

**Kriya Yoga:
Síntese de uma Experiência Pessoal**

Ennio Nimis

Edição 2023

Ilustrações de Lorenzo Pentassuglia

Tradução para o português por Alexandre Palermo

CONTEÚDO

PARTE I: MINHA BUSCA DO KRIYA ORIGINAL

Capítulo 1. Decisão de realizar a prática de Pranayama.....	3
Capítulo 2. De Ujjayi a Kriya Pranayama.....	14
Capítulo 3. Estado sem respiração.....	25
Capítulo 4. Sigo dois novos professores de Kriya.....	36
Capítulo 5. Decisão de escrever um livro.....	49

PARTE II: TÉCNICAS DO KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA

Capítulo 6. Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya – primeira parte.....	58
Capítulo 7. Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya – segunda parte.....	69
Capítulo 8. Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya: Kriyas Superiores como explicados pela maior parte das escolas.....	79
Capítulo 9. Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya: Kriyas Superiores como ensinados por Satya Charan Lahiri.....	86

PARTE III: COMO EVITAR O FRACASSO NO CAMINHO ESPIRITUAL

Capítulo 10 [primeira parte]. Um entendimento importante.....	98
Capítulo 10 [segunda parte]. Conselhos práticos.....	110
Capítulo 11. O valor do Japa.....	117
Capítulo 12. Como nasceu o Kriya Yoga.....	128
Capítulo 13. Rotina incremental.....	140

PARTE IV: ENSINAMENTOS DE OUTRAS TRADIÇÕES DE KRIYA

Capítulo 14. Kriya Yoga na visão de Swami Hariharananda.....	144
Capítulo 15. Uma forma muito simples de Kriya Yoga.....	162
Capítulo 16. Como eu concebo minha rotina de Kriya.....	169
Capítulo 17. Pranayama com respiração interna.....	178
Capítulo 18. Discussões com alunos do curso por correspondência de P. Y.....	186

Apêndice.....	194
Glossário.....	204
Bibliografia.....	216

PARTE I: MINHA BUSCA DO KRIYA ORIGINAL

Capítulo 1

Decisão de Realizar a Prática de Pranayama

Meu interesse pelo *Yoga* clássico começou aos 15 anos, depois de comprar um livro introdutório. Não me lembro do título desse primeiro livro, mas foi seguido pelos escritos de *B.K.S. Iyengar* e, finalmente, a autobiografia de um mestre indiano, onde encontrei o termo *Kriya Yoga*. Mas vamos na ordem...

Durante meus anos de escola primária, ao contrário de meus colegas, peguei emprestados alguns livros esotéricos dos amigos de meus pais. O primeiro livro que li do começo ao fim era sobre ocultismo. Sabendo que não era adequado para a minha idade, ainda assim me orgulhava de poder lê-lo e entendê-lo. Não ouvi nenhum conselho para me dedicar a outras leituras mais formativas. Perdi muito tempo em livros sem valor e em uma grande pilha de revistas esotéricas especializadas com títulos tentadores, destinados essencialmente a surpreender o leitor, onde era impossível de antemão distinguir entre ficção e realidade.

Tive contato com os principais temas do pensamento esotérico ocidental, com breves incursões em fenômenos como hipnose e mediunidade. Continuei com essas leituras até os 11 anos. No final, senti que havia feito uma viagem em um caos indistinto, persuadido de que muitos segredos muito preciosos estavam escondidos em outros livros os quais temporariamente não pude acessar.

PRIMEIRO INTERESSE EM YOGA

Vi o termo “*Yoga*” pela primeira vez em um catálogo de livros esotéricos recebido pelo correio de meu pai. Entusiasmado, inexplicavelmente encantado, observei na capa uma pessoa sentada em “posição de lótus”. Em vão tentei persuadir meu pai a adquirir aquele livro.

Aos quinze anos, quando cursava o ensino médio, meu interesse pelo *Yoga* foi reavivado quando um amigo me disse que tinha um livro de *Yoga* onde eram explicadas várias técnicas de *Pranayama*, acrescentando: “Estes exercícios criam uma transformação interior em você...”. Fiquei fascinado com suas palavras: a que mudanças internas ele se referia? Meu amigo certamente não poderia se referir à obtenção de condições particulares de relaxamento ou mesmo a conceitos vagos como integrar a visão oriental da existência com o estilo de vida ocidental. Ele teve que se referir a alguma experiência intensa que deixou uma marca duradoura na psique. *Pranayama* era algo que eu tinha que aprender e praticar o mais rápido possível. Mas o amigo não me emprestou o livro.

Alguns dias depois, um simples manual de *Hatha Yoga*, exposto na banca da estação de trem, me chamou a atenção, comprei sem demora e li na íntegra.

Este livro teve uma longa introdução filosófica que não conseguiu estimular meu interesse. Não criou em mim nenhuma participação emocional, nem incorporou elementos que estimulassem a reflexão (*Jiva, Prakriti, Purusha...*). Parecia que o autor pretendia apenas dar autoridade ao livro. Mesmo alguns conceitos que mais tarde se tornariam fundamentais para minha vida, como Reencarnação, *Karma*, *Dharma* e *Maya*, permaneceram vagos, enterrados no emaranhado de termos sânscritos. A explicação que foi dada do *Pranayama* foi muito trivial – na prática foi descrito como uma “respiração completa”: inspire dilatando o abdome, depois a parte do meio, depois a parte superior do peito, então, durante a expiração, relaxe essas três partes do corpo na ordem inversa. Isso foi claramente apenas uma introdução, nada mais.

Eu tinha certeza de que a antiga arte do *Pranayama* não servia apenas para treinar os músculos do peito, fortalecer o diafragma ou criar condições particulares para a oxigenação do sangue, mas tinha como objetivo principal atuar sobre a energia presente em nosso sistema psicofísico. Também ficou claro que o estado inquieto dessa energia estava diretamente ligado a conflitos e desarmonias em nosso humor.

Fiquei desapontado com a escassez de informações sobre *Pranayama*. O autor concluiu dizendo que o *Pranayama* tinha que ser aprendido com um professor experiente. Em vez de acrescentar uma indicação precisa (o título de um livro, o nome de uma escola...), concluiu vagamente, afirmando que encontraremos o Mestre automaticamente assim que estivermos prontos para aprender.

Quanto aos *Asanas* (posições do corpo), ele explicou o significado de seu nome específico, acrescentando uma breve nota sobre a melhor atitude mental para praticar cada um deles. Ficou claro que essas posições não deveriam ser simplesmente “técnicas de alongamento”; eles eram um meio de fornecer um estímulo geral a todos os órgãos internos, a fim de aumentar sua vitalidade. A satisfação sentida no final das minhas sessões falava a favor da sua eficácia.

Comecei a praticar os principais *Asanas* em um canto do ginásio da escola, durante as aulas de Educação Física e abandonei a ideia de fazer mais pesquisas sobre *Pranayama*.

Eu não tinha inclinação para esportes, mesmo tendo um bom físico, moldado por longas caminhadas. Além disso, ser capaz de fazer algo significativo sem os riscos inerentes aos esportes comuns me atraiu. Após os exercícios preliminares de aquecimento, quando o professor me deu permissão para trabalhar por conta própria, dediquei-me a dominar as posições de *Yoga* ou mover os músculos abdominais usando a técnica *Nauli*. Um dia a professora, que eu estava erroneamente convencido de ter uma consideração por mim igual a zero, para meu espanto, aproximou-se, e quis saber o segredo para poder mexer os músculos abdominais de forma tão curiosa. Tentei explicar a ele como era simples, desde que você tenha consistência para trabalhar diariamente por algumas semanas.

Meu primeiro exercício de Yoga: cancelando pensamentos

No livro que comprei havia um capítulo inteiro dedicado à “Posição do Cadáver” (*Savasana*), a ser praticada como a última durante a sessão diária de *Asana*. Esta instrução foi estruturada com muito cuidado e o autor não perdeu de vista seu objetivo com enfeites filosóficos desnecessários.

Ele explicou que o objetivo do exercício era descansar as faculdades de pensamento para recarregar nosso sistema psicofísico com energia renovada. Fui atraído pela promessa indubitavelmente exagerada de que, interrompendo todas as funções mentais – sem cair no estado de sono – e permanecendo por algum tempo em estado de pura consciência, o descanso mental equivalente a várias horas poderia ser alcançado em menos de uma hora. Lamento não ter mais esse livro, mas vou descrever este exercício com base no que me lembro:

Deite-se de costas, com os braços colocados ao longo do corpo e uma venda para cobrir os olhos. Depois de dois ou três minutos de quietude, repita mentalmente: “Estou relaxado, estou calmo, não penso em nada”. Então, para entrar no *estado mental vazio*, visualize seus pensamentos, incluindo aqueles com qualidades abstratas e as afaste um de cada vez, como se uma mão interior os carregasse suavemente do centro da tela mental para a periferia. Todos os pensamentos, sem exceção, devem ser postos de lado; até o próprio pensamento de praticar uma técnica. Você nunca deve ficar nervoso quando novos pensamentos surgem. Visualize-os como objetos e mova-os para o lado. Isso impedirá que outros pensamentos também se desenvolvam. Depois de afastar cada pensamento, sempre traga a consciência de volta ao ponto entre as sobrancelhas (*Kutastha*), que se parece com um pequeno lago de paz, e aprenda a descansar ali. A capacidade de afastar continuamente qualquer pensamento que bata à porta da sua atenção se tornará quase automática.

Quando, em certas ocasiões – como praticar imediatamente após um forte distúrbio emocional –, você perceber que o mecanismo não funciona, transforme sua concentração em uma pequena agulha que toca continuamente a região entre as sobrancelhas – apenas toque, sem se preocupar em afastar os pensamentos. Em algum momento você descobrirá que não há mais esforço e qualquer emoção inquietante diminuirá. As sementes de novos pensamentos, que se manifestam como imagens vibrantes indefinidas na periferia da consciência, falharão em perturbar o descanso mental.

Seguindo um ou outro dos dois métodos, o exercício funciona perfeitamente e após 40 minutos você se levanta descansado e recarregado com energia nova e fresca.

Na minha experiência, em vez dos 40 minutos prometidos pelo livro, o estado final de descanso nunca durou mais do que 20 minutos e o exercício geral não mais do que 25 a 30 minutos.

Minha prática sempre terminava de uma maneira particular: o estado de calma profunda era invariavelmente interrompido pelo pensamento de que o exercício propriamente dito ainda não havia começado; ao que o corpo reagiu com um sobressalto e o coração começou a bater forte. Depois de alguns segundos, veio a certeza de que o exercício havia sido concluído com perfeição.

Graças a essa técnica, que se tornou um hábito diário, compreendi de vez a diferença entre “mente” e “consciência”, ou seja, entre estar atento à atividade da mente e simplesmente estar consciente de existir.

Quando o processo mental é silenciado e se torna um silêncio perfeito, surge um estado de perfeita consciência sem qualquer conteúdo. Como um ponto brilhante que se duplica um número ilimitado de vezes, permanece inalterado por alguns minutos. Você sente que existe e entende que sua existência é indestrutível – isso acontece sem formular nenhum pensamento. Você tem a certeza de que os pensamentos são uma realidade efêmera e que, em vez de revelar a verdade última, eles a obscurecem. Acho que a dedução cartesiana: “penso, logo existo” é insustentável. Seria mais correto dizer: “somente na capacidade de obter o silêncio dos pensamentos está a prova e a íntima certeza de existir”.

ALGUMAS TENTATIVAS DE APROXIMAÇÃO DA DIMENSÃO ESPIRITUAL

Naquela época, minha vida interior estava absorvida por dois interesses que eu percebia como dimensões que nada tinham em comum. Para além do interesse por assuntos esotéricos, que guiaram a minha investigação para a disciplina do *Yoga*, havia em mim uma vaga aspiração para a dimensão espiritual que então não percebia como ligada ao *Yoga*.

Essa aspiração não estava bem definida, não havendo ainda ideias claras sobre o que significava o termo “espiritual”. Vivi-o antes como o encanto produzido pela Beleza e procurei evocar esta dimensão através do estudo de obras literárias e, posteriormente, da audição de algumas peças de música clássica. Jamais poderia imaginar que a prática do *Yoga* pudesse alimentar e ampliar essa aspiração.

Estudar obras literárias

Procurei diariamente mergulhar na Beleza da Natureza, isso foi acompanhado pelo estudo de obras poéticas e literárias.

Quando eu tinha 9 anos, peguei emprestado um livro de poesia da biblioteca da escola e comecei a copiar vários poemas curtos sobre a natureza, a vida no campo, em um caderno. Lendo-os com frequência, logo os aprendi de cor. Ao evocá-los em minha mente enquanto contemplava a paisagem montanhosa que cercava a cidade onde morava, pude intensificar minhas emoções. Este acontecimento foi buscado quase todos os dias e vivido com uma alegria interior indefinível.

Ouvir música clássica

O segundo fato indicativo de que meu coração estava intensamente voltado para a dimensão espiritual pode ser localizado na época em que meus anos de colégio estavam chegando ao fim. Nessa época, desenvolvi uma paixão pela música clássica e Beethoven se tornou meu ídolo. Apesar da tragédia da surdez que o atingiu em plena época criativa, reagiu da forma mais digna e deu continuidade à criação das obras que sentia já presentes no seu coração.

Ele escreveu:

“Não tenho um único amigo; devo viver sozinho. Mas sei que Deus está mais perto de mim do que dos outros artistas; aproximo-me Dele sem medo; eu sempre o conheci e entendi e não temo

por minha música – nenhum destino adverso pode atingi-la. Quem compreender isso se livrará de todas as misérias que os outros carregam”.

Como essas palavras poderiam não me tocar? Tirou do fundo do meu ser uma música incomparável que ofereceu à humanidade. O triunfo desse frágil ser humano sobre um destino estúpido e sem sentido teve um impacto tremendo em mim. O ritual diário de retirar-me para o meu quarto para ouvir sua música fortaleceu minha consagração ao Ideal.

Todos os dias, durante todo o período de 3 meses no final do ensino médio, quando vivi uma história sentimental cuja realização parecia impossível, eu ouvia a *Missa Solemnis* de Beethoven. Quanto mais minhas emoções incontroláveis me levaram a tomar medidas que se mostraram destrutivas para meu relacionamento romântico, mais meu coração desesperado encontrou refúgio em ouvir esta obra-prima.

O *Testamento de Heiligenstadt*, onde Beethoven revela seu estado de saúde e afirma sua escolha com pacífica e total determinação, fez dele um herói e um santo aos meus olhos. Muitas vezes repeti dentro de mim uma frase tirada de seu testamento como uma invocação a uma maneira mais brilhante de viver a vida:

“Ó Providência, fazei aparecer a mim ao menos um dia de pura alegria. Há muito tempo o eco íntimo da verdadeira alegria me é estranho. Quando, oh, quando, Deus Todo-Poderoso, ainda a verei brilhar no templo da natureza e dos homens? Nunca? Não – isso seria muito cruel!”

Nos passeios pelo campo, sentado numa colina a contemplar uma paisagem longínqua e a desfrutar do calor das tardes de verão, aquela música recomeçava a tocar das regiões da minha memória. O que meu coração ansiava parecia tornar-se real diante de mim, perfeito e intocado pelo medo e pela culpa. A realidade espiritual, que eu ainda não conhecia, estava me atraindo para si.

Usar a técnica para cancelar pensamentos durante meus estudos universitários

Na universidade escolhi Matemática. Ao frequentar os primeiros cursos, percebi que um capítulo feliz da minha vida havia terminado e não haveria tempo para distrações como apreciar as obras-primas da literatura clássica. Toda a atenção estava voltada para encontrar um método de estudo eficaz, para evitar o desperdício de energia. Isso também significava pensar de forma disciplinada, tanto durante o estudo quanto durante o tempo livre. Para isso resolvi usar a dinâmica da técnica descrita anteriormente para descansar a mente.

Um mau hábito a combater era a tendência de fantasiar e pular de um fragmento de memória para outro, a fim de extrair momentos de prazer. Eu criei a firme crença de que pensar se torna um vício incontrolável – para muitas pessoas é um vício real – e não é apenas um desperdício de energia, mas é a raiz de muitos fracassos na vida. O turbilhão do pensamento, acompanhado de alternância de humores e emoções fortes, às vezes cria medos irracionais que impedem a ação decisiva que a vida exige. Às vezes, porém, alimenta uma imaginação otimista que, infelizmente, empurra a pessoa para ações inadequadas. Fiquei convencido de que o pensamento disciplinado era a qualidade mais preciosa que eu poderia desenvolver, o que abriria as portas para realizações frutíferas. A decisão me encheu de entusiasmo.

Mas, depois de algumas horas respirando com uma paz de espírito clara, brilhante e celestial, encontrei uma resistência significativa. No espelho da minha introspecção, vi como outros hábitos estavam desperdiçando minha energia mental. Um deles, envolto e dignificado de forma inatacável pela ideia de socialização, foi a de me deixar levar a discussões exaustivas com os amigos. De repente, mudei minha atitude em relação a eles. Certamente não foi um sacrifício particularmente difícil – o mundo deles não era o meu mundo.

Um dia, enquanto caminhava à tarde, vi-os sentados preguiçosamente conversando no bar de sempre. Meu coração afundou. Eles eram meus amigos e eu os amava, mas, ao vê-los juntos, eles pareciam galinhas cercadas em um espaço confinado. Impiedosamente, assumi que eles eram totalmente

governados por seus instintos: comer, reproduzir, relaxar durante as férias. Qualquer tragédia que tivesse acontecido com seus companheiros não os preocupava, eles continuariam a saborear o prazer diário de perder tempo até que o infortúnio caísse sobre eles. Essa era uma maneira amarga e angustiante de pensar.

Naquele momento, retomei minha determinação de me concentrar nos estudos e passar nos exames tornou-se meu único objetivo. Viver aquele período me pareceu o caminhar numa noite fria; eu sabia que, para forjar meu futuro, teria que aceitar aquele pesado sacrifício. Para ver o alvorecer de “um dia de pura alegria”, teria de suportar momentaneamente um vazio sombrio: teria de saboreá-lo sem gemer, resistindo à tentação de acender luzes inúteis para conforto momentâneo.

MEUS INTERESSES PELO YOGA E PELA DIMENSÃO ESPIRITUAL, COMBINAM-SE NA DECISÃO DE REALIZAR A PRÁTICA DE PRANAYAMA

Um acontecimento deu origem à decisão de empreender uma prática séria de *Pranayama*: um amigo me apresentou a segunda sinfonia de Mahler – “*Ressurreição*” – e me convidou para uma apresentação dessa obra. Li o folheto de apresentação do concerto. Cada parte da sinfonia tinha um significado preciso que o próprio Mahler deixara claro em uma carta ao maestro Bruno Walter. Era intenção do autor tocar no tema da morte como o fim inevitável de todas as aventuras humanas. A música transmitia uma sensação de desolação, mas doce, como se a morte fosse semelhante a abandonar-se a um sono tranquilo. Com uma canção cheia de dor, que revelava uma dignidade infinita, as palavras do contralto transmitiam uma visão infantil e inocente:

*“O Röschen roth!
Der Mensch liegt in größter Noth!
Der Mensch liegt in größter Pein!
Je lieber möcht ich im Himmel sein.”*

(Ó rosa vermelha!
O homem está em extrema necessidade!
O homem encontra-se na dor mais profunda!
Oh, como eu preferiria estar no céu).

Ouvindo, imaginei que estava no campo enquanto caía uma chuva fina. Mas era primavera e um raio de sol atravessava as nuvens. Entre a vegetação havia uma linda rosa vermelha. Aquela simples visão aliviou a dor interior do meu coração ao acender a chama do puro entusiasmo: a beleza estaria comigo para sempre, em todos os lugares das minhas andanças solitárias. Em seguida, o coro cantou versos de um hino de Klopstock:

*“Aufersteh'n, ja aufersteh'n
Wirst du, Mein Staub,
Nach kurzer Ruh'!
Unsterblich Leben! Unsterblich Leben
wird der dich rief dir geben!”*

(Ressuscitar, sim ressuscitar,
Irá você, minha poeira,
Depois de um breve descanso!
Vida imortal! Vida imortal
Aquele que te chamou te concederá!)

Então Mahler acrescentou linhas de sua autoria que terminavam com:

*“Mit Flügeln, die ich mir errungen,
In heißem Liebesstreben,
Werd'ich entschweben
Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!
Sterben werd'ich, um zu leben!
Aufersteh'n, ja aufersteh'n
wirst du, mein Herz, in einem Nu!
Was du geschlagen
zu Gott wird es dich tragen!”*

(Com asas eu ganhei, na ardente luta do amor,
vou flutuar
Para a luz que nenhum olho alcançou!
Eu vou morrer, para que eu possa viver!
Ressuscitar, sim ressuscitar,
Você irá, meu coração, em um instante!
O que você cobiçou e lutou,
Levará você a Deus!)

Nos dias seguintes tentei penetrar ainda mais no significado desta sinfonia lendo tudo o que pude encontrar sobre ela e ouvindo-a extasiado no silêncio do meu quarto.

E aqui está a força de uma frase no meio daquelas palavras que me fizeram sentir uma possibilidade radiante. As palavras: *“Sterben werde ich, um zu leben!”* (“Eu morrerei para viver!”) ressoou o dia todo em minha mente como um fio em torno do qual meus pensamentos se cristalizaram.

Teria eu podido, agora ou em qualquer dia antes da velhice estéril, morrer para mim mesmo – ou morrer para o meu pequeno eu, para o meu Ego?

