Japa 432.” De fato, o número de Oms é revelado quando você alcança esse estágio. Você será capaz de cantar mentalmente esse número de Oms durante “uma única respiração.” O que isso significa é revelado pela intuição divinamente guiada.

Um dia, pela graça de Deus, o Kutastha será perfurado e você afogar-se-á no “lago de Bindu”. Todas as percepções então cessam e os “tempos dos tempos” de sua vida acontece: a entrada em Sahasrara.

Quarta Kriya

Logo após o término de Prana Kriya, a meditação sem ação de Sahasrara inicia. Você está além dos Chakras, além da mente. Em Sahasrara você não necessita manipular o Prana. Aqui a Kriya da meditação começa; o Sábio Patanjali chamava-a Dharana, Dhyana e Samadhi. Se nós considerarmos apenas a definição que o Sábio Patanjali dá desses estados, não iremos compreender quão elevado esse estado é. De fato, não estaremos levando em consideração um procedimento mental puro.

Permita-nos considerar o seguinte esquema:

Primeira Kriya	Respiração → sua forma sutil é Prana
Segunda Kriya	Prana → sua forma sutil é Mente
Terceira Kriya	Mente → sua forma sutil é Pura consciência (Jivatma)
Quarta Kriya	Pura consciência (Jivatma) → sua forma sutil é consciência eterna Absoluta (Paramatma)

A primeira Kriya começa com a respiração e então desenvolve a forma sutil de respiração que é o puro Prana. Na Segunda Kriya empregamos Prana em sua forma sutil que é Mente. A forma sutil da Mente (Pura consciência - Jivatman) é empregada durante a Terceira Kriya (somente a forma sutil da Mente pode abrir a porta de Kutastha.)

Quando a Alma se une com a consciência eterna Absoluta, o estado elevado de contemplação é revelado. Falando praticamente, na Quarta Kriya, a Jiva é absorvida na percepção pura do Som e da Luz divina.

Nas Kriyas anteriores, o “observador” está na Medula, o foco da atenção está em Kutastha. Nessa Quarta Kriya, a posição é revertida. O “observador” está em Kutastha, e o foco da atenção está na parte da trás da cabeça. Por essa razão é dito que, enquanto as Kriyas anteriores são Kriyas do Leste, essa Kriya é a Kriya do Oeste.