Não havia dúvida de que continuaria a praticar a disciplina de criar o silêncio em meus pensamentos, que já se tornara um hábito, mas não estava disposto a apenas olhar para a parede de minha mente silenciosa esperando que algo acontecesse. Queria agir de forma forte e decidida para atravessar a cortina enevoadada dos pensamentos, emoções superficiais, sensações e instintos e emergir na Dimensão Pura da existência, na verdadeira vida além do mundo dos pensamentos.

Naquela época, eu havia comprado o livro de *Iyengar, The Illustrated Light on Yoga*. Sua descrição de *Pranayama* continha uma advertência prudente que acendeu minha intuição:

“Ferramentas pneumáticas podem cortar a rocha mais dura. No Pranayama, o yogi usa seus pulmões como ferramentas pneumáticas. Se não forem usados corretamente, eles destroem tanto a ferramenta quanto a pessoa que a utiliza. A prática defeituosa coloca estresse indevido nos pulmões e no diafragma. O sistema respiratório sofre e o sistema nervoso é afetado adversamente. A própria fundação de um corpo saudável e uma mente sã é abalada por uma prática defeituosa de Pranayama.”

Essa frase acendeu uma vontade insaciável de experimentar todo o seu poder, a ponto de “morrer” nela, figurativamente falando. O que teria assustado os outros me encorajou. Se a prática do *Pranayama* provocava um autêntico terremoto psicológico, era exatamente isso que eu procurava. Certamente,

alguma cautela era necessária; uma prática intensiva tinha que ser alcançada gradualmente e cada sessão tinha que ser marcada por extrema prudência.

A partir desse momento, pratiquei os dois exercícios respiratórios chamados *Nadi Sodhana* e *Ujjayi* todos os dias com *Bandhas* (contrações musculares) e *Kumbhaka* (retenção da respiração). Eu me concentrei zelosamente em aplicar as instruções corretamente, mantendo um espírito criativo, ou seja, procurando todas as oportunidades para melhorar minha prática.

Concentrei-me intensamente nas sensações alternadas de frescor e calor produzidas pelo ar nos dedos e na palma da mão direita que eu usava para abrir e fechar cada narina. A pressão, o fluxo suave e uniforme da respiração... cada detalhe era agradável. Ao tomar conhecimento de cada detalhe técnico consegui manter uma atenção vigilante sem me estressar.

PRIMEIROS EFEITOS DA PRÁTICA DO PRANAYAMA

Dia após dia pude constatar o potencial do *Pranayama* de atuar em minha psique. Agora eu tinha certeza de que meu velho amigo de escola estava falando a verdade – “...esses exercícios mudam você por dentro”. Tinha que ser assim!

Antes de tudo, praticar *Pranayama* era uma atividade muito bonita, como aprender a tocar um instrumento musical, sendo esse instrumento a minha respiração. *Pranayama* me apareceu como a mais perfeita de todas as artes, até porque não apresentava limites intrínsecos. Eu não entendia como pude esperar tanto tempo para me dedicar seriamente a essa atividade. Agora esse momento finalmente havia chegado.

Além disso, durante o dia, senti que a percepção das coisas havia mudado. Meus olhos buscavam as cores mais intensas, fascinados por elas como se pudessem revelar uma essência que estava além da realidade material. Às vezes, nos primeiros dias ensolarados após o inverno, quando o céu estava cristalino, azul como nunca antes, eu costumava praticar ao ar livre contemplando o ambiente. Num poço cheio de arbustos coberto de hera, o sol derramou sua luz sobre algumas flores que algumas semanas antes haviam desabrochado nos dias frios de inverno e, agora, independentemente dos dias mais amenos, prolongavam sua existência, ainda perdurando em seus encantos. Eu estava profundamente inspirado. Fechei os olhos e contei com uma radiância interna acompanhada de uma sensação de pressão na altura do coração.

Olhando ao redor, um grupo de casas que cercavam uma torre sineira aparece entre as árvores. Só esse tipo de “luz” foi capaz de criar uma paz sobre-humana em meu ser, criando a certeza de que a inefável “Causa Primordial” de todas as coisas não poderia ser encontrada nos livros ou mesmo no raciocínio, mas apenas no reino da Beleza.

Era razoável esperar que *Pranayama* pudesse me dar uma base permanente de clareza mental, ajudando-me a não estragar o frágil milagre do encontro da Beleza com uma confusão de pensamentos, mas agora parecia que *Pranayama* tinha o poder de ampliar a experiência do Sublime ou mesmo fazê-lo surgir do nada! Muitas vezes repetia dentro de mim (e às vezes não conseguia parar de citar para amigos) uma passagem do *Bhagavad Gita*:

“(O *yogi*) conhece a alegria eterna além dos limites dos sentidos que a razão não pode apreender. Morando nesta realidade, ele não se move para lá. Ele encontrou o tesouro acima de todos os outros. Não há nada mais elevado do que isso. Tendo alcançado isso, ele não será movido nem pela maior tristeza. Este é o verdadeiro significado do *Yoga* – uma libertação do contato com a dor e a tristeza.”

Repeti aquelas falas e já estava imerso naquela Alegria. Durante uma tarde tranquila, caminhei entre as árvores pouco antes do pôr do sol, espiando ocasionalmente um comentário sobre alguns *Upanishads* (textos sagrados em sânscrito) que carregava comigo. Uma frase em particular despertou uma percepção instantânea: “Tu és Aquilo”!

Fechei o livro e comecei a repetir em êxtase essas palavras. Minha mente racional compreendeu, mas não conseguiu aceitar totalmente, a imensurável implicação dessa afirmação. Significava que eu era mesmo aquela luz de um verde delicado que se filtrava pelas folhas, que encarnava a primavera que trazia vida nova.

Em casa, nem tentei escrever no papel os vários “momentos de graça” que surgiram dessa constatação; não teria conseguido. Meu único desejo era mergulhar cada vez mais nessa nova fonte interior de compreensão e iluminação.

CONTATO CONCRETO COM A REALIDADE ESPIRITUAL

Eu estava me aproximando daquela “realidade” que estava além da realidade material. Aspirei com todas as minhas forças chegar a esta dimensão: o que não sabia é que esta realidade é comumente alcançada após vivenciar momentos de medo.

O primeiro vislumbre da Realidade Espiritual pode se manifestar como uma série de ondas de bem-aventurança que sobem pela espinha e entram no cérebro. Essa experiência geralmente dura de alguns momentos a alguns minutos. Às vezes, essas ondas se assemelham às emissões de um vulcão interno, um “foguetete”, no qual sua consciência se eleva para fora do corpo. Às vezes não são ondas, mas um êxtase intenso que se acumula na região torácica – de repente você se vê tomado por uma alegria imensa e depois volta à realidade com lágrimas nos olhos, tentando guardar na memória esse breve, mas inesquecível, mergulho na Eternidade.

Frequentemente, essa experiência é chamada de “Despertar de *Kundalini*”. O termo *Kundalini* refere-se a uma energia enrolada como uma cobra no centro que está localizado na base da coluna vertebral. Explica-se que o *Yoga* ensina a guiar a ascensão dessa energia pelo canal espinhal até o Centro Espiritual localizado na parte superior da cabeça. Isso, explica-se, corresponde à Iluminação mística.

Às vezes essa experiência vem antes de qualquer prática de *Yoga*, às vezes acontece concomitantemente. Pode surgir do choque emocional produzido pela leitura de um texto religioso como a biografia de um santo, quando a ideia da vastidão da Realidade Espiritual gera uma espécie de “vertigem”. De fato, sente-se que esta ideia é capaz de varrer todas as suas certezas.

Há pouco tempo havia comprado a autobiografia de um mestre indiano, que indicarei com as iniciais P. Y.. O leitor entenderá por que não estou mencionando seu nome completo; não é difícil, entretanto, descobrir sua identidade. Existem muitas escolas de *Yoga* divulgando seus ensinamentos de acordo com uma “legitimidade específica”. Uma delas, por meio de seus representantes, me fez perceber que não apenas eles não tolerariam a menor das violações de direitos autorais, mas também não apreciariam o nome de seu amado professor sendo misturado em discussões sobre *Kriya* na Internet. A razão é que, no passado, algumas pessoas usaram seu nome para enganar um grande número de praticantes que tentavam receber seus ensinamentos originais. Além disso, meu desejo é informar ao leitor que nas páginas seguintes me deterei apenas sumariamente a respeito de minha compreensão do seu legado, sem qualquer pretensão de fazer um relato objetivo dele. O leitor interessado não deve renunciar ao privilégio de recorrer aos textos originais!

Era um livro que eu já tinha visto anos antes, mas que não havia comprado porque, ao folheá-lo, vi que não continha instruções práticas. Minha esperança agora era encontrar nele alguns bons endereços de Escolas de *Yoga*. A leitura desta autobiografia fascinou-me muito e conduziu-me a uma fase de grande aspiração para o caminho místico. Em certos momentos, eu literalmente queimei com um fogo interior.

Uma noite, absorto na leitura deste livro, senti um arrepio, como uma corrente elétrica percorrendo meu corpo. Um “arrepio” não significava nada, mas me assustou. Minha reação foi bastante estranha, pois sempre acreditei ser imune a qualquer medo de coisas relacionadas à transcendência.

O pensamento de que um evento muito mais profundo iria acontecer em breve passou pela minha cabeça, e seria avassalador a ponto de não haver como eu impedir. Era como se minha memória tivesse uma inexplicável familiaridade com ela e meus instintos conhecessem seu poder inexorável. Resolvi deixar a experiência acontecer sem impedimentos e continuar lendo.

Os minutos se passaram, mas não consegui ler mais uma linha; minha inquietação se transformou em ansiedade. Então tornou-se medo, um medo intenso de algo desconhecido que ameaçava minha existência. Eu nunca tinha experimentado nada assim. Em momentos de perigo, eu ficava paralisado, incapaz de pensar. Em vez disso, agora meus pensamentos se moviam freneticamente, prenunciando os resultados mais terríveis: perda do equilíbrio psicológico, encontro com uma entidade maligna, talvez até a morte.

Senti vontade de fazer alguma coisa, mesmo que não sabendo o quê. Assumi a posição de meditação e esperei. A angústia cresceu. Uma parte de mim, talvez a totalidade dessa entidade que chamo de “eu mesmo”, parecia perto de desaparecer completamente. Os piores e mais ameaçadores pensamentos pairavam sobre mim sem nenhuma razão clara.

Eu sabia muito bem o que havia acontecido com *Gopi Krishna*, o autor de *Kundalini: Path to Higher Consciousness*. Ele descreveu a experiência do despertar espiritual que teve após uma intensa prática de concentração no sétimo *Chakra*. Mais tarde – como seu corpo provavelmente estava despreparado – ele se deparou com sérios problemas físicos e, conseqüentemente, psíquicos. Segundo sua descrição, uma energia muito forte começou a fluir em sua coluna desde a região do cóccix em direção ao cérebro.

O fluxo era tão forte que o obrigou a ir para a cama e o impediu de realizar as funções físicas normais. Ele tinha a impressão de que estava literalmente queimando com um fogo interno, que não conseguia extinguir de forma alguma. Semanas depois, ele descobriu intuitivamente como controlar o fenômeno: o movimento ascendente da energia pela coluna tornou-se uma experiência persistente de realização interior.

Tive medo de ter chegado ao limiar da mesma experiência, mas, como não morava na Índia, talvez as pessoas ao meu redor não entendessem. As conseqüências teriam sido terríveis! Ninguém poderia ter me assegurado, como aconteceu com *Gopi Krishna*, que minha experiência seria direcionada para um resultado benéfico.

Naqueles momentos terríveis, o mundo espiritual parecia-me um pesadelo horrível, capaz de destruir, aniquilar aquele que imprudentemente se aproximasse dele. A vida comum, ao contrário, parecia-me a realidade mais querida e saudável. Tive medo de não conseguir mais voltar àquela condição. Eu estava convencido de que através da minha intensa prática de dois exercícios respiratórios simples eu havia aberto uma porta que não deveria ter aberto, então tentei parar a experiência.

Levantei-me e saí para o ar fresco. Era noite e não havia ninguém para comunicar meu terror! No centro do pátio, encontrei-me oprimido, sufocado, esmagado por um sentimento de desespero, invejando aquelas pessoas que nunca haviam praticado *Yoga*.

De repente, senti uma sensação de culpa e vergonha pelas palavras duras que havia dirigido a um amigo que já havia participado de minha pesquisa. Como tantos outros, ele abandonou todas as práticas e, em vez disso, tomou a decisão de “aproveitar a vida”. Com a minha ousadia juvenil, dirigi-me a ele com palavras nada afetuosas, que agora trovejavam em minha cabeça. Senti dor por ter manifestado crueldade injustificada para com ele, sem saber o que realmente se passava em sua mente e alma. Eu queria dizer a ele o quanto eu sentia por ter violado brutalmente seu direito de viver como ele achava adequado. Talvez ele tenha tentado proteger sua saúde mental, em vez de se alienar da realidade e enlouquecer devido a práticas que o deixavam inseguro.

De volta a casa, considerando minha grande paixão pela música clássica, esperava que ouvir boa música tivesse o efeito positivo de me proteger da angústia e me ajudar a recuperar meu estado de espírito habitual. Foi a música de Beethoven – o seu *Concerto para Violino e Orquestra* – que ouvi com uns fones de ouvido no meu quarto que me acalmou a alma e, meia hora depois, fez-me adormecer.

Na manhã seguinte, acordei com o mesmo medo. Por mais estranho que possa parecer, a ideia de que cada dia da minha vida atual desperta em mim uma emoção alegre em meu coração, naquele momento me comunicou uma sensação de horror! Refiro-me à crença de que o homem pode praticar uma disciplina precisa para sintonizar-se com a Inteligência Divina subjacente a tudo o que existe.

A luz do sol entrava na sala pelas frestas das persianas. Eu tinha um dia inteiro pela frente. Saí de casa para tentar me distrair com outras pessoas. Encontrei alguns amigos, mas não disse nada sobre o que estava vivenciando. Passei a tarde brincando com várias coisas e me comportando como as pessoas que sempre considerei preguiçosas e intelectualmente chatas. Dessa forma, consegui esconder minha angústia. O primeiro dia passou assim; minha mente estava esgotada. Depois de dois dias, o medo havia diminuído e finalmente me senti seguro. Algo, no entanto, havia mudado.

Uma semana depois, desapegado e calmo, comecei a refletir sobre o significado do que havia acontecido. Eu compreendi a natureza da minha reação a esse episódio: eu, como um covarde, havia virado as costas para a própria experiência que havia perseguido por tanto tempo! A dignidade presente no fundo da minha alma me disse que eu deveria continuar minha busca desde o ponto em que a havia abandonado. Eu estava pronto para aceitar tudo o que iria acontecer, para deixar tudo seguir seu curso, mesmo que envolvesse a perda do meu equilíbrio psicofísico. Retomei a prática do *Pranayama*, intensamente como antes. Alguns dias se passaram e eu não percebi nenhuma forma de medo. Então eu experimentei algo muito bonito.

Era noite. Eu estava deitado de costas e relaxando na “posição de cadáver”, quando percebi uma sensação agradável, como se um vento elétrico soprasse do lado de fora do corpo, espalhando-se rapidamente, em movimento ondulatório, dos pés à cabeça. O corpo estava tão cansado que eu não conseguia me mover – embora minha mente tivesse dado ordem para assumir a posição meditativa. Eu estava intimamente sereno, não estava com medo. Então o vento elétrico foi substituído por outra sensação, comparável a uma força enorme que entrou na espinha e subiu rapidamente para o cérebro. A experiência foi caracterizada por uma sensação de bem-aventurança indescritível e até então desconhecida. Tudo isso foi acompanhado pela percepção de brilho intenso. Posso condensar tudo o que me lembro com uma expressão, “uma certeza clara e eufórica de existir como um oceano ilimitado de consciência e bem-aventurança”. O estranho é que quando a experiência aconteceu, achei familiar.

Na obra *Deus Existe*, cujo autor, A. Frossard, eu conheci, ele tenta dar ao leitor uma ideia de sua experiência espiritual. Para isso, cria o conceito de “avalanche reversa”. A avalanche é algo que desmorona, que desce, primeiro devagar, depois mais rápido e mais violentamente ao mesmo tempo. Frossard sugere imaginar uma “avalanche reversa” que começa reunindo força no sopé da montanha e sobe empurrada por uma força crescente e então, de repente, salta para o céu. Não sei quanto tempo durou essa experiência, mas seu clímax durou apenas alguns segundos, depois dos quais me virei de lado e caí em um sono calmo e ininterrupto.

No dia seguinte, quando acordei, não pensei nisso. Lembrei-me apenas algumas horas depois, durante uma caminhada. Encostado a uma árvore, fiquei alguns minutos imóvel, fascinado pela reverberação daquela lembrança. Eu estava cheio de alegria íntima. Uma condição eufórica que se estendeu além dos limites da minha consciência – como uma espécie de memória à espreita nos recessos da consciência – começou a se revelar como se uma nova região do meu cérebro tivesse sido despertada em um estado totalmente desperto. Dei comigo a contemplar uma realidade que parecia um sonho, mas objetivamente indiscutível; surgira em mim com a naturalidade de um instinto primordial, mas nada tinha a ver com a vida que me cercava e na qual eu vivia.

O sentido da experiência que eu estava passando era bastante claro para mim. Eu não tinha dúvidas de que a Realidade para a qual dirigia minha vida era o “Eu”. Este é um conceito que aprendi ao estudar as obras de C. G. Jung. Não tinha mais medo, talvez porque tivesse treinado minha consciência para viver contemplando a Beleza. Outro pensamento surgiu: eu deveria ter escolhido uma profissão que não ocupasse toda a minha energia vital. Decidi escolher uma existência simples, sem nunca trair o meu Eu interior.

ENTÃO, O QUE É REALIDADE ESPIRITUAL?

Durante a minha adolescência, algumas vezes refleti sobre o significado de doutrinas religiosas que aprendi na infância, mas, como outras pessoas, sempre encontrei um obstáculo insuperável: o da realidade

da dor que permeia a vida (incluindo não apenas o reino animal, mas também o vegetal). Essa consciência gerou uma rebelião contra o conceito de Deus como “bondade infinita”. Nunca tive medo de criar um protesto absoluto em meus pensamentos e coração. Meu raciocínio foi claro. Observando quantas ilusões foram propagadas por religiões e seitas, senti pena daqueles que, no abismo da tragédia, não conseguiram expressar sua rebelião, mas de fato continuaram a rezar ao Divino, não com espírito de devoção e entrega sincera, mas apenas por de medo de males ainda piores.

Refletir sobre o ensinamento transmitido por uma religião resultou, portanto, em visualizar o Divino como o mestre do universo, um ser sobrenatural e onipotente que pensava como nós, seres humanos, que julgava como nós, que nada fazia para nos aliviar da experiência da dor. Isso era o que a religião insinuava, mas que eu absolutamente não podia aceitar. Continuei buscando à minha maneira a dimensão pura do Espírito. Jamais poderia imaginar que a prática do *Yoga* pudesse levar minha consciência a vivenciar concretamente aquela realidade.

Agora, depois do que havia vivenciado, pude compreender claramente que a realidade espiritual era uma dimensão da existência alcançável apenas com a experiência direta, mas inacessível às investigações feitas com o pensamento, às várias teorias teológicas erguidas como grandiosas catedrais no reino da mente. Isso só poderia ser alcançado com um evento extraordinário de percepção direta. Os meios para alcançar essa experiência poderiam ser muitos, e certamente não poderiam consistir em trabalho puramente mental. Na minha vida esse contato aconteceu após alguns meses de intensa prática de *Pranayama*. Não segui nenhum professor, apenas apliquei com determinação algumas instruções encontradas em um manual de *Yoga*.

Eu praticava *Pranayama* de manhã e à noite de uma forma que diria “absoluta”, com uma concentração feroz, como se não houvesse amanhã.

Colocar-me nessa disciplina foi a melhor decisão da minha vida.

Capítulo 2

De Ujjayi a Kriya Pranayama

[1]

O entusiasmo pela arte de *Pranayama* cresceu continuamente. Empreender essa prática foi como plantar a semente de uma árvore poderosa na estação febril da minha juventude e contemplar seu crescimento saudável nas outras estações da minha vida.

A experiência da *Kundalini* se repetiu várias vezes, mas nunca se tornou uma constante. Ocorreu quando me dediquei a estudar até tarde e depois deitei exausto na cama. Quando apareceu, meu coração transbordou de gratidão por uma Realidade superior, localizada em uma dimensão além da minha compreensão.

Como iniciante, não pude deixar de tentar convencer as pessoas dos efeitos benéficos do *Pranayama*. Eu estava convencido de que poderia ajudar qualquer pessoa a viver melhor. Afirmei que o *Pranayama* canalizaria suas energias para um temperamento mais equilibrado. Amigos responderam gentilmente, mas sem compartilhar meu entusiasmo. Alguns reagiram dizendo que fechar-se em uma sala praticando exercícios de *Yoga*, abstendo-se de muitos aspectos da vida social, era, segundo eles, um caminho para a alienação.

Cometi um grande erro ao insistir em apontar aspectos de seu comportamento que achava que precisavam ser melhorados. Em suma, afirmei que a sociabilidade deles era uma farsa. Isso gerou uma reação violenta. Eles responderam que minhas palavras careciam de um senso genuíno de respeito e amor e que eu era incapaz de mostrar disposição humana para com os outros. A essência do que encontrei no *Pranayama*, que continuei a elogiar incessantemente, apareceu para eles como a apoteose do egoísmo e até de uma verdadeira crueldade mental.

Com um sentimento de culpa, vi que só havia causado amargura. Apenas um amigo – “Hippy.” – entendeu perfeitamente o que eu estava dizendo e me mostrou alguma empatia; no entanto, ele censurou meu entusiasmo excessivo pelos efeitos automáticos do *Pranayama*. Ele não tinha dúvidas de que meu sucesso nessa prática dependia inteiramente de mim. Para ele, o *Pranayama* não era uma arte que trazia recompensa em si, mas um “amplificador” do que eu tinha dentro, algo que favorecia e potencializava o que já estava em meu poder. *Pranayama*, segundo ele, não tinha poder de criar nada de novo.

Para mim, *Pranayama* era a ação de “subir” em direção a um estado elevado de consciência. Nesse estado, você alcança algo radicalmente novo. Fiquei desorientado ao ouvir que era apenas um “amplificador”. Eu não conseguia ver que as duas visões poderiam coexistir – eu era jovem e dividia tudo em preto ou branco.

KRIYA YOGA

Nas muitas páginas da *Autobiografia de um Yogi* de P. Y., não encontrei uma única instrução prática. O autor mencionou uma forma particular de *Pranayama* (*Kriya Yoga*) que foi ensinada por um famoso *yogi*, *Lahiri Mahasaya*. Quando li que esta técnica tinha que ser dominada em quatro níveis, pensei que deveria haver algo único nesta disciplina. Adorei a técnica *Ujjayi Pranayama* e a ideia de aprofundar uma técnica de *Pranayama* através de diferentes etapas me pareceu algo muito interessante. Se as técnicas tão comuns que eu já praticava me proporcionaram tão belos resultados, era claro que o sistema de *Kriya Yoga*, composto por quatro níveis, proporcionariam resultados ainda maiores!

A técnica era secreta, tinha que ser aprendida por meio de uma iniciação de um Mestre. Onde eu poderia aprender isso? Eu não estava em condições de partir para a Índia. Seria possível aprender a técnica nos livros?

Eu tinha boas razões para pensar que *Kriya Pranayama* consistia em uma respiração lenta e profunda com a consciência focada na coluna vertebral. Durante o procedimento de *Kriya*, a energia interna deve ser “rotacionada” em torno dos *Chakras*. Como P. Y. escreveu que a técnica de *Kriya* foi mencionada no *Bhagavad Gita*, encontrei facilmente esta citação e tentei entendê-la em um sentido prático:

“Oferecendo a inspiração na expiração e a expiração na inspiração, o *yogi* neutraliza ambas as respirações; assim ele libera a força vital do coração e a coloca sob seu controle.”
(*Bhagavad Gita* IV:29)

O *Bhagavad Gita* explica que, ao repetir essa ação, o *yogi* atinge uma desaceleração perceptível da respiração e entra no estado de meditação: com o coração puro, ele permanece imerso em um estado de paz por mais e mais tempo.

“Assim como uma lâmparina não tremula num lugar sem vento, do mesmo modo o *Yogi*, que tem a mente controlada, permanece sempre fixo em sua meditação no Eu transcendental.”
(*Bhagavad Gita* VI:19)

Devo admitir que quando li o versículo IV:29, não consegui entender seu significado. Como uma pessoa pode oferecer “a inspiração na respiração que expira” e oferecer “a expiração na inspiração”?

P. Y. enfatizou o valor evolutivo de *Pranayama*. Ele explicou que se compararmos a coluna vertebral a uma substância ferromagnética, composta de ímãs elementares que giram na mesma direção quando um campo magnético é sobreposto a eles, então a ação do *Pranayama* é análoga a esse processo de magnetização. Ao criar uma orientação uniforme de todas as partes “sutis” da essência física e astral de nossa coluna, *Kriya Pranayama* queima as chamadas “sementes ruins” de nosso *Karma*.

Fazemos alusão ao *Karma* sempre que nos apegamos à crença comum de que uma pessoa herda uma bagagem de tendências latentes de suas vidas anteriores e que, mais cedo ou mais tarde, essas tendências aparecerão na vida real. Claro, *Kriya* é uma prática que pode ser usada experimentalmente sem necessariamente ter que aceitar quaisquer credos. No entanto, como o conceito de *Karma* está na base do pensamento indiano, vale a pena entendê-lo e falar livremente dele. De acordo com essa crença, *Pranayama* queima os efeitos das “sementes ruins” pouco antes de se manifestarem em nossas vidas. É ainda explicado que aquelas pessoas que são instintivamente atraídas por métodos de desenvolvimento espiritual como o *Kriya*, já praticaram algo semelhante em uma “encarnação precedente”. Isso porque tal ação nunca é em vão e na vida real, eles voltam a ela exatamente onde, em um passado remoto, a abandonaram.

Esta é uma ideia-chave nos ensinamentos de P. Y.

PESQUISA NOS LIVROS DE ESOTERISMO

Aprendi com sua autobiografia que P. Y. havia criado uma organização que publicava todo um conjunto de lições sobre *Kriya Yoga*, para serem recebidas pelo correio. Com muita alegria, candidatei-me imediatamente a esse curso.

Quando, após quatro meses da minha inscrição, recebi a primeira aula deste curso, fiquei sabendo que teria que esperar pelo menos um ano antes de poder me inscrever nas aulas de *Kriya Yoga*. Senti uma sensação de desespero.

O material escrito viajava de navio e os atrasos eram enormes. Eu não podia esperar tanto tempo (ainda posso me considerar um sortudo. Eu morava no nordeste da Itália, não muito longe da fronteira com a ex-Iugoslávia. Essas pessoas e todos aqueles que viveram além da Cortina de Ferro não poderiam receber tal material. Resolvi descobrir a técnica de *Kriya Pranayama* procurando algo semelhante nos melhores tratados de *Yoga* ou fazendo uma busca nas tradições esotéricas).

Eu deveria procurar uma técnica de *Pranayama* em que se visualiza a energia que “gira” de alguma forma em torno dos *Chakras*. Se este é – como disse P. Y. – um processo universal, haveria uma boa chance de encontrar sua descrição.

Algo escondido em um canto da minha memória acordou. Lembrei-me, indistintamente, de ter visto, em um livro de ocultismo, desenhos que mostravam diferentes circuitos de energia no corpo humano. Nasceu a ideia de consultar aqueles textos esotéricos que continham ilustrações semelhantes.

Comecei a frequentar um sebo; estava muito bem abastecido, provavelmente porque já havia sido a biblioteca de referência da Sociedade Teosófica. Dei pouca importância aos textos que tratavam apenas de temas filosóficos, enquanto folheava, extasiado e sem preocupação com o tempo, aqueles que ilustravam claramente os exercícios práticos. Antes de comprar um livro, certifiquei-me de que mencionasse a possibilidade de conduzir a energia por certos canais sutis do corpo astral, criando as condições para o despertar da energia *Kundalini*. Lendo o índice de um texto de três volumes, que apresentava o pensamento mágico da irmandade Rosacruz, fui atraído pelo título de um capítulo, “Exercício de Respiração para Despertar *Kundalini*”. Era uma variante de *Nadi Sodhana*.

Com certeza, não poderia ser o *Kriya* de P. Y., pois, segundo algumas pistas, este não envolvia respirar alternadamente pelas narinas.

Continuei assombrando a livraria. O proprietário foi muito simpático e senti-me quase na obrigação, também pelo preço acessível dos livros, de segunda mão mas em perfeitas condições, a comprar pelo menos um a cada visita. Muitas vezes, muito espaço era dedicado a teorias distantes a respeito de simples conceitos sobre a vida humana, tentando imaginar o que ninguém viu, o que não pode ser experimentado – como os mundos astrais, as várias camadas sutis de energia que envolvem nosso corpo físico.

Um dia, após uma seleção laboriosa, aproximei-me do proprietário com um livro na mão. Enquanto ele o observava decidindo seu preço, lembrou-se de algo que poderia despertar meu interesse. Ele me levou a um canto escondido de sua loja e me convidou a vasculhar uma pilha desordenada de papéis contidos em uma caixa de papelão. Entre uma quantidade substancial de material variado (série completa da revista Teosófica, notas dispersas de um antigo curso de hipnose etc.), encontrei um livro, escrito em alemão por um certo K. Spiesberger, que ilustrava várias técnicas esotéricas, incluindo a respiração *Kundalini*.

Eu não conhecia bem a língua alemã na época, mas pude entender imediatamente a extraordinária importância dessa técnica; em casa, com a ajuda de um dicionário, sem dúvida conseguiria decifrá-lo. Não posso deixar de sorrir quando algumas pessoas indiferentes insistem que gostam de *Kriya*, mas não estudam alguns textos cruciais em inglês porque têm medo de interpretá-los mal. Estou convencido de que seus interesses são superficiais e bastante emotivos. Tal era o meu entusiasmo que teria estudado sânscrito ou chinês ou qualquer outra língua, se isso me desse a chance de entender um texto essencial sobre *Pranayama*!

A descrição dessa técnica ainda me surpreende. Durante uma respiração profunda, deve-se imaginar o ar fluindo dentro da coluna vertebral. Inspirando, o ar deve subir; exalando, descer. Havia também a descrição de dois sons particulares que o ar originava na garganta.

Comprei outro livro onde havia uma descrição exaustiva da Respiração Mágica – que consistia em visualizar a energia movendo-se pela coluna vertebral. Pela inspiração, a energia sobe por trás da coluna vertebral, até o centro da cabeça; exalando, desce pela frente do corpo.

Voltando para casa, não pude deixar de folhear aquelas páginas, muito curioso sobre alguns desenhos que ilustravam outras técnicas baseadas no movimento da energia interior. Li que a Respiração Mágica era um dos segredos mais preciosos de todos os tempos: se praticado constantemente, com força de visualização, colaboraria para a construção de uma espécie de substância interna que levaria então à visão do olho espiritual. Eu me convenci de que essa técnica tinha que ser o *Kriya* de P. Y. e a incorporei à minha rotina diária.

Uma carta da organização que estava me enviando o curso por correspondência me informava da existência de pessoas que praticavam *Kriya Yoga* e que moravam perto da minha cidade. Eles formaram um grupo de meditação. Eu estava entusiasmado; fiquei emocionado com a alegre expectativa de conhecê-los. Naquela noite mal consegui dormir.

“Muito brilhantes eram nossos céus, muito distantes, muito frágil seu material etéreo”, escreveu *Sri Aurobindo*. Nunca pensei que tais palavras se aplicariam às consequências de meu encontro com tal grupo! Com amarga ironia, ousei dizer que aquela fase da minha existência foi tão feliz por durar tanto tempo. Era hora de tocar nos problemas, limitações e deformações causadas pela mente humana quando ela perde a inocência e o hábito do pensamento racional. Muitas vezes no futuro eu teria experimentado como a vida é feita de breves momentos de inspiração e serenidade, alternados com vicissitudes, onde tudo parece perdido e as distorções criadas pela mente humana reinam supremas. Abordando o jovem responsável por esse grupo, com total e desarmada sinceridade, jamais poderia imaginar o duro golpe que estava prestes a receber.

Visivelmente surpreso, ele me deu as boas-vindas, genuinamente animado por conhecer alguém com quem compartilhar sua paixão. Desde o primeiro momento de nosso encontro, ainda não tendo cruzado a soleira de sua casa, eu disse a ele como estava entusiasmado com a prática de *Kriya*. Em troca, ele me perguntou quando eu havia sido iniciado em *Kriya*, presumindo que o havia recebido da mesma organização da qual ele era membro.

Quando ele percebeu como eu havia encontrado uma técnica de respiração em um livro e me iludi pensando ser *Kriya Pranayama*, ele ficou petrificado, exibindo um sorriso amargo de desespero. Ele pensou que eu considerava o *Kriya Yoga* como um jogo para crianças e não fazia ideia do que era seriedade. Visivelmente confuso, balbuciei algo sobre as correntes, sobre o som da respiração: ele não quis mais ouvir nada e me levou para seu escritório.

Ele me disse enfaticamente que *Kriya* não pode ser aprendido através de livros. Ele começou a história – que mais tarde eu teria a oportunidade de ouvir tantas vezes *ad nauseam* – do *yogi* tibetano *Milarepa* – que, tendo adquirido técnicas espirituais sem as bênçãos de seu *Guru*, não obteve resultados animadores, mesmo praticando com grande intensidade. Mas, quando ele finalmente recebeu as mesmas instruções da boca de seu *Guru*, os resultados vieram.

Sabemos que a mente humana é condicionada mais pela história do que pela inferência lógica! Uma anedota como essa, mesmo que completamente imaginária, apenas para construir o enredo de um romance, tem uma espécie de “brilho interno” que condiciona o bom senso de uma pessoa. Ao despertar uma emoção forte, pode levar a conclusões aceitáveis, que pareceriam absurdas para a faculdade de raciocínio. Na verdade, essa história havia me silenciado e eu não sabia o que responder.

Só havia uma maneira, disse ele, de aprender *Kriya*: ser iniciado por um “Ministro” autorizado pela organização de P. Y.! Ele me disse que nenhuma outra pessoa estava autorizada a ensinar aquela técnica. Ele e todas as outras pessoas do grupo receberam a técnica, assinando uma promessa precisa e solene de sigilo.

“Sigilo!” Como essa palavra soou estranha aos meus ouvidos! Que misterioso fascínio exercia sobre o meu ser! Até aquele momento eu sempre acreditara que pouco ou nada valia como se aprendia determinado ensinamento, sobre que tipo de livros se estudava. Eu pensei que a única coisa importante era que deveria ser praticada corretamente. Comecei a pensar que era natural proteger um ensinamento precioso de olhares indiscretos. Então não tive do que reclamar do pedido de sigilo. Mais tarde, depois de vários anos, eu mudaria de ideia ao observar algumas bobagens que surgiram dessa imposição.

Olhando-me nos olhos, com enorme impacto emocional começou a dizer-me que uma prática aprendida de qualquer outra fonte “não valia nada, não seria eficaz no que diz respeito às conquistas espirituais”, enquanto outros efeitos seriam “apenas uma perigosa ilusão na qual o ego ficaria preso por muito tempo”.

Inflamado por uma fé absoluta, lançou-se numa digressão sobre o valor do “Guru” (mestre espiritual), um conceito que para mim permaneceu enigmático, até porque foi atribuído a uma pessoa que ele não conheceu diretamente. Tendo sido iniciado em *Kriya* pelos representantes legítimos da organização fundada por P. Y., esse professor era, no sentimento de seu coração, uma presença real em sua vida: ele era seu *Guru*. A mesma coisa aconteceu com aqueles que pertenciam ao seu grupo. Seu *Guru* era visto como a ajuda que o próprio Deus havia enviado a eles, então tal evento foi “a maior sorte que poderia acontecer a um ser humano”. A consequência lógica – e o amigo asseverou isso com muita ênfase – foi que abandonar esse Mestre, buscando um caminho espiritual diferente, equivalia a “uma rejeição odiosa da mão divina, estendida em bênção”.

Ele me pediu para praticar minha técnica de *Kriya* na frente dele, aquela aprendida nos livros. Ele foi movido obviamente pela curiosidade e, suponho, pela esperança de verificar um preconceito bem arraigado segundo o qual a técnica, aprendida fora dos canais legítimos, não poderia ser – devido a uma lei espiritual particular – senão corrompida. Ele sorriu quando viu que eu estava respirando pelo nariz. Então ele me pediu para explicar se havia algo em que eu estava focando minha atenção durante a respiração. De acordo com os livros lidos, a energia pode ser visualizada fluindo tanto dentro da coluna quanto ao redor dela. Como P. Y. escreveu que um *kriyaban* “dirige mentalmente sua energia vital para girar para cima e para baixo em torno dos seis centros da coluna vertebral”, escolhi a última das duas possibilidades e esta foi a versão que expliquei. Além disso, tendo lido em outro livro que durante o *Kriya Pranayama* é preciso cantar mentalmente *Om* em cada *Chakra*, também acrescentei esse detalhe. Eu não podia imaginar que P. Y. tivesse decidido simplificar as instruções e tivesse ensinado a outra variante no Ocidente omitindo o canto mental do *Om*.

Ao explicar esses detalhes, vi uma satisfação íntima espalhar-se por seu rosto. Ele evidentemente não identificou minha prática com a técnica de *Kriya Pranayama* que havia aprendido. O “segredo” ao qual ele estava vinculado não havia, portanto, sido violado pelos autores dos livros que eu havia lido! Fingindo lamentar minha desilusão natural, ele me informou em tom oficial, que minha técnica “não tinha nada a ver com *Kriya Pranayama*”!

A situação era realmente bizarra: agora eu sei que havia acabado de exibir uma técnica muito semelhante ao *Kriya Pranayama* ensinado por *Lahiri Mahasaya*, enquanto ele sorria com uma expressão sarcástica, cem por cento certo de que eu estava falando besteira! Ele recomendou que eu enviasse uma descrição por escrito, precisa e detalhada, de minhas questões à direção da escola, na esperança de que eles me aceitassem como aluno e um dia me concedessem a sagrada iniciação em *Kriya Yoga*.

Fiquei pasmo com o tom que nosso diálogo estava assumindo; para reativar a amabilidade inicial do encontro, tentei tranquilizá-lo falando sobre os efeitos positivos que obtive com minha prática. Esta declaração teve como efeito agravar a situação, dando-lhe oportunidade para uma segunda repreensão, realmente não totalmente errada, mas em todo caso deslocada. Ele deixou claro para mim que, na prática de *Kriya*, eu nunca deveria buscar efeitos tangíveis; menos ainda me vangloriando, porque assim “eu os teria perdido”. Aquele espertinho, sem perceber, havia se jogado em uma clara contradição: se os resultados eram importantes demais para correr o risco de perdê-los ao contá-los, era porque a técnica funcionava!

Percebendo que ele havia dedicado muito de seu tempo a mim, uma estranha metamorfose ocorreu em seu comportamento. Foi como se, de repente, ele tivesse sido investido de um papel sagrado: disse que rezaria por mim! Naquele dia, eu havia perdido o jogo. Prometi a ele que seguiria seu conselho. Na verdade, a partir daquele momento eu desisti completamente da minha rotina de *Pranayama* e limitei minha prática à concentração simples no ponto entre as sobrancelhas (*Kutastha*) – como ele havia sugerido.

MEDITAÇÃO EM GRUPO

O grupo de pessoas que praticava *Kriya* em sua cidade se reunia duas vezes por semana para a prática conjunta. A sala dedicada a esta atividade tinha mobiliário básico, mas agradável. Cada membro contribuía para pagar o aluguel para que seu uso não dependesse dos caprichos do proprietário e se dedicasse exclusivamente a um uso espiritual. Comecei a participar dessas reuniões. Ouvir canções espirituais indianas, traduzidas e harmonizadas no estilo ocidental e, acima de tudo, meditar juntos foi uma verdadeira alegria! Tudo me parecia celestial – mesmo que o tempo dedicado à prática das técnicas fosse muito curto: não mais que 20 minutos, muitas vezes apenas 15. Uma sessão de prática coletiva, de particular inspiração, enriquecida por canções devocionais, foi realizada na véspera do Natal e durou muitas horas.

Ao final de cada sessão de meditação era esperado que saíssemos em silêncio, então só comecei a conhecer mais de perto meus novos amigos durante o almoço “social” mensal. Era uma ótima oportunidade para passar algumas horas conversando e curtindo a companhia um do outro.

Como muitos de nós não gozávamos de aprovação da família e muito menos do apoio na prática das técnicas de *Yoga*, a oportunidade única de estar entre pessoas com as mesmas ideias e interesses deveria ter sido uma experiência de serenidade e descontração. Infelizmente, o prazer dos encontros foi parcialmente prejudicado pelo fato de que em tal grupo não se podia falar sobre qualquer coisa que viesse à mente. Os responsáveis pela organização recomendaram fortemente não falar sobre outros caminhos espirituais ou discutir detalhes específicos das técnicas de *Kriya Yoga*. Esta tarefa deveria ser reservada apenas para pessoas especialmente autorizadas e ninguém em nosso grupo estava. A necessidade de direcionar o conteúdo das conversas em trilhas bem definidas dificultou encontrar um tema de conversa que respeitasse as regras, sendo, ao mesmo tempo, interessante. Este certamente não era o lugar para focos mundanas, inadequadas para um grupo espiritual. Assim, restava apenas um tópico: a beleza do caminho de *Kriya* e a grande sorte de tê-lo encontrado!

Como se pode supor, após alguns encontros de “exaltação mútua”, um tédio quase alucinante começou a reinar no grupo. Como último recurso, alguém se arriscava a fazer alguma piada inocente; certamente não se tratava de piadas que pudessem ofender alguém, mas de um uso moderado do senso de humor. Infelizmente, isso colidiu com a atitude devocional da maioria dos membros e capitulou diante de sua reação fria.

Quando você tentava parecer legal, acabava com um olhar envergonhado e um sorriso que o deixava frio pelo resto do dia. Essas pessoas pareciam incapazes de mostrar um único pingo de verdadeira jovialidade. Lembrando aqueles episódios, talvez eles estivessem naturalmente inclinados à depressão. De fato, seu entusiasmo pelo *Kriya* era morno e eles pareciam estar praticando as poucas técnicas que conheciam como se estivessem fazendo um sacrifício para expiar a “culpa” de existir.

O que me impressionou negativamente no comportamento de alguns deles foi a crença de que eram protegidos por seu “*Guru*” e que vivenciavam situações perigosas com total tranquilidade, abandonando toda prudência. Na minha opinião, essa atitude não passava de uma tola superstição.

Era fato que se observava um contínuo processo de reciclagem no grupo; muitos membros que haviam participado com entusiasmo abandonaram-no com visível alívio, tentando apagar esta experiência da sua memória.

Meu temperamento aberto permitiu que eu me aproximasse de algumas pessoas e estabelecesse um vínculo que mais tarde se tornou uma verdadeira amizade. Não foi tão fácil encontrar o que se poderia chamar de um livre buscador no campo espiritual. Muitos exibiam uma devoção muito carregada do ponto de vista emocional, outros, talvez sonhando com a possibilidade de expandir nosso grupo, pareciam ter como único objetivo arrecadar fundos para dar espaço a algo que comunicasse eloquentemente o significado de sua sagrada consagração; outros apenas pareciam desajustados sociais.

Com o propósito mal disfarçado de receber alguma elucidação sobre a técnica de *Kriya*, em várias ocasiões tentei discutir o que havia sido minha prática conforme aprendi nos livros. Eu esperava que alguém, fazendo algumas observações oblíquas sobre ele, me ajudasse a adivinhar em que consistia a

técnica exata de *Kriya Pranayama*. Nenhum “namoro” conseguiu extrair deles sequer uma migalha de informação.

Enquanto eu continuava a receber de qualquer um, mesmo sem pedir, lições de devoção, humildade e lealdade, meu interesse pelo *Kriya* tornou-se um verdadeiro desejo, uma febre que me consumia. Um *kriyaban* caçoou de mim e, com indisfarçável crueldade, disse-me: “você vai ver que nem *Kriya* eles vão te dar, porque um devoto não precisa desejar uma técnica com tanta intensidade: Deus deve ser encontrado primeiro de todos com devoção e entrega à Sua vontade”.

Tentei me comportar como um discípulo devoto, mas no fundo esperava minha iniciação com uma impaciência inimaginável. Mesmo que eu tentasse ao máximo me convencer de que estava entre pessoas com as mesmas paixões que eu, tinha que admitir que a realidade era muito diferente!

UMA VISITA IMPORTANTE NO NOSSO GRUPO

Nosso grupo recebeu a visita de uma senhora idosa que se correspondia com o próprio P. Y.. Graças à sua seriedade, sinceridade e comportamento leal, ela recebeu autorização para nos ajudar na prática da meditação. Seu temperamento era muito doce e ela parecia mais propensa à compreensão do que à censura.

Ela nos mostrou como realizava os chamados “Exercícios Energéticos”. Esses exercícios eram semelhantes às contrações isométricas e eram praticados em pé; a sua característica era o fato de que o *Prana* era direcionado para todas as partes do corpo através da força da concentração.

Pela vontade de P. Y., a técnica de *Kriya Pranayama* sempre deveria ter sido combinada com duas técnicas introdutórias: *Hong So* e *Om*. A primeira acalma a respiração e a mente; a segunda diz respeito a ouvir os sons internos produzidos pelos *Chakras* que se fundem no som do *Om*.

Esta senhora explicou-nos a técnica *Hong So*. Ela apontou que, apesar de sua aparente simplicidade, não era nada fácil; mas, com um sorriso encorajador, acrescentou: “a técnica contém tudo o que você precisa para entrar em contato com o Divino”.

Ela então se deteve na técnica de ouvir os sons internos (chamada de técnica *Om*). Esta técnica não pertence às incluídas no *Kriya Yoga* original, onde a percepção do som interno acontece sem fechar os ouvidos. Não é uma invenção de P. Y., foi claramente descrito nos livros de *Yoga* clássico, chamados *Nada Yoga* – “o *Yoga* do som”. É uma boa preparação para o *Kriya*, pois ensina a importância da atitude passiva (“perceber”) versus atitude ativa (“fazer”).

Ela explicou que P. Y. havia explicado o ensino da Trindade de uma forma muito interessante. Segundo ele, *Om* é o “Amém” da Bíblia – o Espírito Santo, o som “testemunho” da vibração da energia que sustenta o universo. A técnica *Om* permite perceber essa vibração. Graças a esta técnica é possível ser guiado para a experiência do “Filho” – a consciência Divina presente na referida vibração energética. Ao final de sua jornada espiritual, pode-se alcançar a realidade mais elevada: o “Pai” – a Consciência Divina que reside além de tudo o que existe no universo.

O esclarecimento recebido pela senhora foi caracterizado por tal sentimento de sacralidade que permaneceu comigo nos meses seguintes e me ajudou a passar pela fase inicial da prática, onde parecia improvável que os sons internos aparecessem. Em vez disso, os resultados obtidos foram muito concretos.

Agora, enquanto tento relembrar meu primeiro contato com o som do *Om*, reencontro a lembrança daquele amor ardente pelo Divino, que parecia tão sólido naqueles dias e que depois desapareceu por vários anos quando decidi fazer uma pesquisa sobre o “*Kriya Original*”. Mas falaremos sobre isso mais tarde.

Naqueles dias eu vivia como um eremita. Praticava meditação em uma sala fria e mal iluminada. Os dias chuvosos e as primeiras noites de inverno me encorajaram a buscar esse isolamento, fortalecendo a determinação de acender um sol interior por meio da meditação. Algumas semanas de prática assídua se passaram sem nenhum resultado, até que um dia percebi um claro som interior. Aconteceu depois de dez minutos de esforço calmo, assim como, depois de ter me perdido em algum doce devaneio, quando eu

estava voltando à plena consciência (ficar perdido em um estado de “devaneio” e voltar repentinamente à consciência de que estava perdendo tempo, acontecia com frequência).

Era como o zumbido de um mosquito. Ouvindo com atenção, transformou-se no som fraco de muitos pequenos sinos tilintantes. Então tornou-se o badalar de um sino distante que ecoava ao pôr do sol no verde profundo das colinas arborizadas. Alcançou-me fracamente de distâncias insondáveis. Leve, doce como uma chuva de pétalas, bateu suavemente nas portas do meu coração, dando-me total satisfação e uma sensação de alívio, como se o caminho espiritual tivesse chegado ao seu cumprimento. Memórias da minha infância vibravam na periferia da minha consciência sem perturbar aquele estado de profunda lembrança.

Nos momentos difíceis e infelizes da minha vida, sempre senti uma sensação de proteção, como um sorriso largo e confortável me envolvendo. O som que ouvia agora me trazia a mesma doce sensação de conforto. Continha dentro de si toda a Beleza encontrada na vida. Era o fio de ouro em torno do qual todas as experiências de amor, as mais envolventes, as mais exaltantes, haviam florescido como cristais esplêndidos. A cura de velhas feridas veio com a verdadeira compreensão. Uma quietude azul sem limites agarrou suavemente meu coração com dedos de felicidade. O que havia sido impossível de realizar e cuja falta era tão cruel aceitar, materializou-se real e verdadeiro diante de mim.

Nos dias seguintes fiquei totalmente absorto nesta nova prática. Uma devoção nunca antes experimentada surgiu espontaneamente, atravessou a parede da esfera psicológica e tornou a vida e a experiência espiritual indistinguíveis. A realidade parecia-me transfigurada – como quando no inverno um manto macio de neve faz desaparecer toda a aspereza.

Infelizmente, aprendi da maneira mais difícil que nunca se deve desligar voluntariamente desse estado de graça. Meses depois, de fato, num período em que queria relaxar e aproveitar a vida, decidi interromper voluntariamente aquele estado de graça, como se isso constituísse um impedimento para ser plenamente sociável. Eu não sabia que essa “traição” aparentemente inofensiva e instintiva me tornaria incapaz de sintonizar aquela dimensão por muito tempo. Incrédulo, depois de alguns dias me senti desesperadamente alienado daquela doce realidade. Entre as pessoas me senti como quem desembarcou em outro continente e está em meio a ambientes que nada significam. Tentei em vão redescobrir a grande emoção que surge ao ouvir os sons interiores. Busquei essa sintonia por vários meses até que minha alma concordou em refletir sinceramente sobre os motivos que me levaram ao caminho espiritual: mudar minha vida para sempre. Agora eu via que minha estúpida decisão de me separar do contato com a vibração *Om* havia sido um grande erro.

INICIAÇÃO EM KRIYA YOGA

Finalmente chegou o momento em que pude solicitar formalmente a Técnica de Iniciação do *Kriya* por correspondência. Passaram-se quatro meses e todos os dias esperava receber o tão desejado material; finalmente chegou um envelope. Abri com uma expectativa que não consigo descrever; fiquei profundamente desapontado porque continha apenas material introdutório. Pelo índice desse material, entendi que a técnica propriamente dita viria depois de quatro semanas. Então, por mais um mês, eu teria que estudar as cantigas de roda que eu sabia de cor.

Em vez disso, aconteceu que dois ministros da organização P. Y. visitaram o nosso país e pude participar de uma cerimônia de Iniciação.

Aqueles que, como eu, estavam prontos para receber a Iniciação, eram cerca de cem. Deparamo-nos com um lindo quarto, alugado para a ocasião por um preço altíssimo, decorado com muitas flores, em quantidade que eu nunca havia visto na vida, nem nos casamentos mais suntuosos! A introdução à cerimônia decorreu de forma majestosa. Cerca de trinta pessoas, trajando um sóbrio uniforme, entraram na sala em fila, com atitude solene e mãos postas em oração. Foi-me explicado que aquelas pessoas faziam parte do grupo local, cujo líder era um estilista que havia preparado a coreografia para aquela entrada

triunfal. Os dois ministros recém-chegados de ultramar avançavam com ar modesto e desorientado atrás do cortejo. A cerimônia real começou.

Aceitei, sem objeções, que uma promessa de fidelidade eterna era exigida não apenas ao *Guru P. Y.*, mas também a uma cadeia formada por outros cinco Mestres: *Lahiri Mahasaya* era um elo intermediário enquanto P. Y. era o chamado *Guru-preceptor*, ou aquele que assumiria parcialmente o peso do nosso *Karma*.

Teria sido muito estranho se ninguém tivesse dúvidas sobre este último evento. Lembro-me que uma amiga me perguntou se P. Y. – não podendo confirmar, sendo residente nos mundos astrais – realmente a havia aceitado como “discípula”, conseqüentemente assumindo também o ônus de seu *Karma*. Para evitar que ela empobrecesse o gozo desta cerimônia fascinante com tais pensamentos, assegurei-lhe que ela foi indubitavelmente aceita.

Eles nos explicaram que Cristo pertencia a esta cadeia de Mestres e que certa vez apareceu a *Babaji* (o *Guru* de *Lahiri Mahasaya*) pedindo-lhe que enviasse alguns emissários ao Ocidente para divulgar os ensinamentos de *Kriya*.

Esta história não me causou nenhuma perplexidade. Talvez eu não quisesse pensar nisso. Considerar que a missão de espalhar o *Kriya* se originou do próprio Cristo foi uma ideia muito boa para mim. Por outro lado, eu estava ansioso demais para ouvir a explicação da técnica que logo seria aplicada, para prestar atenção a esse fato.

O discurso introdutório prosseguiu de forma sugestiva. A técnica do *Kriya* incorporava as mais efetivas bênçãos de Deus à Sua criatura privilegiada, o ser humano, dotado, ao contrário dos animais, de sete *Chakras*. Minha mente estava em um estado de enorme expectativa pelo que eu havia desejado com todo o meu ser e para o qual me preparei seriamente por meses. Não era o que se poderia chamar de “sacramento” que eu havia decidido receber para salvaguardar uma tradição familiar; o que estava para acontecer representava o coroamento de uma escolha definitiva! Meu coração estava imensa e perfeitamente feliz antecipando a alegria que adviria da prática de *Kriya*.

Quando chegamos à explicação do *Kriya Pranayama*, descobri que já conhecia a técnica! Consistia em um aprofundamento do *Ujjayi Pranayama*. Era a técnica da Respiração *Kundalini* que havia encontrado há muito tempo em minhas leituras esotéricas, e que prescreve que a corrente energética flua, com a ajuda da respiração, dentro da coluna vertebral.

Já expliquei que não havia considerado seriamente este procedimento desde que P. Y. em seus escritos havia escrito que em *Kriya* a energia girava “em torno dos *Chakras*, ao longo de um circuito elíptico”. Agora vi que o termo “ao redor” era inapropriado e que não havia circuito elíptico. Além disso, por que tantas pessoas insistiram absolutamente que, ao entrar na organização, eu deveria abandonar todos os outros procedimentos e praticar apenas as técnicas recebidas desta última fonte? A prática de *Ujjayi* trouxe tantas bênçãos para minha vida; por que fui tão fortemente condicionado em minhas escolhas que concordei em abandoná-la?

A explicação das técnicas *Maha Mudrá* e *Jyoti Mudrá* (esta escola não utilizava o termo mais comum *Yoni*) concluiu as instruções técnicas. Cada detalhe das técnicas foi explicado de forma que não admitisse a menor variação e, além disso, uma rotina específica foi fortemente recomendada. Se surgisse a menor dúvida quanto à exatidão de um determinado detalhe, ninguém era encorajado – nem mesmo vagamente – a tentar uma experiência por conta própria e tirar conclusões. A única ação “correta” era entrar em contato com a direção da escola, expor o problema e receber orientação adequada. Isso, na verdade, foi o que eu sempre fiz. Aprendi a interagir apenas com pessoas “autorizadas”; eu estava olhando muito seriamente para o julgamento deles, como se fosse dado por seres perfeitos que não poderiam estar errados. Eu acreditava que eles eram “canais” através dos quais fluíam as bênçãos do *Guru*. Além disso, eu estava profundamente convencido de que – mesmo que não o admitissem por humildade – eles já haviam alcançado o mais alto nível de realização espiritual.

Após a iniciação em *Kriya*, segui o conselho da minha organização para praticar as duas técnicas, *Hong So* e *Om*, antes de *Kriya Pranayama*.

Com a primeira técnica, a respiração se acalmava e isso criava um bom nível de concentração. Então passamos a ouvir os sons internos. Então havia o *Maha Mudrá*. Por fim, retornando à posição imóvel e tentando restaurar o estado de sacralidade, inicia-se o *Kriya Pranayama*, cumprindo rigorosamente todas as instruções. Depois do *Jyoti Mudrá*, a rotina do *Kriya* terminava com dez minutos de pura concentração em *Kutastha*.

Na minha experiência prática, as duas técnicas preliminares não receberam a atenção que mereciam. Durante a execução da técnica *Hong So*, o pensamento de que logo teria que interrompê-la para passar para a técnica *Om* criava uma sensação de perturbação, limitando minha total entrega à sua beleza. O mesmo aconteceu com a técnica *Om*, que era interrompida para praticar *Maha Mudrá*.

A técnica de escuta do *Om* era em si um universo “completo” e conduzia a uma experiência mística, então o ato de interrompê-la era algo pior do que uma simples perturbação. Essa interrupção era incompatível com toda a lógica. Foi como se, tendo reconhecido com agradável surpresa um amigo na multidão, me entretivesse com ele, então, de repente, lhe virasse as costas, me misturasse à multidão na esperança de experimentar a surpresa de reencontrá-lo em pouco tempo para voltar à conversa suspensa.

O som de *Om* representava a própria experiência mística, a Meta que eu buscava. Por que eu teria que interromper aquela afinação sublime e depois recuperá-la através de outra técnica que, no entanto, não me dava resultados imediatos e tangíveis como a técnica *Om*? Foi porque *Kriya Pranayama* era um procedimento superior? Não entendi por que deveria ser considerado “superior”.

Certamente *Pranayama* me deu um grande resultado: antes da experiência do despertar da *Kundalini* era a única coisa que eu praticava. Mas agora a técnica de escuta do *Om* me fez entrar na dimensão espiritual. Não foi uma escolha racional interrompê-lo para praticar *Pranayama*!

Eu me forcei a essa escolha absurda por um período extremamente longo. Naquela época, a ideia de usar a lógica e mudar radicalmente a rotina me parecia um ato de arrogância estúpida. Tal era a força daquela loucura que em nosso grupo se chamava “lealdade”! Infelizmente, devo admitir que me tornei um daqueles animais alimentados pelo homem que perdem a capacidade de ser autossuficientes.

Quando tentei discutir esse problema com outros *kriyabans*, encontrei uma resistência enorme e irracional. Alguns não estavam satisfeitos com sua prática, mas planejavam melhorá-la no futuro, enquanto outros não conseguiam entender o que eu estava dizendo.

Uma senhora que quase se tornou parte da minha família fingiu me ouvir com atenção; no final ela disse brutalmente que já tinha um *Guru* e não sentia necessidade de outro. Sua observação me magoou profundamente, pois minha intenção era apenas ter uma entrevista racional. Que amizade pode existir entre duas pessoas quando uma se expressa de forma tão abrupta?

Foi a sucessão de episódios semelhantes que confirmou a ideia de que, não tendo sido encorajados a confiar na clareza da auto-observação, muitos dos meus amigos *kriyabans* não fizeram mais do que realizar mecanicamente o ritual diário da sessão de *Kriya* quase como se quisessem pôr em paz sua consciência. Com exceção de uma pessoa (que realmente nutria algumas ideias estranhas sobre o caminho espiritual, a ponto de um dia eu pensar que ele poderia ser mentalmente instável), esses novos amigos *kriyabans* pareciam censurar meu excessivo interesse em como usar as técnicas da melhor maneira, afirmando que a devoção era muito mais importante. Frequentemente eles se referiam a um conceito que, na minha opinião, estava fora de lugar no campo do *Yoga*: o valor supremo da lealdade para com P.Y. e sua organização.

Bem, um dia resolvi usar meu cérebro e mudar a rotina. Essa rotina foi inspirada nos ensinamentos de *Patanjali*. Decidi que as duas técnicas, *Hong So* e *Om*, deveriam ser praticadas na parte final da rotina ou nunca.

Tendo tornado a coluna mais sensível com a prática de *Kriya Pranayama*, pratiquei *Hong So* na coluna (isso significa “observar” a respiração como se ela estivesse se movendo não para dentro e para fora dos pulmões, mas para cima e para baixo ao longo da coluna).

Não consigo descrever a emoção e a sensação de sacralidade que caracterizou minha prática de *Kriya Pranayama* daquele momento em diante. Durante o dia ou antes de me sentar para praticar, muitas vezes repeti, como um *Mantra*, a frase (citada na *Autobiografia* de P. Y.) de *Lalla Yogiswari*:

“Com que ácido de tristeza me embebedei? Incontáveis minhas voltas de nascimento e morte. Olha! nada além de néctar em minha xícara, sorvido pela arte da respiração.”

Essa bela imagem intensificou meu entusiasmo, fortalecendo a determinação de aperfeiçoar incessantemente minha prática de *Kriya*.

Nota sobre os ensinamentos de Patanjali

Patanjali foi um pioneiro na arte de considerar racionalmente o caminho místico, tentando identificar uma direção fisiológica universal para os eventos que explicassem por que um determinado fenômeno inerente ao caminho espiritual precede outro e necessariamente segue outro. Sua síntese extrema pode ser criticada, ou, devido à sua distância temporal, ser de difícil compreensão; em todo caso, é de extraordinária importância. *Patanjali* fez uma síntese do caminho espiritual identificando nele oito passos: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*. Praticamente inútil é a definição de *Yama* e *Niyama*. *Yama*: autocontrole (não-violência, não-mentir, não-roubar, não-luxúria e não-apego). *Niyama*: observâncias religiosas (limpeza, contentamento, disciplina, estudo do Ser e entrega ao Deus Supremo).

Como um iniciante pode entender o que é o “estudo do Ser”? Parece-me claro que as regras morais não devem ser interpretadas como premissas para iniciar a prática do *Yoga*, mas são consequências de um sério esforço espiritual.

Em relação ao *Asana* (posição do corpo), *Patanjali* explica que deve ser estável e confortável. Nada mais diz sobre isso. O importante é que não há menção de exercícios preliminares de concentração e meditação antes do *Pranayama*.

Os dois conceitos interessantes para quem pratica *Kriya* são *Pranayama* e *Pratyahara*. São eles, respectivamente: a regulação do *Prana* obtida através da repetição de determinados padrões respiratórios e o processo de internalização da consciência que se desconecta da realidade externa. As três fases posteriores, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*, significam, respectivamente: concentração em um objeto físico ou abstrato, contemplação da natureza essencial desse objeto, prolongamento dessa contemplação em um fluxo constante de consciência até se perder nele.

Aqueles que praticam *Kriya Yoga* interpretam “concentração em um objeto” como concentração nos *Chakras*; a “contemplação da natureza essencial de tal objeto” como imersão na doçura que deles emana; o “perder-se nele” como a felicidade ilimitada que vem ao alcançar-se o estado extático final. Para mim, o ensinamento de *Patanjali* reside nisso.

Capítulo 3

Estado Sem Respiração

[1]

Alguns anos se passaram. Chegou a hora de receber os *Kriyas* Superiores através do curso por correspondência. Tive algumas dificuldades com eles.

Entre os *kriyabans* do grupo de meditação não vi grande interesse por tais técnicas. Perguntei a uma amiga minha, uma *kriyaban* devota que havia recebido a iniciação em *Kriya* há muitos anos e que já morou na sede de nossa organização, se ela havia recebido o Segundo *Kriya*. Ela não pareceu entender a pergunta. Portanto, lembrei a ela que um discípulo de *Lahiri Mahasaya*, *Swami Pranabananda*, acompanhou o momento de sua morte com a prática do Segundo *Kriya*. Ela estava visivelmente alterada, dizendo que a citação se referia claramente à técnica de *Kriya Pranayama*: uma respiração, depois outra, e esta “segunda respiração” era, segundo ela, o “Segundo *Kriya*”! Senti um desmaio: olhei para ela de forma suave, mas intensa. Tive a impressão de que a própria ideia de uma outra técnica, a ser somada às já recebidas e praticadas diariamente, a incomodava. Era como se ela sentisse que havia feito um esforço tão grande para se acostumar com a prática diária do Primeiro *Kriya* que não sentia vontade de enfrentar um esforço ainda maior. Acredito que até hoje ela se manteve firme em sua convicção.

Infelizmente, as lições com os *Kriyas* Superiores continham partes ambíguas. Só para dar um exemplo, P. Y. escreveu que para despertar a *Kundalini* era importante praticar *Kechari Mudrá* regularmente. Mas a instrução sobre como fazer tal *Mudrá* não foi encontrada em lugar nenhum.

Entrei em contato com a senhora idosa que foi oficialmente investida com o papel de “conselheira de meditação”, a mesma senhora gentil que me ensinou a técnica de meditação *Om*. Ela não foi capaz de me ajudar a esclarecer minhas dúvidas. Ela também aprendeu essas técnicas por escrito, pois, infelizmente, depois do *Mahasamadhi* de P. Y., as iniciações diretas nunca foram dadas. Reconhecendo que tinha algumas dúvidas sobre a sua correta execução, lamentou não ter seus *Kriyas* Superiores verificadas por ministros que eram discípulos diretos de P. Y., apesar de ter tido muitas oportunidades para o fazer.

Uma senhora de aparência aristocrática me revelou que havia recebido iniciação nos chamados *Kriyas* Superiores há muito tempo. Cheio de entusiasmo, arregalei os olhos. Ela disse que se sentiu tão indigna que os deixou de lado e, depois de algum tempo, os esqueceu. “Esqueceu!” Eu não acreditei no que escutei. Esta abominação era inconcebível para mim. A sua presunçosa ignorância, passada por humildade ou sabe-se lá que forma de devoção superabundante, ultrapassou os limites da decência. Quando objetei que seu comportamento parecia uma manifestação de indiferença aos elevados ensinamentos de seu *Guru*, ela olhou para mim como se minha impertinência tivesse infringido uma proibição inviolável: nunca entre na dimensão íntima do *Sadhana* de uma pessoa. Ela respondeu dizendo que o que tinha era o suficiente para ela, então interrompeu abruptamente a conversa.

Escrevi para a direção da minha escola de *Kriya* para marcar um encontro com um de seus representantes, um ministro que em breve visitaria meu país para dar iniciação em *Kriya Yoga*. Eu pedi esta entrevista porque eu realmente precisava. Não é do meu feitio incomodar ninguém por questões triviais. Tenho certeza de que o ministro levaria no máximo alguns minutos para me responder. Eu estava esperando por essa entrevista com grande expectativa.

UM TRISTE EPISÓDIO

Apresentado ao ministro pelo “Conselheiro de Meditação”, aquele me garantiu que esclareceria minhas dúvidas o mais rápido possível. Nos dias seguintes, fiquei consternado ao perceber que ele adiava nosso encontro sem motivo válido. Como eu havia decidido não desistir, finalmente nos encontramos.

Passei por uma experiência verdadeiramente desagradável. Eu acreditava que a hipocrisia, a burocracia, as formalidades, as pequenas falsidades e a sutil violência contra a honestidade alheia eram totalmente estranhas àqueles que dedicavam suas vidas a praticar e ensinar *Kriya*, mas tive a impressão de estar conhecendo um gerente que tinha outras coisas mais importantes em sua cabeça e que estava muito irritado. Ele foi inflexível em não me contar sobre *Kechari Mudrá* e, no que diz respeito ao Terceiro e Quarto *Kriyas*, ele abruptamente me aconselhou a limitar minha prática às técnicas do Primeiro *Kriya*. Ele afirmou que eu estava muito agitado e isso mostrava que eu não praticava bem o *Kriya*. Eu respondi que definitivamente levaria em consideração seu conselho, no entanto, queria ver como mover minha cabeça corretamente para praticar essas técnicas em um futuro hipotético.

Irritado – considerando uma insolência a minha resposta – mostrou-me apressadamente estes movimentos e convidou-me a dirigir as minhas questões, por escrito, à direção da escola e, ao dizer isto, levantou-se, fazendo menção de se retirar. Me vi diante de uma “parede” e a recusa em continuar a entrevista foi absoluta.

Sempre tive fé e respeito pela organização do P. Y.. Eu havia estudado toda a literatura relacionada como se tivesse que me preparar para um exame universitário. Finalmente, eu havia pedido a esta organização apenas uma coisa: que esta joia tão amada que é *Kriya*, fosse explicada para mim em sua totalidade. Por que o ministro reagiu dessa maneira?

Eu me encontrei em uma condição mental e emocional atroz. Eu me perguntava do que adiantava uma escola que não fazia o possível para esclarecer cada ensinamento dado. Por que nossos ministros viajavam pelo mundo, senão para mostrar aos alunos diretamente como praticar o que foi aprendido apenas por correspondência?

Por que eu deveria me sentir culpado e inadequado para o caminho de *Kriya*, apenas por ter ousado pedir (com firmeza, mas gentilmente) uma demonstração prática? Eu não podia deixar tudo passar e estava claramente chateado. Aqueles que me viram imediatamente após esta reunião disseram que eu estava irreconhecível. Entre meus amigos, uma senhora de voz melosa comentou que levei uma verdadeira surra do nosso *Guru* – na opinião dela, até então eu tinha uma atitude de quem se sente confiante demais, agora tive que aprender a aceitar sem discutir as palavras de um ministro.

No entanto, parte de mim estava gostando de toda a situação. Eu sabia que essa experiência destrutiva de alguma forma se transformaria em algo positivo, crucial para o meu caminho. Eu estava apaixonado demais pelo caminho do *Kriya* para desanimar com qualquer dificuldade.

Isso me deixou mais calmo e sereno. Mas também surgem em nós pensamentos infantis quando nos encontramos em uma situação confusa e difícil de aceitar. Ocorreu-me o pensamento sombrio de que este homem, tendo retornado à gestão da organização P. Y., poderia falar desfavoravelmente de mim, dizendo algo que poderia diminuir a probabilidade de eu receber aqueles tão desejados esclarecimentos no futuro. Eu temia que meu relacionamento idílico com minha organização *Kriya* tivesse sido comprometido.

A senhora “Conselheira de Meditação”, que não estava presente naquela ocasião, mas se encontrou com o ministro em outra cidade, me culpou por perturbar-lhe a paz de espírito. Escrevi-lhe uma carta cheia de amargura, insultando-a indiretamente. Ela respondeu com muita firmeza, afirmando que essa carta havia acabado com nossa amizade. Mais tarde, ela moderou sua atitude e me convidou para ir a sua casa para conversar sobre o que havia acontecido.

Em primeiro lugar, expressei minha determinação irrevogável de explorar todas as fontes possíveis para esclarecer minhas dúvidas. Falei sobre meu plano de partir para a Índia e ela começou a resmungar algo sobre a Índia não ser garantia de autenticidade. Ela me disse que recentemente alguns *kriyabans* encontraram (em um conhecido *Ashram* intimamente ligado à história de vida de P. Y.) um *Swami* que lhes deu técnicas de “pseudo-*Kriya*” que eram, em sua opinião, algumas sem sentido, outras perigosas.

Ela disse que havia muitos professores não autorizados que se apresentavam como discípulos leais de P. Y.. Com imaginação fervorosa, ele os comparou a aranhas que untavam em si o mel do amor do *Guru* para atrair para si devotos que se tornavam suas presas.

Ela me falou em particular de um discípulo de P. Y. que fazia parte da administração da organização, então ele começou seu próprio negócio abrindo uma nova escola de *Kriya*. Ela o considerava um “traidor”.

A senhora poderia ter continuado a falar praticamente indefinidamente quando com uma frase que saiu do meu instinto, eu a congelei: “se eu recebesse um ensinamento sobre *Kriya* do pior criminoso do mundo, eu seria capaz de transformá-lo em ouro. E se este ensinamento fosse adulterado, eu teria a intuição de reconstruí-lo em sua integridade como era originalmente”.

Ela disse, suspirando, que eu perderia perigosamente a graça de meu relacionamento *Guru*-discípulo. Para me fazer entender o que significa receber instruções de um verdadeiro *Guru*, ela me contou o que aconteceu quando um *kriyaban* decidiu deixar o *Ashram* de seu *Guru* P. Y. e procurar outro Mestre. O *Guru* moveu-se para detê-lo quando ouviu uma voz internamente – a do próprio Deus, ela acrescentou – exortando-o a não interferir na liberdade do discípulo. P. Y. obedeceu e num lampejo de intuição previu todas as futuras encarnações de seu discípulo, aquelas nas quais se perderia, nas quais continuaria a buscar – em meio a inumeráveis e indizíveis sofrimentos, passando de um erro a outro – o mesmo caminho espiritual que ele estava deixando agora. Eventualmente, ele necessariamente retornaria ao mesmo caminho. A senhora disse que P. Y. especificou para alguns discípulos próximos o número de encarnações que essa imensa e desolada “jornada” duraria – aproximadamente trinta!

A moral desta história era clara, algo a que ninguém escapava: não havia necessidade de procurar noutro lado, ou haveria de me perder num labirinto de enorme sofrimento e quem sabe quando reencontraria o caminho certo. Foi então que voltei minha atenção para a foto de P. Y., tirada no mesmo dia de sua morte. Fora emoldurado com muito cuidado; flores e um pacote de incenso foram colocados na frente dele. Naqueles momentos de silêncio, parecia que uma lágrima estava prestes a se formar nos doces olhos de P. Y. (não foi uma sensação estranha, outras pessoas relataram a mesma impressão para mim). Contei-lhe esta observação, ela ficou séria, e olhando ao longe para um ponto indefinido, suspirou pesadamente: “esta impressão, tome-a como um aviso; o *Guru* não está feliz com você!” Não havia dúvida de que ela não estava brincando.

Naquele momento, percebi como P. Y. era uma “presença” em sua vida, mesmo que ela nunca o tivesse conhecido fisicamente! Deixei meu olhar pousar no buquê de lírios-do-vale cuidadosamente arrumado em um pequeno vaso em frente à foto de P. Y.. Tínhamos comprado na estação de trem logo que cheguei na cidade dele. Ela havia me explicado que nunca economizou em flores frescas para seu “*Guru*”. Apesar de estranho a tudo isto, fiquei encantado com este idílio. Como sua vida deve ter sido cheia de doce conforto! Eu sabia que, se quisesse sentir devoção com tanta intensidade, teria um grande trabalho a fazer: desenvolver uma tranquilidade interior estável, reverenciar minha forma favorita do Divino e repetir essa ação de rendição interior com total sinceridade todos os dias da minha vida.

Embora ela admirasse a seriedade com que percorri o caminho – ao contrário de outras pessoas mornas e hesitantes que a procuravam apenas para se recarregar com uma motivação que não conseguiam encontrar em si mesmas – ela ficou desapontada com o fato de que a devoção que sentia por seu *Guru* era totalmente estranha para mim. Ela nem conseguiu aliviar minha imensa sede de conhecimento da arte de *Kriya*. Olhando em seus belos olhos tristes, tive a clara impressão de que ela estava em permanente expectativa de que eu estivesse agindo de forma “desleal” ao *Guru* ou à organização de alguma forma.

O ministro da minha organização com quem eu havia discordado em pelo menos um ponto estava certo: eu não estava nada tranquilo. A busca por explicações técnicas me deixou tenso como uma mola comprimida. Embora eu quisesse permanecer fiel à minha organização *Kriya*, não aceitei vetos. Eu queria conhecer *Kriya* com perfeição, e ninguém mais poderia me segurar sem argumentos.

Depois de alguns dias, a sensação de ter presenciado o capricho sem sentido de um homem em posição de poder cedeu lugar a uma outra consideração. Muito provavelmente aquele Ministro me deu a mesma disciplina que recebeu durante seus anos de postulante. Uma senhora que o conheceu naquele período distante o descreveu para mim como um *kriyaban* muito curioso que frequentemente fazia

perguntas técnicas aos ministros seniores. Conhecendo as regras da disciplina monástica, eu tinha certeza de que suas perguntas nem sempre eram respondidas prontamente.

MINHA REAÇÃO: ESTUDAR TODOS OS MATERIAIS QUE PUDESSE ENCONTRAR

O desejo de obter uma compreensão mais profunda dos escritos de P. Y. sobre *Kriya Yoga* tomou uma direção particular. Eu conhecia três nomes de seus discípulos diretos que haviam brigado com a direção da escola e que mais tarde partiram por conta própria. Eu esperava encontrar chaves em seus escritos que me ajudassem a esclarecer minhas dúvidas. Comprei todo o material publicado por eles, inclusive gravações de palestras proferidas por um deles. Esperava que, para provar seu nível de autorrealização, eles tivessem elaborado o pensamento de P. Y. através da experiência direta das várias fases do *Kriya* e tivessem preparado um material didático de boa qualidade para aqueles que recorreram a eles negligenciando a fonte principal.

Bem, o primeiro discípulo parecia um especialista em lembrar até os episódios mais insignificantes da vida de seu *Guru*, enquanto no material didático que ele compartilhou não havia menção aos *Kriyas* superiores; o segundo deu uma ideia mais profissional, foi dotado de um espírito didático, mas do material que forneceu quase nada de novo saiu. Na literatura do terceiro discípulo – surpreendente e precioso porque, tendo encontrado a tragédia da doença mental, conseguiu fazer um relato impressionante dela – encontrei uma frase iluminada sobre o papel de *Kechari Mudrá*. Tudo o mais era devastadoramente banal. Os segredos, se é que esses três discípulos possuíam algum, estavam bem guardados!

Também abordei a leitura de alguns livros escritos não mais por discípulos de P. Y., mas por discípulos de *Lahiri Mahasaya* (o livro muito interessante *Purana Purusha* de *Ashoke Kumar Chatterjee* ainda não havia sido publicado). Estes foram comentários sobre algumas escrituras sagradas atribuídas a *Lahiri Mahasaya*. *P. Bhattacharya*, seu discípulo, imprimiu essas interpretações. Esses livros foram recentemente traduzidos para o inglês. Esses textos me decepcionaram muito.

Seu valor, do ponto de vista exegético, era quase nulo. Parecia quase impossível para mim que essas interpretações realmente viessem de *Lahiri Mahasaya*: eu não conseguia ver a mesma sabedoria prática e enorme realização que ele expressava em seus diários e cartas.

Tive esta ideia: *Lahiri Mahasaya* havia anotado verbalmente certos textos sagrados da tradição indiana. Talvez, ao ler esses versos, ele tenha sido transportado pela força de sua perspicácia, esquecendo completamente a fonte das escrituras e sendo inspirado, falando ampla e livremente sobre as sutilezas de *Kriya*. Muito provavelmente o que ele disse naquela ocasião foi tomado como um comentário específico sobre aquele texto. É possível que, ao publicar esses comentários, o editor os tenha complementado acrescentando trechos nascidos de seu próprio entendimento.

Meses depois, a senhora “conselheira de meditação” soube que eu havia lido um “livro proibido” escrito por um discípulo de P. Y. que havia deixado a organização. Não apenas isso, mas também dei este livro a alguns amigos! Bem, em uma carta para um amigo meu, ela se referiu a mim como “aquele que apunhala seu *Guru* pelas costas e distribui punhais para que outros façam o mesmo!” Ela concluiu escrevendo que “a inteligência é uma faca de dois gumes: pode ser usada para eliminar o parasita da ignorância, mas também para bloquear brutalmente o sangue vital que sustenta o caminho espiritual!”

Sua reação foi tão perturbada que não me machucou nem um pouco. Ela agiu na onda de uma emoção irrefreável. Décadas de condicionamento afetaram seu bom senso. Senti uma sensação de ternura por ela que me fez sorrir ao imaginar qual seria o seu humor quando ela escreveu aquela carta. Vendo que as suas infelizes expectativas em relação a mim se concretizaram, creio que a sua expressão era primeiro séria e depois, por fim, calma e serena como a de quem saboreia uma doce e íntima satisfação. Ela poderia muito bem dizer que previu tudo isso, ou que sentiu minha... “traição”.

ESTUDANDO AS LIÇÕES NOVAMENTE

Resolvi então estudar mais uma vez o curso por correspondência recebido pela organização. Criei o hábito de me encontrar com alguns amigos *kriyabans*, ler algumas partes cruciais dessas lições com eles e andar por aí discutindo os vários tópicos que eles abordavam. Nosso principal interesse era encontrar ali inspiração que pudesse nos ajudar a aperfeiçoar nossa prática de *Kriya*. Nossa tentativa foi em vão – foi como tirar sangue de uma pedra.

Vários temas foram abordados nessas aulas: como se comportar com os amigos, como administrar um relacionamento a dois, como escolher um trabalho que não atrapalhe o desenvolvimento espiritual, como desenvolver a telepatia, como organizar uma boa dieta vegetariana...

Comecei a perceber que esses temas diziam respeito ao reino do corpo e da mente e não à dimensão espiritual. É por isso que esses ensinamentos me pareciam não essenciais e pareciam oprimir meu ser.

Neste material também havia ensinamentos esotéricos que não poderiam ser considerados necessários para a prática de *Kriya Yoga*, mas por algum motivo foram propostos.

Infelizmente, eu havia me concentrado excessivamente neste último, por exemplo, como enviar energia para obter a cura prânica, como reconhecer amigos de vidas anteriores... Esses ensinamentos foram claramente ilustrados, acompanhados de um convite à prudência e cautela. Não há dúvida de que minha abordagem foi desprovida de toda cautela e discriminação. Agi acreditando estar amparado pelo “Alto”, imaginando que as bênçãos e a força do *Guru* estavam comigo. Prestei atenção apenas a alguns aspectos desses ensinamentos, escolhendo aqueles padrões particulares de comportamento para os quais minhas emoções me guiam.

Lentamente, meu sonho ilusório começou a se desintegrar e agora eu sentia um claro fracasso. Eu estava lutando para aceitar isso; recusei-me a acreditar que tinha feito algo errado. Eu queria acreditar que o meu fracasso foi aparente, mas com o tempo as evidências me disseram que eu não havia tratado nem ajudado ninguém, de forma alguma.

Isso foi um duro golpe para mim, pois fiz papel de bobo e, além disso, perturbei a paz e a privacidade de outras pessoas.

Bem no campo vago das “vidas anteriores”, parecia-me que não havia feito nada além de usar minha imaginação para criar vários filmes mentais, convencendo-me de que os vivi em um passado distante.

Deslizando para um estado de perplexidade, por meses fui incapaz de traçar o fio de um único pensamento coerente. Demorou muito para perceber que a seiva do caminho espiritual é acalmar a mente pensante, e não a fortalecer com ensinamentos que nos distraem das conquistas genuínas no reino do Espírito.

[II]

A IDEIA DO JAPA ENTRA NA MINHA VIDA

Com uma necessidade desesperada de tranquilidade, tentei confiar na rotina *Kriya* mais simples possível e viver com uma consciência internalizada. Tentei cumprir a conhecida instrução de manter resolutamente uma atitude imparcial em relação aos acontecimentos agradáveis e desagradáveis, mantendo-me como uma “testemunha” desapegada. Amparado pelo entusiasmo por esse novo propósito, consegui atingir um estado que parecia ideal, bom, mas depois de alguns dias me senti insuportavelmente estressado, como se tudo fosse uma ficção, uma peça miserável. Na verdade, esse ensinamento era impossível de realizar. Somente uma pessoa “iluminada” pode de fato viver em um estado tão elevado de consciência.

Foi então que folheei um livro que tratava da vida e, em particular, das experiências espirituais de **Swami Ramdas** (1884-1963), o santo indiano que percorria a Índia de ponta a ponta repetindo incessantemente o *Mantra* “*Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*”. Descobrir a simplicidade de sua vida e a grandeza de sua experiência foi muito inspirador; sua foto e a simplicidade quase infantil de seu sorriso despertaram em meu coração uma grande admiração por essa pessoa.

Ele viveu uma vida completamente normal, experimentando os altos e baixos da vida de um chefe de família. Ele pesquisou qual era o verdadeiro sentido da vida e sentiu a necessidade de embarcar no caminho espiritual. Seu pai o iniciou no *Ram Mantra*, explicando que repeti-lo implacavelmente o faria alcançar a paz perfeita que ele aspirava. Foi então que *Ramdas* desistiu da vida de chefe de família e foi em busca de Deus como um mendigo *Sadhu*. O *Mantra* “*Sri Ram Jai Ram Jai Ram Om*” estava sempre em seus lábios. Além da prática de *Japa*, ele adotou a disciplina de olhar para todas as pessoas como formas de *Ram* (Deus) e aceitar cada evento como vindo da vontade de Deus.

Em pouco tempo, o *Mantra* desapareceu de seus lábios e entrou em seu coração. Ele percebeu claramente o Olho Espiritual no ponto entre as sobrancelhas. Ele logo alcançou o estágio em que permanecer na luz do Espírito tornou-se uma experiência permanente. *Swami Ramdas* obteve o *Mahasamadhi* em 1963.

Seu ensinamento era extremamente simples:

“Repita o nome ‘*Ram*’ em todos os momentos do dia e à noite quando estiver acordado. Você pode ter certeza de que não se sentirá sozinho ou miserável enquanto estiver pronunciando esse nome glorioso. Onde este nome é pronunciado, ou meditado, não reside nenhuma tristeza, nenhuma ansiedade – não, nem mesmo a morte.

Pronuncie o nome de *Rama* a qualquer momento, em meio a todas as distrações da vida, sempre que houver um retorno momentâneo de sua consciência à autoconsciência. Quando isso acontecer, sinta a alegria resultante e concentre-se nela o máximo possível. Aperfeiçoe sua entrega a Deus, diante de cada acontecimento. À noite, quando estiver livre dos deveres mundanos, dedique-se à intensa prática de *Japa*.”

Bem, por que não poderia eu também usar seu método, passando por ele os vários estágios de internalização que são universalmente bem definidos?

Tentei imitar seu exemplo. Passei três dias muito bonitos. Lembro-me de momentos de êxtase que me encheram de alegria. Eu chorei de alegria quando me sentei em um banco no parque público sussurrando meu *Mantra*. No entanto, parei de praticar porque o esforço era muito grande. Por mirar muito alto (manter-me constante na Oração Contínua) corria o risco de desenvolver aversão a essa prática, perdendo-a por muito tempo. Era necessário usar um pouco de sabedoria e me recarregar de inspiração.

Os escritos de *Mère* (*A Mãe*) e *Satprem* entraram na minha vida no momento certo.

A Mãe foi discípula de *Sri Aurobindo* e, após a morte deste em 1951, continuou sua pesquisa. De 1958 até sua morte em 1973, *A Mãe* contou sua extraordinária exploração a *Satprem*. Suas entrevistas estão transcritas em *Mother's Agenda* (6.000 páginas em 13 volumes). Estudei não apenas sua *Agenda*, mas também *Sri Aurobindo*, *Aventura da Consciência* e *Mãe ou o Materialismo Divino*, ambos escritos por *Satprem*. Foi uma revelação!

Gostaria de esclarecer como aconteceu que *A Mãe* despertou meu entusiasmo ajudando-me a fazer do *Japa* uma realidade constante em minha vida. Também quero comunicar como *A Mãe* exerceu em minha vida uma ação semelhante ao que na Índia se chama “Iniciação”.

O pensamento d’*A Mãe* nada tinha a ver com filosofia. Era novo, totalmente novo. Foi algo nunca ouvido antes, ousado dizer “irreverente”. *A Mãe* raciocinou como um ocidental e tratou os temas da espiritualidade indiana em uma linguagem que era ao mesmo tempo lírica e racional, e bela no mais alto grau de excelência. *A Mãe* expressou minhas convicções mais íntimas de forma eufórica e vívida. Às vezes eu descobria seus escritos como uma espécie de revolução, uma inversão de valores.

Havia dois conceitos fascinantes que me chocaram e me salvaram da condição em que eu estava.

O primeiro conceito dizia respeito ao seu comentário sobre o aforismo nº 70 de *Sri Aurobindo*: “Examine-se sem piedade, então você será mais caridoso e compassivo com os outros”. Comentando sobre isso, ela escreveu:

“A necessidade de ser virtuoso é o grande obstáculo à verdadeira doação. Esta é a origem da falsidade e, mais ainda, a própria fonte da hipocrisia – a recusa em aceitar assumir a própria parcela do fardo das dificuldades.

Não tente parecer virtuoso. Veja o quanto você está unido, um com tudo, isso é anti-divino. Assuma a sua parte do fardo, aceite-se impuro e falso e assim poderá tomar a Sombra e oferecê-la. E na medida em que você for capaz de tomá-la e oferecê-la, as coisas mudarão. Não tente estar entre os puros. Aceite estar com aqueles que estão nas trevas e dê tudo com amor total.”

Senti uma explosão de alegria ao ler esse comentário. Dizendo, em outra ocasião: “a moral é o grande obstáculo no caminho espiritual”, ela enfatizou o valor de não tentar a qualquer custo tornar-se puro aos olhos dos outros, mas comportar-se em harmonia com a verdade do próprio ser. Segundo ela, cada um deveria reconhecer seu lado obscuro, aceitar o fato de que no fundo de seu ser se agita a mesma substância que em alguns se transformou em um modo de vida considerado deplorável ou criminoso pela sociedade.

O segundo conceito dizia respeito à sua maneira de abordar o assunto *Japa*. Ela disse que realizar a repetição de um *Mantra* foi uma ação espontânea e natural para ela: ela não recebeu uma iniciação solene. Ela relatou como, durante a exibição de um filme no *Ashram* de *Sri Aurobindo*, ela ouviu um canto devocional: *Om Namó Bhagavateh* e se perguntou o que aconteceria se ela o repetisse durante sua meditação diária. Ele assim o fez e o resultado foi extraordinário. Ele relatou que:

“Ele (o *Mantra*) coagula algo: toda a vida celular torna-se uma massa sólida, compacta, em uma concentração tremenda – com uma única vibração. No lugar de todas as vibrações habituais do corpo, existe agora apenas uma única vibração. Torna-se dura como um diamante, uma única concentração massiva, como se todas as células do corpo tivessem... Me tornei rígida com isso. Eu estava tão rígida que era uma massa única.”

(The Mother's Agenda)

Durante o dia o *Mantra* tornava-se uma doce presença:

“Nos dias em que não tenho preocupações ou dificuldades especiais (dias que poderia chamar de normais, em que sou normal), tudo o que faço, todos os movimentos deste corpo, tudo, todas as palavras que pronuncio, todos os gestos que faço, são acompanhados e apoiados ou alinhados, por assim dizer, com este *Mantra*: *Om Namó Bhagavateh... Om Namó Bhagavateh...*, o tempo todo, o tempo todo, o tempo todo.”

Em muitas partes de *The Mother's Agenda*, *Satprem* e *A Mãe* discutem como o *Mantra* acalma as pessoas ao redor de quem o pratica, criando uma atmosfera de tal intensidade que as desarmonias deixam de existir:

“O *Mantra* tem uma grande ação: pode prevenir um acidente. Simplesmente brota num *flash*, de repente: tem que brotar sem pensar, sem chamar; deve brotar do ser espontaneamente, como um reflexo, exatamente como um reflexo.”

A Mãe pôde perceber a diferença entre quem tem um *Mantra* e quem não tem.

“Para quem não tem um *Mantra*, mesmo que tenha um forte hábito de meditação ou concentração, algo ao seu redor permanece nebuloso e vago, enquanto *Japa* dá a quem o pratica uma espécie de precisão, uma espécie de solidez: uma armadura. Tornam-se galvanizados, por assim dizer.”

O ESTADO SEM RESPIRAÇÃO

Um dia recebi um rosário católico de um colega meu que acabara de voltar de uma peregrinação a *Medjugorje*. Levei-o para passear no campo e decidi usá-lo; o *Mantra* que escolhi repetir foi o de *Swami Ramdas*: *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*.

Pratiquei em voz alta por cerca de 108 repetições, usando o rosário duas vezes (um rosário católico é feito de 60 contas; mais tarde, comprei um *Mala* de 108 grãos).

O som do *Mantra*, que já havia ouvido em uma gravação de cânticos espirituais, era muito agradável. Como a escolha do meu *Mantra* nasceu de uma clara predileção, adorei acariciar sua vibração, prolongá-la em meus lábios, fazê-la vibrar em meu peito e carregá-la com toda a aspiração de meu coração. Minha atitude não foi a de um devoto implorando algo ao Divino, mas a de um homem que sabe que está próximo de seu objetivo.

Assim, um sincero ato de “devoção” nasceu do meu coração. “Devoção” entendida como graças a uma realidade superior ao meu ego por cuja beleza fiquei como que encantado.

Embora às vezes me sentisse um pouco tonto, mantive minha determinação de completar minhas 108 repetições em voz baixa.

Nada em particular foi feito durante o resto do dia: não houve leituras espirituais, nem canções devocionais... À noite, retirei-me para o meu quarto para praticar a minha sessão de *Kriya*. Senti uma grande calma em mim e ao meu redor, mas nada sugeria que depois de alguns minutos eu viveria algo capaz de mudar minha vida.

Durante o *Pranayama* Mental, enquanto subia e descia ao longo da coluna vertebral, senti distintamente que a vida de minhas células era sustentada por energia fresca que não vinha do ar inalado. Essa sensação era calmamente agradável e continuei imperturbável em minha prática. Minha consciência permaneceu estacionária por um tempo em cada *Chakra* como uma abelha atraída pelo néctar das flores, pairando sobre cada um com grande deleite. Quanto mais relaxava, mais me tornava simultaneamente consciente dos *Chakras* e do corpo físico. A percepção de uma luz interior e total transparência mental era o sinal de que um novo estado de consciência estava se estabelecendo.

A respiração, que nesse meio tempo se tornara muito, muito curta, finalmente alcançou a quietude, como um pêndulo que chega suavemente ao ponto de equilíbrio. Minha mente se acalmou completamente. Eu havia alcançado a quietude perfeita e, em determinado momento, descobri que estava completamente sem respirar. Este estado durou vários minutos, sem qualquer sensação de desconforto: não houve sequer um estremecimento de surpresa, ou o pensamento: “finalmente consegui!”

Uma calma euforia se fazia sentir além dos confins da mente: a certeza de finalmente ter encontrado algo estável e imutável no fluxo evanescente da existência – que às vezes parece ter a consistência de uma sequência infinita de reflexos na água.

Uma memória surgiu. Algum tempo atrás eu li a experiência d’*A Mãe* quando ela conheceu *Sri Aurobindo*. *A Mãe* relatou que ela se sentou no chão ao lado de *Sri Aurobindo*. De repente, ela sentiu uma grande Força, feita de enorme Paz e Silêncio, descendo de cima, limpando a mente, removendo todo o conteúdo e parando na região do coração. *A Mãe* permaneceu sentada por algum tempo enquanto *Sri Aurobindo* conversava com outra pessoa; então, silenciosa, sem incomodar, levantou-se e foi embora. Ela não podia fazer nada além disso: agradecer ao Divino e a *Sri Aurobindo*.

Algo semelhante já havia acontecido em minha vida. Fiquei impressionado com o fato de uma das técnicas mais simples do mundo, como *Japa*, ter produzido um resultado tão valioso! Onde minhas melhores intenções falharam, *Japa* produziu o milagre!

Nos dias seguintes o mesmo evento aconteceu novamente – sempre durante o *Pranayama* Mental, após meu número diário de respirações de *Kriya* (nunca fui além de 36 repetições). Houve uma associação

perfeita entre a prática de *Japa* e a obtenção do estado de suspensão da respiração. Comparadas com os resultados obtidos por meio de *Japa*, minhas experiências passadas de aquietar a mente pareciam evasivas, efêmeras, superficiais, ilusórias.

Este evento acontecia todos os dias, mas apenas quando eu reunia as seguintes condições:

1. *Japa* tinha que ser praticado com a voz e não mentalmente por pelo menos um *Mala* (108 vezes).
2. Não deveria ter sido praticado imediatamente antes da sessão de *Kriya*: algumas horas antes era o ideal.
3. A partir do momento em que ocorreram as 108 repetições, o *Japa* deve prosseguir mentalmente, sem esforço, independentemente de a mente estar concentrada ou não.
4. A rotina deveria conter todas as técnicas com os *Kriyas* superiores precedidos pela prática de *Pranayama*, prática que acabou sendo retomada para atingir uma calma total.
5. A suspensão da respiração ocorreu deixando a respiração livre e concentrando-se suavemente um pouco nos três primeiros *Chakras* e, em seguida, estabelecendo-se no *Chakra* do coração. Eu nunca, digo nunca, consegui ir além deste *Chakra*. Nele encontrei o estado ideal, a perfeição!

Durante o verão seguinte, *Japa* foi praticado pela manhã e *Kriya* ao meio-dia em campo aberto. Quando atingia o estado sem respiração, costumava abrir os olhos, mantendo o olhar fixo. Bem, esse estado se aprofundou instantaneamente quando uma sensação de liberdade interior se estabeleceu em minha consciência. A resistência do meu Ego desapareceu e fui tomado por uma experiência real do Divino.

Acho que, mantendo os olhos abertos, a consciência de que meu corpo vivia com energia interior tornou-se mais aguda, provavelmente foi a contemplação da Beleza que foi o fator decisivo: percebi que a essência daquela Beleza era o próprio Divino.

A Mãe havia dito que a contemplação do Belo na natureza e em algumas formas de arte não deveria ser considerada uma emoção passageira, mas deveria ser vivida como uma busca indomável pela divinização da vida.

Encantado, contemplei o esplendor cintilante de uma plena manifestação do Divino nos átomos da matéria inerte: havia uma pureza nessa ideia que nunca havia considerado antes, que me excitava e comovia. Lembro-me de momentos em que senti um calor na cabeça e entrei num estado quase febril.

Minha reação geral foi um amor intenso pela Mãe. A beleza na natureza era o Divino e o Divino era A Mãe. Quanto mais eu sentia amor por Ela, mais o Divino estava na minha frente. A Mãe já não estava mais nesta dimensão física, ela havia abandonado seu corpo há anos. Não pude conhecê-la fisicamente: comecei a sonhar com ela todas as noites.

Muitas vezes durante o dia, enquanto caminhava, meus olhos se enchiam de lágrimas. Essas nasceram do meu amor por Ela e esse amor trouxe uma grande benção na minha vida.

Algumas palavras

Ishta Devata indica a forma preferencial de conceber a Essência divina. Expliquei que minha forma instintiva de conceber o Divino era contemplar a Beleza da Natureza. Agora meu *Ishta Devata* era A Mãe.

Frequentemente, praticando *Kriya* em campo aberto, eu tinha a impressão de ser implacavelmente esmagado por sua vibração. Chegou o inverno; em meu quarto quente, durante a meditação, tentei recuperar a memória de minhas experiências durante o verão passado. A paisagem que tantas vezes contemplei nos momentos finais da minha rotina de *Kriya* era agora uma imagem congelada numa pureza transparente; mesmo agora minha respiração se foi em menos de um segundo. Esta estação de inverno foi o momento de entender o que havia acontecido em minha vida.

É comumente explicado que o caminho espiritual de *Kriya* começa com o evento de Iniciação por um Mestre, um *Guru*. Bem, no meu caso a iniciação não foi uma cerimônia em que aprendi uma técnica e depois passei na frente de um professor e recebi seu toque no ponto entre as sobrancelhas. Isso é algo que

pode acontecer, mas me parece um fato simbólico que só serve para produzir uma certa emoção. Um evento muito, muito mais profundo aconteceu comigo.

Minha iniciação foi uma feliz coincidência. Ou seja, ao cultivar um desejo ardente de explorar o caminho espiritual, ao mesmo tempo a presença de uma grande alma como *A Mãe* tornou-se real em minha vida. Eu entendi que Ela estava me ajudando: então imediatamente minha transformação interior começou. Meu coração irradiava amor por Ela. O amor que dei à *Mãe* mudou-me para sempre. Por meio desse amor, algo que estava além da vida humana fluiu para dentro de mim.

Ela não estava mais aqui no plano físico: Ela havia deixado seu corpo. Eu não podia me ajoelhar fisicamente diante dela: só podia praticar uma técnica e, por meio dela, aumentar meu transporte espiritual. Em tal situação, intuitivamente senti essa pessoa como meu *Guru*.

Quando li pela primeira vez sobre *A Mãe*, não esperava que ela fosse minha *Guru*. Mas a realidade é que ela atuou na minha vida como um *Guru*.

Eu sabia que *A Mãe* nunca se comportou como um *Guru* tradicional. Ela foi capaz de extrair todos os potenciais ocultos das pessoas que se voltaram para Ela. Ela disse que a pessoa só se torna um verdadeiro indivíduo quando, na busca constante por maior beleza, harmonia e conhecimento, esses potenciais são perfeita e compactamente integrados ao centro divino que arde eternamente no coração puro do buscador. Eu entendi perfeitamente que isso aconteceu na minha vida.

Encontrar a organização de P. Y. foi uma etapa de preparação. Encontrar *A Mãe* foi encontrar um ensinamento caracterizado por níveis muito elevados de sutileza que me arrastaram para o Divino.

Se eu examinar com olhos claros minha maneira de praticar *Kriya Yoga* em minha organização de *Kriya*, vejo que minha atitude foi imprópria. Infelizmente, ingressar naquela organização não significou encontrar novos meios para aperfeiçoar minha prática anterior de *Pranayama*.

Dentro da organização, eu traí inconscientemente os valores que minha cultura incutiu em mim. Desviara-me do meu modo pessoal de pensar e sentir, abraçando como verdade um conjunto de ideias alheias à minha natureza. Meu julgamento estava comprometido, praticamente não existia mais. Obviamente, a responsabilidade era minha. De fato, conheci muitas pessoas na organização que, ao contrário de mim, nutriram, mantendo-se fiéis a ela, os melhores traços de sua personalidade, crescendo em racionalidade, intuição e sensibilidade.

Em vez de me concentrar na alegria de aperfeiçoar a arte do *Pranayama*, relaxei meu esforço, embalado pela falsa sensação de que encontrar *Kriya* foi um golpe de sorte. Essa ideia, combinada com o conceito infantil de que cada respiração de *Kriya* produzia “o equivalente a um ano solar de evolução espiritual” e que através de um milhão dessas respirações eu alcançaria infalivelmente a Consciência Cósmica, fez com que minha rotina de *Kriya* se tornasse nada mais que um hábito praticado com uma mente preguiçosa.

Os primeiros esforços em aprender o *Pranayama*, que no início aprendi em um livro, foram acompanhados por uma busca constante de aperfeiçoamento. Minha intuição estava viva, constantemente estimulada; à medida que praticava, antecipava um refinamento que inevitavelmente ocorreria e me emocionava, ainda que silenciosamente, durante cada momento da minha prática. Eu constantemente me sentia como alguém que persegue seu próprio ideal de perfeição, de Beleza.

Mais tarde, tendo recebido o *Kriya*, a ideia de praticar “a técnica mais rápida no campo da evolução espiritual” fez-me perder a intensidade do meu esforço. Não percebi que minha disciplina de ferro foi suavizada pela promessa hipnótica das “bênçãos do *Guru*”. “Você não está feliz por ter encontrado um verdadeiro *Guru*?” Durante anos ouvi este refrão da minha organização *Kriya*. “Você não está emocionado por Ele ter sido escolhido para você pelo próprio Deus?” Ah, sim, estou feliz, pensei com uma excitação quase histérica. Essa ideia, mais do que qualquer outro fator, teve efeitos letais sobre mim, foi o berço onde meu ego se alimentou e se fortaleceu.

Meu erro fundamental foi deixar *Kriya* (reforçada por motivações egoístas) ser praticada por minha mente hiperativa. O ensinamento que recebi de *Sri Ramdas* e d'*A Mãe* foi que primeiro eu tinha que criar o estado de **Silêncio Mental** apagando todas as ideias, planos e distrações nascidas do ego. Através do

Silêncio Mental o Divino teria descido em minha vida, teria atravessado todas as camadas que protegem o ego: pensamentos, emoções, sensações... Só assim a intuição voltaria a ser meu único guia.

Sri Ramana Maharshi escreveu:

“Ouçam! Ergue-se como uma colina inconsciente. Sua ação é misteriosa, além da compreensão humana. Desde a idade da inocência, brilhou em minha mente que *Arunachala* era algo de grandeza incomparável, mas mesmo quando vim a saber por meio de outro que era o mesmo que *Tiruvannamalai*, não percebi seu significado. Quando me atraiu para ele, acalmando a mente, e cheguei perto, vi que PERMANECE IMÓVEL.”

Pois bem, a experiência da respiração suspensa de que falei, vivida com a imagem *d’A Mãe* no coração, foi para mim o “Imóvel”!

Sigo Dois Novos Professores de Kriya

[1]

A ideia da existência de um *Kriya* original de *Lahiri Mahasaya*, diferente daquele ensinada por minha organização, foi iniciada por um livro que encontrei em Viena. Foi escrito por um *Yogi* indiano, *Swami Hariharananda*, que afirmou ensinar este *Kriya* original.

Atormentado pela suspeita (suspeita então amplamente confirmada) de que P. Y. havia ensinado uma forma simplificada de *Kriya* para atender às necessidades de seus discípulos ocidentais, estudei aquele livro sonhando em adivinhar a forma de *Kriya* que ele estava ensinando.

Enquanto isso, minha aplicação diária de *Japa* perdeu sua força. Menos tempo foi dedicado ao aprofundamento do estado sem respiração, enquanto mais tempo foi dedicado a experimentar variantes da técnica *Kriya Pranayama*.

Meses antes eu havia formulado o seguinte pensamento: “nunca devo perder a alegria do estado sem respiração, nem por um único minuto, todos os dias da minha vida. Esta é a coisa mais real já experimentada!”

Mas a busca frenética pelo *Kriya* original me fez perder a cabeça. Eu tinha aberto uma porta que não podia ser fechada tão facilmente. Uma intensa satisfação surgiu ao ler e reler o livro que acabara de encontrar, sublinhando também algumas frases.

Fiquei impressionado ao ler que a prática do *Pranayama* tinha que ser considerada errada se, após um número adequado de respirações, o praticante não escutasse o som interior do Om, sem a necessidade de tapar os ouvidos. Essa frase não me deixou dormir. Isso sugeria perigosamente que uma técnica inimaginavelmente profunda e rica de realização espiritual havia sido roubada de mim, assim como de todos nós, ocidentais, apenas porque P. Y. achou difícil ensiná-la a seus primeiros discípulos americanos.

ENCONTRO COM SWAMI HARIHARANANDA

Devido à necessidade de se submeter a uma cirurgia nos Estados Unidos, este *Swami* logo ficaria na Europa. Fiz grande esforço para conhecê-lo e receber sua iniciação neste *Kriya Original*.

Essa hora logo chegou. A palestra introdutória foi de grande impacto emocional. Ele tinha uma aparência majestosa e nobre, era “bonito” em seu manto ocre, um ancião de cabelos longos, barba pura – ele era a personificação do sábio. Eu o espiei escondido atrás de algumas filas de pessoas; senti que seu discurso foi baseado na experiência direta.

Minha alma estava cheia de alegre expectativa pelas melhorias que eu poderia trazer para cada uma das técnicas de *Kriya* que pratiquei sem interrupção por muitos anos.

Em certos momentos da conferência, com uma enorme curiosidade em adivinhar novos detalhes técnicos, não consegui dar-lhe a devida atenção. Minha obsessão era: “que tipo de sons devem ser produzidos na garganta neste *Kriya Original*; para qual centro a energia sobe durante a inalação?”

Finalmente recebi dele a tão esperada iniciação: a técnica era muito diferente da que eu estava acostumado. Mescliei esse ensinamento com o que já conhecia bem. Fiz inúmeras experiências para fazer essa fusão.

Eu realmente apreciei suas fantásticas “curvas para frente” e seu *Maha Mudrá* particular. Em *Kriya Pranayama*, o mais importante era adicionar uma vontade contínua de ouvir os sons internos.

De acordo com seus ensinamentos, a respiração sempre deveria ser sutil, não necessariamente longa. Os sons produzidos na garganta ao respirar pelo nariz desapareceram ou eram muito sutis. Retirar a força da respiração levou a um grande relaxamento mental.

A ideia básica que caracterizou esta forma de *Kriya Pranayama* era visualizar a coluna também. Você desce e sobe por este poço, usando uma escada cujos degraus eram os *Chakras*. A primeira respiração ajuda você a alcançar *Ajna* com consciência a partir da *Fontanela*, a segunda respiração ajuda você a alcançar o quinto *Chakra*... e assim por diante... alcançando todos os *Chakras* restantes... Muito mais tarde, percebi que os ensinamentos de *Swami Hariharananda* foram influenciados pelo movimento *Radhasoami*. Eu apresento esse movimento no capítulo 12, enquanto os ensinamentos de *Swami Hariharananda* são explicados em detalhes no capítulo 14.

Depois de algumas rodadas completas, você se vê imerso em um estado de êxtase.

Não acho que seu *Kriya* possa ser definido como o “*Kriya Original*”. De fato, pode haver diferentes maneiras de praticar *Kriya* e todas elas têm métodos válidos e eficazes para conseguir trazer a consciência para dentro da coluna. No entanto, a decisão de aplicar o princípio de ouvir o som do *Om* durante o *Kriya Pranayama*, sem a necessidade de tapar os ouvidos, ajudou-me a aprofundar a minha prática de uma forma fantástica.

O que é certo é que os conceitos que absorvi durante a conferência e depois durante a iniciação acenderam em mim uma nova forma de conceber o *Kriya Yoga*.

As palavras estupendas e fascinantes deste mestre foram uma importante revelação para mim. Ele insistiu muito no conceito de que *Kriya* era usado para entrar na realidade *Omkar*, especificando que isso deveria ser percebido não apenas no aspecto de som e luz, mas também como uma “sensação de oscilação, movimento ou pressão interna”.

Para que os alunos entendessem esses três aspectos, ele tocou (cabeça e peito) alguns alunos que estavam na primeira fila vibrando a mão, tentando transmitir como um tremor ao corpo deles. Ele estava nos apresentando uma dimensão maravilhosa, entregando-se completamente a nós, para que pudéssemos intuir a essência da experiência *Omkar*.

A concepção que ele nos transmitiu foi absolutamente nova para mim e criou uma compreensão de toda a prática do *Kriya* como um único processo progressivo de sintonia com a realidade *Omkar*. Como um fio no qual as pérolas são enfiadas, a percepção *Omkar* teve que passar por todas as diferentes fases do *Kriya*.

Frequentando minha primeira escola de *Kriya*, pensei que a realidade *Omkar* dizia respeito apenas à técnica (preliminar para *Kriya*) de ouvir os sons internos fechando os ouvidos. Agora percebi que a realidade *Omkar* possuía vários aspectos e envolvia todas as práticas de *Kriya Yoga*. Esta foi uma das descobertas mais importantes ao longo do meu caminho espiritual.

EFEITOS

Lembrando do período em que pratiquei a “técnica *Om*” (recebida da minha escola), sabia muito bem que todo esforço para ouvir os sons internos era muito bem recompensado. O aumento da devoção ao Divino, o êxtase feliz em uma paixão espiritual que surge do meu coração, experimentado naquela época, nunca foi superado por outros eventos. A ideia de redescobrir e depois reviver aquele período através da prática de uma forma muito mais rica de *Kriya Pranayama* me fascinou.

Tentando realizar esse ideal, a velha e conhecida doçura voltou a entrar em minha vida e eu a acolhi com muita gratidão e de coração aberto. O contato diário com a vibração *Om* foi meu paraíso na terra por muitas semanas. Não consigo imaginar nada que possa fazer uma pessoa se sentir tão feliz.

Tive a nítida percepção de que agora possuía um estado de doçura inconcebível, que podia desfrutá-lo todos os dias, não só durante a meditação, mas também quando, livre do trabalho ou dos compromissos, relaxava. Manter essa experiência tornou-se o único objetivo de minhas práticas de *Kriya*.

No inverno daquele ano, tive uma experiência inesquecível. Tirei três semanas de férias. Passei todas as manhãs envolto no aconchego do meu lar, praticando o máximo possível e aplicando os conceitos fundamentais nos quais *Swamiji* tanto insistira. Também passei alguns dias em uma bela estância de esportes de inverno, onde tive liberdade para caminhar no campo branco como a neve sem um destino

fixo. Enquanto eu caminhava preguiçosamente sem rumo, o pôr do sol veio cedo e cores maravilhosas tingiram a paisagem; a pequena aldeia afundada na neve refletia naqueles poucos segundos de glória todas as cores possíveis do espectro. Isso permanecerá para sempre o símbolo esplêndido deste período maravilhoso da minha vida.

Depois de um ano, recebi de *Swami Hariharananda* sua forma particular de Segundo *Kriya*. Fiquei extasiado: as explicações foram dadas ao vivo e não por meio de material escrito. Eu estava tão feliz!

O propósito do Segundo *Kriya* era ter uma experiência profunda dos seis *Chakras* e então transcender sua realidade. O *Prana* foi intensificado e distribuído igualmente entre todos os *Chakras*. Depois de muitas repetições de todo o procedimento (que também envolvia movimentos específicos da cabeça), a pessoa sentia que sua consciência estava separada do corpo físico – como uma nuvem flutuando em um céu de paz. Foi explicado que o Segundo *Kriya* foi capaz de “quebrar o coco”. O “coco” era o símbolo da cabeça humana cuja parte superior estava cheia de *Prana* calmo.

Após a iniciação no Segundo *Kriya*, enquanto caminhava pela cidade onde *Swamiji* estava hospedado, tudo parecia mais bonito do que nunca. Era um dia ensolarado e os sinos tocavam no esplendor do meio-dia. Eu vivia como no paraíso.

Este foi um momento da minha vida em que experimentei uma satisfação total, como se o caminho do *Kriya* tivesse chegado ao fim. Depois de voltar para casa, pratiquei intensamente. Um dia, no meu local de trabalho, eu estava em uma sala de onde, através de uma porta de vidro, podia ver as montanhas de longe e contemplar uma camada de neve em seu topo e, acima desta, um céu de puro celestial. Eu estava em êxtase! Aquele céu distante simbolizava meus anos futuros, totalmente dedicados ao *Kriya Yoga*. Pela primeira vez, a ideia de viver nesse estado pelo resto dos meus dias tomou conta de mim.

DESAPONTAMENTO

Infelizmente, no ano seguinte tive uma grande decepção. Pedi a *Swamiji* uma entrevista privada. Alguns dias depois, eu estava em seu quarto. Meu objetivo era obter informações sobre aquela parte do Segundo *Kriya* que eu sabia que existia, mas sobre a qual nada me foi dito durante a iniciação. Nesta parte foram usadas todas as sílabas do alfabeto sânscrito (obtive essa informação alguns anos depois; você pode ler todos os detalhes no capítulo 14).

Ele disse que eu não deveria praticar nada disso. Em vez disso, ele tomou a forte iniciativa de me guiar na prática de “*Forward Bends*”. Esta foi uma verdadeira bênção! Ele deu tudo de si em repetir todos os principais conceitos de seus ensinamentos como se quisesse imprimi-los ainda mais em minha mente.

Falando de *Kriya*, ele disse que o espírito original se perdeu nesta era. Ele me disse que queria que eu sentisse e vivesse nesse espírito. Para isso era essencial praticar apenas o que havia recebido, nada mais. Olhando para uma prateleira em seu quarto, ele apontou para uma volumosa pasta de documentos e me pediu para trazê-la para ele. Ele o abriu e me mostrou muitos desenhos representando várias fases do *Kriya*. Ele sorriu enquanto os folheava. Tive a impressão de que ele queria me mostrar que sabia tudo sobre *Kriya*, mas que me garantia que o que eu havia aprendido era suficiente para minha vida, agora e no futuro.

Ele percebeu minha curiosidade, mas me fez perceber que minha busca por aprender outras técnicas significava pouco comprometimento com as técnicas essenciais. E com esta declaração encerrou a reunião. Naquela mesma noite meditei a seus pés junto com outros devotos.

Eu me senti inspirado por estar lá, mas a decisão de *Swamiji*, em vez de me tornar mais sério na decisão de praticar o Primeiro e o Segundo *Kriya*, seriamente criou angústia: como e onde eu poderia aprender os *Kriyas* Superiores nesta escola?

Sua decisão foi conhecida por todas as pessoas que estavam a seus pés. Todos sabiam que apenas os poucos discípulos escolhidos que o acompanhavam em suas viagens podiam receber ensinamentos superiores. A consciência desta situação congelou o entusiasmo de muitos e contribuiu para o seu isolamento.

Este *Swami* parecia não levar em consideração a curiosidade insaciável da maioria dos *kriyabans* que não aceitavam nenhuma interferência em sua busca. Sua infeliz decisão desencadeou um reflexo automático que alienou as pessoas mais indispensáveis para ele. Infelizmente, essas pessoas, consumidas pela sede de ensinamentos completos, começaram a procurar outros mestres.

Decepcionado com a deserção deles, ele permaneceu ainda mais firme em sua decisão. Aqueles que tentaram fazê-lo entender o absurdo da situação e depois remediá-la, viram-se diante de um muro.

O solo que ele arava e cultivava começou a ficar estéril. Ele tinha todos os meios necessários para atrair o mundo ocidental. O livro que ele havia escrito constituiu uma ação estratégica perfeita que o tornou muito popular, criando para ele um lugar de importância crucial no campo do *Kriya*. Além disso, havia também sua figura de sábio indiano que impressionava as pessoas. Centenas de pesquisadores se entusiasmaram com ele, se prontificaram a apoiar sua missão, sempre o trataram como um “deus” e se comportaram com o mesmo respeito com qualquer um de seus colaboradores ou sucessores.

É verdade que algumas pessoas ficaram felizes com seu *Kriya*, mas eles não eram indivíduos muito motivados que tendiam a nunca sair de seu caminho para organizar seminários para ele. Para ser franco, a lealdade de vários alunos não foi suficiente para evitar o pior resultado. Seu esforço admirável, todas as sutilezas maravilhosas com que enriqueceu nosso *Kriya*, tornando esta prática muito mais bonita, não foram suficientes para impedi-lo de encontrar o naufrágio de sua missão – pelo menos aqui na Europa (algo permanece de fato, mas muito escasso em comparação com o que ele poderia ter realizado se tivesse sido um pouco mais conciliador).

Usando os mesmos folhetos, mudando apenas fotos e nomes, muitas das pessoas que estavam ocupadas organizando seus seminários convidaram outro professor da Índia porque sabiam que ele era a favor de explicar o *Kriya* em sua forma completa. Deve-se dizer que aqueles que já conheceram este novo professor na Índia perceberam que sua realização espiritual era quase inexistente. Este convite talvez tenha sido feito mais por desespero do que por convicção.

Um belo evento

Você se lembra do episódio em que eu estava procurando esclarecimentos sobre os *Kriyas* Superiores recebidos através do curso por correspondência – o ministro se recusou a me dar qualquer esclarecimento. Em vez disso, ele recomendou que eu enviasse minhas perguntas para a sede da minha organização. Nove anos se passaram.

Eu me sentia muito distante desta organização, entretanto a respeitava e quando duas ministras visitaram meu país, participei de uma aula de revisão de *Kriya*. No intervalo das aulas, o que um dia esperei e que me havia negado tão brutalmente, aconteceu com naturalidade e absoluta facilidade. Tive uma entrevista privada com uma das ministras e todas as minhas dúvidas foram esclarecidas.

Tive a sorte de conhecer uma pessoa gentil que falou por experiência própria. Quanto ao *Kechari Mudrá*, me disseram que ocorre com o tempo, principalmente por insistir em tocar a úvula com a ponta da língua. Eu também poderia esclarecer a frase de P. Y. segundo a qual: “os *Chakras* podem ser despertados por golpes psicofísicos direcionados para suas localizações”. Fiquei tranquilo quanto ao seu significado: a frase se referia ao uso do *Mantra* associado à respiração. Então, ela não estava se referindo a outra técnica hipotética, diferente daquela que foi exaustivamente descrita no material escrito. Ela explicou que se uma sílaba é entoada mentalmente com intensidade na sede de um *Chakra*, ela gera um “golpe psicofísico”.

Esse esclarecimento inspirou minha prática. De volta para casa, senti como se estivesse revivendo a melhor época da minha vida. Descubri formas impensáveis de aperfeiçoar a parte final da minha rotina de *Kriya*: ao projetar o canto mental do *Mantra* em cada *Chakra*, percebi o poder de tocar o âmago de cada um com uma intensidade quase física. Uma grande doçura surgiu desse procedimento; o corpo parecia enrijecer como uma estátua e o estado sem respiração tornava a mente transparente como um cristal. Eu tive vontade de abandonar minha busca pelo *Kriya* Original e considerar minha rotina atual de *Kriya* como definitiva. Minha rotina era um amálgama maravilhoso do que havia sido ensinado por minha organização

e *Swami Hariharananda*, mas a essa altura a ânsia de encontrar informações sobre *Kriya* já havia causado estragos e derramado um veneno mortal em minha alma.

Como minha busca pela forma completa da Kriya de Swami Hariharananda continuou vários anos depois

Alguns anos após a primeira publicação deste livro, fui contatado por um pesquisador francês. Ele se apresentou como um ex-discípulo de um discípulo de *Swami Hariharananda* e me agradeceu por postar o *Kriya de Lahiri Mahasaya online*. Conversamos sobre o que ele estava interessado e, em seguida, a conversa se voltou para o *Kriya de Swami Hariharananda*. Ele estava feliz por completar meu conhecimento do Segundo *Kriya* deste último e também me explicou o Terceiro e o Quarto *Kriyas*.

Anos mais tarde, um pesquisador americano me fez entender que este Terceiro *Kriya* poderia ser dividido em duas partes que alguns chamavam de Terceiro e Quarto *Kriyas*, enquanto o Quarto *Kriya* que o amigo francês havia compartilhado comigo era na verdade o Quinto *Kriya*. Mais alguns anos se passaram quando outro pesquisador me explicou o Sexto *Kriya*. Um aspecto disso foi recentemente esclarecido para mim por um pesquisador indiano. Com a ajuda desses pesquisadores, foi possível preparar a recente edição do capítulo 14 e do apêndice 6 que, juntos, contêm o *Kriya de Swami Hariharananda* em sua totalidade.

[II]

MEU SEGUNDO E ÚLTIMO PROFESSOR

Demorou dois anos para esse novo professor que havia sido convidado para a Europa superar os problemas de visto, mas quando ele chegou, encontrou praticamente todos os discípulos de *Swami Hariharananda* prontos para recebê-lo como um mensageiro enviado por Deus.

E este professor, de fato, nos deu a tão esperada chave para obter *Kechari Mudrá*, ensinou *Navi Kriya* e nos deu outros ensinamentos preciosos, como os *Kriyas Superiores*. Falarei sobre *Kechari Mudrá* e *Navi Kriya* no capítulo 7 e os outros ensinamentos no capítulo 9.

Quando chegou a hora de conhecê-lo, eu não estava de bom humor. A partir de algumas pistas, eu sabia que estava prestes a aceitar uma abordagem radicalmente nova. Eu temia que isso pudesse perturbar a bela rotina em que eu havia me estabelecido. A dimensão mágica de *Omkar*, na qual *Swami Hariharananda* me imergiu de forma tão apaixonada, não poderia ser deixada de lado ou esquecida. Aproximei-me do novo professor, determinado a rejeitá-lo se de alguma forma ele parecesse me afastar dessa realidade. Eu concordei em encontrá-lo por uma única razão: para ter o que *Swami Hariharananda* decidiu não me dar.

Conheci esse novo professor em um centro de *Yoga*. A síntese de seu discurso introdutório foi que *Kriya* não pretendia inflar a mente e o Ego, mas sim empreender uma jornada além da mente. Com o tempo, percebi que o pensamento de *Sri Krishnamurti* era a fonte na qual esse professor baseava seu modo de pensar.

Observei nele, com indulgência, alguns defeitos de comportamento que, ao contrário, impressionavam negativamente outras pessoas. Por exemplo, ele era mal-humorado. Quando se tratava de ensinar coisas simples e mundanas que até as crianças do jardim de infância entendiam, havia uma grande profusão de palavras e os conceitos eram repetidos *ad nauseam*. Quando na plateia havia alguém que gentilmente, mas com firmeza, pedia uma explicação precisa sobre alguma dificuldade prática, ele parecia sair de um estado hipnótico e, visivelmente contrariado, lançava-lhe insultos para humilhá-lo e calava-lhe a boca. Frequentemente tinha acessos de raiva quando acreditava perceber, por baixo das perguntas legítimas, uma forma velada de oposição, uma intenção oculta de desafiar sua autoridade.

Concentrei toda a minha atenção em aprender sua forma de *Kriya* e não me importei com suas deficiências óbvias. Eu acreditava que o motivo de sua viagem ao Ocidente era restaurar os ensinamentos originais: isso foi o suficiente para superar meu desconforto inicial.

No seminário de iniciação seguinte, a explicação das técnicas foi razoavelmente clara, ainda que, em algumas partes, fosse extraordinariamente sintética. Por exemplo, as instruções sobre *Kriya Pranayama* – formalmente corretas – só poderiam ser compreendidas por quem já praticasse *Kriya Yoga* há muito tempo. No entanto, percebi que minha busca pelo *Kriya* original continuava. Acompanhei esse professor por vários anos. Adiante explicarei por que mais tarde rompi todas as relações com ele.

KECHARI MUDRÁ

Voltando para casa após o seminário de iniciação, em três meses alcancei *Kechari Mudrá* (creio que é legítimo perguntar por que as organizações de *Kriya* não ensinam uma técnica tão simples como *Talabya Kriya* que nos ajuda a alcançar *Kechari Mudrá*).

Por algumas semanas, os efeitos do *Kechari* foram uma sensação de “torpor”. Minhas faculdades mentais pareciam nubladas, mas quando tudo cessou, aprendi a viver em constante estado de serenidade.

Em alguns dias eu estava tão feliz que, quando saía para passear, se encontrasse alguém e parasse para ouvi-lo, não importava o que ele dissesse, uma alegria repentina explodia em meu peito, subia aos meus olhos, tanto que era difícil conter as lágrimas. Olhando para as montanhas distantes ou outras partes da paisagem, tentei direcionar o que sentia para elas, a fim de transformar a alegria paralisante em êxtase estético; isso estava segurando a alegria que trancava meu ser e o escondia. Inspirado por esta nova condição, comparando-a com a dos místicos, compreendi como era difícil viver, cumprir as obrigações quotidianas e mundanas, sem ficar paralisado por uma sensação de embriaguez sempre presente!

Uma característica lamentável desse professor era a pressa e a superficialidade com que explicava as técnicas de *Kriya*. A palestra introdutória ao *Kriya* (que geralmente era realizada um dia antes da iniciação) e grande parte do seminário de iniciação era dedicada a um discurso filosófico puro que não dizia respeito aos fundamentos do *Kriya Yoga*, mas era um resumo dos pontos fundamentais do pensamento de *Krishnamurti* – principalmente o tema da não-mente, que ele chamou indevidamente de *Swadhyaya*. Não havia uma única palavra que pudesse ser criticada, tudo o que ele dizia estava correto, mas muitos alunos, sentados desconfortavelmente no chão, com as costas e os joelhos começando a doer, apenas esperavam a explicação das técnicas, suportando duramente o colossal aborrecimento.

As oferendas tradicionais (ele também pedia um coco, que em nossa região era muito difícil de encontrar, obrigando os alunos a procurar desesperadamente de loja em loja) amontoavam-se em uma pilha bagunçada diante de um altar desalinhado. Como ele chegou muito atrasado em relação ao horário combinado, os que vinham de outras cidades viram todos os seus planos para a viagem de volta desmoronar e ficaram muito agitados. Quando alguém já havia saído da sala, bem a tempo de pegar o último trem, apesar de ser tarde e as pessoas estarem cansadas, ele ainda apaixonadamente se demorava no *Yama* e *Niyama* de *Patanjali*, usando seu tempo para pedir aos espectadores que tomassem um voto solene: que a partir de então os alunos do sexo masculino considerassem as mulheres (exceto suas próprias esposas) como mães e, da mesma forma, as mulheres devem considerar os homens (exceto seus maridos) como pais. A plateia ouviu seus delírios com um suspiro de aborrecimento mal disfarçado. Respeito, claro, o *Yama-Niyama* (o-que-é-correto e o que-não-é-correto), mas, na minha opinião, exigir que as pessoas ansiosas por aprender as técnicas de *Kriya Yoga* façam um juramento de obedecê-los é apenas uma farsa e uma perda de tempo. O pedido do meu professor em particular era impossível, um juramento que ninguém jamais respeitaria. Por que não confiar no poder transformador do *Kriya*? Por que pensar que, sem juramentos, a vida de um *kriyaban* seria licenciada? A necessidade de adotar modos específicos de comportamento é algo que surge espontaneamente depois de ter provado o mel da experiência espiritual. Talvez no começo o melhor seja não chorar de vergonha pelo comportamento de um aluno problemático. Simplificando, foi observado que pessoas que vivem uma vida moralmente questionável acabaram sendo bem-sucedidas em *Kriya* e chegaram espontaneamente à chamada vida virtuosa, enquanto muitos conformistas falharam.

Só então passou a uma explicação apressada das técnicas básicas. Em uma ocasião, cronometrei-o e vi que ele não havia passado mais de dois minutos explicando a técnica fundamental de *Kriya Pranayama*! Ele demonstrou esse procedimento fazendo um som de vibrato exageradamente alto. Ele sabia que esse som não era correto, mas continuou a usá-lo para ser ouvido até mesmo pelas pessoas sentadas nas últimas fileiras, poupando-se do trabalho de se aproximar delas, como costumam fazer os professores de *Kriya*. Infelizmente, ele não se deu ao trabalho de esclarecer que o som tinha que ser limpo e não vibrado. Sei que muita gente, pensando que era o “segredo” que ele nos trouxe da Índia, tentava fazer o mesmo barulho. Ele continuou assim por anos, apesar das gentis reclamações de seus colaboradores mais próximos. Dado seu caráter, mesmo quando trabalhei com ele, nunca sonhei em protestar.

Motivos que me levaram a abandonar este professor

Um dia recebi a visita do casal de alunos iniciados em *Kriya Yoga* por *Swami Hariharananda* que organizou as viagens deste novo professor na Alemanha. Enquanto falavam, enfatizavam a necessidade de fazer uma proposta ao nosso professor. Tratava-se de adicionar uma prática de grupo guiada aos seus seminários de iniciação em *Kriya*. Serviria como uma atualização tanto para os novos iniciados quanto para os que já praticavam. Cuidei de levar esse pedido ao professor por meio de um amigo que estava indo para a Índia. Confiei-lhe uma carta para ser entregue pessoalmente, com os meus cumprimentos e um caloroso abraço.

A reação do mestre foi inexplicável. Ele interpretou minha carta como uma forma de crítica a seus métodos. Em resposta, ele me retirou da lista de organizadores de seus seminários na Europa. A sua decisão foi transmitida ao coordenador italiano que não se dignou a informar-me. Alguns meses se passaram.

Minha aventura com esse professor provavelmente teria terminado aí se eu não tivesse ido recebê-lo em sua chegada à Europa. Nos abraçamos como se nada tivesse acontecido. Ele provavelmente interpretou minha presença como um movimento de arrependimento. Algumas horas depois, enquanto o mestre descansava, seu colaborador, com um leve e indecifrável indício de constrangimento, explicou-me o que havia acontecido nos bastidores, ou seja, o fato de ele não mais me considerar seu discípulo. Fiquei consternado e desorientado. O primeiro impulso foi desistir de tudo e terminar qualquer relacionamento com esse professor.

Para não perturbar a paz de todas as pessoas que foram minhas amigas e me acompanharam nesta aventura, resolvi fingir que nada tinha acontecido, continuar a colaborar com ele e deixar de lado o assunto abordado na carta que eu havia encaminhado para ele. Se eu tivesse ido, teria atrapalhado a iniciação nos *Kriyas Superiores* que estava marcada para o dia seguinte. Foi um belo momento em que o *Kriya* de *Lahiri Mahasaya* revelou (aqueles que tiveram a sensibilidade de percebê-la) toda a sua beleza oculta. Minha função era ser tradutor. Eu soube desempenhar bem essa função, relatando cada detalhe, enquanto quem me substituiu nessa tarefa se baseava no que já havia ouvido no passado e, como sempre, teria deixado de traduzir 80% do discurso.

Aconteceu, porém, que durante a iniciação ele mostrou os movimentos da cabeça em *Thokar* (*Kriya Superior*) de maneira significativamente diferente dos do ano anterior. Quando um dos presentes pediu esclarecimentos sobre a mudança, afirmou não ter alterado nada, acrescentando que certamente no ano anterior tinha havido um problema de tradução. Sua mentira era óbvia. Aquele *kriyaban* lembrava-se bem dos movimentos de cabeça que vira antes. Eu sabia, mas não podia dizer, que no ano anterior ele havia mostrado alguns movimentos que não correspondiam aos corretos.

Considerando outras mudanças, tive a impressão de ser o colaborador de um arqueólogo que intencionalmente altera alguns achados para apresentá-los ao público dentro do seu referencial teórico habitual.

Meses depois, em outra excursão, quando estávamos sozinhos e ele procurava algo em uma sala, criei coragem para mencionar que, de fato, ele havia mudado os movimentos do *Thokar*.

De repente, ele se virou para mim com ódio em seus olhos, gritando comigo que minha prática não era da conta dele. Este, pelo que me lembro, foi o único “discurso” técnico que tive com ele durante os anos que o acompanhei.

A partir desse momento, tudo mudou. Deliberadamente, comecei a me controlar e decidi sempre concordar com ele. Eu atuei tão bem que um dia ele me pediu para ensinar *Kriya* para aquelas pessoas que mostraram interesse e que não puderam encontrá-lo durante suas viagens. Eu estava feliz com esta oportunidade porque sonhei em finalmente ser capaz de explicar *Kriya* de forma completa. Eu queria que nenhum dos meus alunos sentisse a dor de ver uma pergunta legítima sem resposta.

Cerca de um ano se passou quando percebi que estava fazendo um trabalho inútil. Concedi a iniciação em *Kriya* respeitando o protocolo fixo que o mestre me disse para seguir. Quando me despedi desses alunos, sabia que a maioria praticaria no máximo dez dias e depois abandonaria tudo para seguir outros interesses esotéricos. Normalmente, um ou dois dos alunos mais persistentes teriam feito perguntas e me telefonado apenas para ter a ilusão de manter um relacionamento com uma pessoa real à distância.

Quando o professor veio ao nosso país, convidei todos os novos iniciados para os seminários onde esse professor estaria presente. Infelizmente, muitos não “sobreviveram” a este encontro. Acostumados por mim a fazer qualquer pergunta e sempre receber respostas precisas, eles tentaram fazer o mesmo com o professor. Deus do céu! Ele zombou da maioria das perguntas, sugerindo que eram um sinal de um modo de pensar doentio. Muitas vezes ele se deixava ficar com raiva. Observando meu mestre com total falta de compreensão humana enquanto eram maltratados, muitos entraram em profunda crise.

Muitas coisas não estavam indo bem. Senti que esse homem, a quem tentei satisfazer cada pequeno capricho como se estivesse realizando um ato sagrado, não amava *Kriya*. Em vez disso, ele apenas o usou para levar uma vida muito mais bela aqui no Ocidente do que sua vida miserável na Índia, como ele sempre me descreveu.

Mais um ano se passou. Atendendo ao pedido de alguns amigos no exterior, fui ao grupo deles para ensinar *Kriya Yoga*. Nesse grupo conheci um aluno muito sério que conhecia bem os modos do meu professor e que frequentava o seminário de iniciação apenas como uma oportunidade de revisão. Ele me fez algumas perguntas muito pertinentes e sempre encontrou respostas precisas. O problema era apenas esse: “de quem você aprendeu todos esses detalhes?” – ele me perguntou. Ele sabia muito bem que meu professor era um desastre total do ponto de vista didático. Ele sentiu que eu havia aprendido muitos detalhes de outras fontes. Como eu poderia então iniciar o *Kriya* usando conhecimento que não veio do meu professor?

Ele entendeu meu constrangimento e ficou perplexo porque, justamente por ter me autorizado a ensinar *Kriya*, eu nunca tive a oportunidade de falar abertamente com ele sobre detalhes técnicos! Era meu dever resolver o assunto o mais rápido possível.

Conhecendo o pavor do meu professor, hesitei muito, mas não havia alternativa. Por meio de um amigo, enviei-lhe um fax mencionando o problema em questão e implorando para que ele organizasse seu tempo para que pudéssemos discuti-lo depois que ele chegasse ao meu grupo em sua próxima turnê. Ele estava na Austrália, mas eu teria a resposta em uma semana, no máximo. Meu inconsciente estava pronto para o cataclismo, antecipando um evento que eu sabia intuitivamente que aconteceria. A situação mais provável era que ele ficasse com muita raiva e surtasse. Se toda a situação saísse do controle e, com a nossa separação, ele não se juntasse mais ao nosso grupo, aqueles que o amavam sofreriam. Poucos poderiam ter entendido as razões da minha ação. Eu teria perturbado uma situação imperfeita, mas ainda assim confortável. Na verdade, meus amigos gostavam dele; o fato de ele visitar nosso grupo todos os anos era muito estimulante e de fato eles se preparavam para essas ocasiões com uma intensa prática de *Kriya*.

Uma resposta um tanto severa veio alguns dias depois. Em tom desdenhoso, ele não se dirigiu diretamente a mim, mas fingiu responder à pessoa que realmente lhe enviara o fax. Ele escreveu que meu apego excessivo às técnicas nunca me permitiria sair dos limites da minha mente – eu era como São

Tomás, ansioso demais para tocar e verificar a bondade de seus ensinamentos. Ele acrescentou que atenderia ao meu pedido, mas apenas para gratificar meu ego.

Lendo o termo “gratificação” vi que ele não entendia nada. Devíamos ter nos falado há muito tempo! Eu me perguntei por que ele nunca me deixou falar sobre esses problemas. Eu não queria contestá-lo, não queria destruí-lo; havia escrito para ele apenas para estabelecer de uma vez por todas o que eu deveria dizer e o que não dizer aos *kriyabans* durante a iniciação. Por que sempre me escapou?

Decidi agir tão claramente como se não tivesse captado seu tom. Eu só queria ver o que ele faria. Não me desculpei nem respondi com ressentimento. Escrevi que estava ensinando *Kriya* sozinho e que, portanto, era necessária uma discussão sobre certos detalhes de *Kriya*. Acrescentei que as outras três pessoas na Europa igualmente autorizadas por ele a dar iniciação em *Kriya Yoga* também poderiam participar deste evento. Então, eu o fiz entender que ele não perderia seu tempo e fôlego só por mim. Eu não tive resposta, nem então nem nunca mais. Semanas depois, eles me informaram que em seu *site*, o plano de sua visita à Itália havia sido alterado e o nome da minha vila não aparecia mais. Minha segunda carta fez a ruptura definitiva. O pesadelo acabou!

Tirei um dia de folga e fiz uma longa caminhada. Andei muito, nervoso, imaginando uma hipotética conversa com ele. A certa altura, me peguei chorando de alegria. Foi bom demais – eu estava livre. Eu estive com esse homem por muitos anos, e agora realmente acabou!

A pergunta que eu me fazia durante anos era por que o segui por tanto tempo. Certamente não sacrifiquei minha dignidade apenas para receber informações sobre *Kriya*! Na verdade, todas as suas técnicas foram antecipadas para mim por um amigo que era discípulo de um dos discípulos de seu pai. A razão do meu comportamento conflitante foi meu grande interesse na disseminação do *Kriya* aqui na Europa. Apreciei o fato de que ele viajou extensivamente pelos EUA e aqui na Europa para divulgar seu *Kriya* sem pedir um centavo por suas iniciações (exceto uma oferta gratuita e uma parte justa dos custos de aluguel da sala do seminário). De minha parte, a vontade de cooperar com ele foi sempre constante. Custeei todas as despesas necessárias para montar permanentemente uma sala em minha casa, onde os seminários de iniciação de *Kriya* pudessem ser realizados durante suas visitas.

Quando vi que ele continuava ensinando de forma precipitada e superficial, aproveitando-se de nós como se fôssemos totalmente idiotas, meu inconsciente começou a se rebelar. Um sonho em que eu nadava em estreme ainda está vivo em minha memória. Devo admitir que por trás da minha máscara de falso deleite havia uma agonia de aridez. Houve momentos em que, pensando em meus simples começos com o *Yoga*, meu coração destilava uma saudade indefinida de um período que não esperava nada além de coerência e integridade de minha parte para se reerguer e florescer sem impedimentos. Quando recebi sua resposta rude e completamente deslocada ao meu pedido legítimo, percebi que minha verdade interior estava agora em jogo e disse a mim mesmo – agora ou nunca!

Eu não podia tolerar a menor distorção da verdade. Tirei todas as máscaras diplomáticas e causei um rompimento com esse terceiro professor. Isso criou perplexidade entre meus amigos *kriyabans*, que espontaneamente se apaixonaram por ele. Com o tempo, eles entenderam minhas razões e se solidarizaram comigo.

Em efeito “dominó”, outros coordenadores da Europa, que não toleravam seus modos, aproveitaram para cortar relações com ele. Eles estavam fartos do peso de seus discursos filosóficos seguidos de explicações técnicas pobres, que não satisfaziam seu desejo de uma boa compreensão do *Kriya*.

[III]

O QUE ACONTECEU DEPOIS DA NOSSA SEPARAÇÃO

Os meses seguintes foram vividos num estado de paz e descontração, nada que se compare com os anos inquietos que descrevi anteriormente. Tendo dispensado aquele indivíduo mesquinho, uma situação estressante chegou ao fim. Eu não precisava mais ir aqui e ali para organizar seminários de *Kriya* para ele.

Aliviei-me da necessidade de colocar uma máscara de hipocrisia e de responder com falso entusiasmo a quem me telefonava perguntando por ele.

Eu não tinha a menor ideia de qual seria o destino dos recém-formados grupos de *Kriya* – que ele visitava regularmente até então. Havia todos os motivos para comemorar esse lançamento, mas o peso de todo o tempo perdido, de todas as bobagens feitas sem pensar, pesava sobre mim.

Outra realidade que devo observar com tristeza foi que o período mágico em que eu havia experimentado profundamente o *Kriya* de *Swami Hariharananda* se dissolveu lentamente. Minha tenacidade em aprender este *Kriya* Original me deu outras realizações, mas me fez esquecer a magia daquele período. Essa mágica, como expliquei, baseava-se em acompanhar cada respiração de *Kriya Pranayama* com a intenção constante de ouvir os sons internos, incluindo o som do *Om*. Demorou muito tempo para recuperar totalmente todos os detalhes importantes.

Se me pergunto quais são os ensinamentos que guardo comigo depois da experiência com este segundo professor, percebo que sua contribuição foi me guiar para um novo território a ser explorado com muita paciência, trabalho que estou ainda realizando no momento.

No entanto, reconheço que a contribuição do primeiro professor, *Swami Hariharananda*, continua sendo a mais importante e valiosa de todas.

Purana Purusha

O livro *Purana Purusha* é certamente a mais bela biografia de *Lahiri Mahasaya*. Foi escrito pelo emérito Mestre de *Kriya Ashoke Kumar Chatterjee*, que contou com os diários de *Lahiri Mahasaya* e com a ajuda pessoal de um de seus netos, *Satya Charan Lahiri* (1905 - 1978), que era o proprietário desses diários. O livro saiu em bengali (mais tarde em francês e inglês). Ele contém uma seleção das partes mais importantes dos diários de *Lahiri Mahasaya*.

Embora esse texto pareça não respeitar nenhuma ordem lógica na disposição dos argumentos e contenha uma infinidade de repetições e frases retóricas, ele nos ajuda a compreender a personalidade de *Lahiri Mahasaya* – com isso, o cerne do *Kriya* pode ser intuído com a rapidez de uma flecha. Li este livro no verão levando-o comigo para o campo; muitas vezes, depois de ter lido uma parte dele, olhei para as montanhas distantes e repeti para mim mesmo “Ah, finalmente...!”. Eu estava olhando para a fotografia de *Lahiri Mahasaya* na capa. Quem sabe em que estado ele estava quando aquela foto foi tirada! Observei linhas horizontais em sua testa, sobrancelhas levantadas como em *Shambhavi Mudrá*, onde a consciência é estabelecida no topo da cabeça; uma leve tensão em seu queixo parecia revelar que ele estava praticando *Kechari Mudrá*. Naqueles dias, sua figura, com aquele leve sorriso cheio de felicidade, era um sol brilhante em meu coração; era o símbolo da perfeição que eu queria alcançar.

Este livro impressiona por sua capacidade de comunicar conceitos abstratos em poucas palavras. Por exemplo, afirmava que todo o caminho do *Kriya* nada mais era do que uma grande aventura que começa com o *Prana* dinâmico e termina com o *Prana* estático. Uma emoção de deleite ocorre quando alguém encontra frases que têm uma luz nelas, por exemplo “*Kutastha* é Deus, ele é o *Brahma* supremo”. Notável é a grande importância que *Lahiri* atribuiu a *Pranayama*, *Thokar* e *Yoni Mudrá*. *Lahiri Mahasaya* recusou-se a ser adorado como um Deus. Na verdade, ele disse que o *Guru* não pode ser considerado idêntico a Deus. Este é um fato que alguns de Seus seguidores parecem ter esquecido. Na verdade, ele disse: “eu não mantenho uma barreira entre o verdadeiro *Guru* (o Divino) e o discípulo”.

Na verdade, ele acrescentou que queria ser considerado um “espelho”. Em outras palavras, cada *kriyaban* deveria olhar para Ele não como um ideal inatingível, mas como a personificação de toda a sabedoria e realização espiritual que, no devido tempo, a prática da *Kriya* seria capaz de trazer à tona. Quando o *kriyaban* percebe que seu *Guru* é a personificação do que potencialmente reside nele, do que ele mesmo um dia se tornará, então o espelho pode ser “jogado fora”.

Sim, goste ou não, diz assim: jogado fora. As pessoas que foram instruídas com os dogmas usuais sobre a relação *Guru*-discípulo não podem entender completamente o impacto dessas palavras; se o fizessem, encontrariam uma contradição íntima. Para enfrentar a verdade, é preciso coragem combinada

com uma abordagem inteligente e criteriosa que ajuda a abandonar as próprias ilusões, especialmente aquelas que são agradáveis e confortáveis. Além da coragem, um bom cérebro também é necessário para superar a tendência à sugestionabilidade.

Jiddu Krishnamurti

Foi meu último professor de *Kriya* quem me aconselhou a começar a estudar *Krishnamurti*. O fato estranho é que, graças a esse estudo, encontrei o impulso crucial e conclusivo que me ajudaria, depois de muitos anos de discipulado controverso, mas leal, a abandonar meu vício.

Krishnamurti disse algo que era difícil de aceitar plenamente na época: “qual a necessidade de ter um *Guru*? ... Você deve caminhar sozinho, deve começar a jornada sozinho e, durante essa jornada, deve ser seu próprio professor e aluno”. Ao ler essas palavras, não tive dúvidas de que expressavam uma verdade profunda, mas minha lógica sugeria com firmeza: “isto é um sofisma; até o próprio *Krishnamurti* agiu como um *Guru*”. Eu não poderia tornar real essa sábia advertência; o medo e o condicionamento me impediram. Quantos erros eu ainda teria que cometer, quantos tapas eu ainda teria que levar antes que pudesse afirmar minha liberdade dos *Gurus*!

Estudei muitos livros deste autor, mas nenhum tem a beleza de *A Única Revolução*. Não é fácil entender imediatamente o seu significado. Você só precisa ler um capítulo de cada vez e reler nos dias seguintes.

Apenas a exposição repetida à luz do sol pode produzir um bronzeado; da mesma forma, é necessário expor nossa mente muitas vezes ao seu ensinamento antes de perceber seu significado. Levem este livrinho com vocês nas caminhadas até entenderem por que este ensinamento é tão importante em suas vidas!

A Única Revolução é uma síntese perfeita de poesia e sabedoria. “A vida começa onde termina o pensamento” escreve *Krishnamurti*. Você quer tornar este ensinamento seu? Sem pressa. A prática de *Kriya* se tornará inexplicavelmente mais profunda.

Outros eventos

- Um amigo ficou alguns dias em um *Ashram* na Índia, onde sabia que *Kriya Yoga* poderia ser recebido. O monge que liderava este *Ashram* (*Swami Satyananda Saraswati*) não estava presente, mas o amigo recebeu iniciação em *Kriya* de um de seus discípulos. Ele comprou um grande volume onde havia uma descrição concisa das técnicas. Ao voltar da Índia, meu amigo, visivelmente satisfeito, mostrou-me este livro. As técnicas não eram muito diferentes das que eu conhecia, mas havia muito mais detalhes.

Não havia nada, no entanto, para esclarecer minhas dúvidas, nem uma dica de como obter *Kechari Mudrá*, nada sobre *Thokar*. Em vez disso, lembro-me de uma técnica muito complicada baseada na visualização dos *Chakras* conforme descritos nos textos tântricos. Cada técnica era precedida de uma introdução teórica com citações de livros antigos e acompanhada de uma ilustração que eliminava qualquer dúvida. No final do livro, uma rotina gradual muito precisa foi dada. Havia, é claro, a alegação de que todas essas técnicas constituíam o *Kriya* conforme explicado por *Babaji*, o mítico *Guru* de *Lahiri Mahasaya*.

O material era muito interessante; eu gostaria de me iludir que minha pesquisa finalmente havia acabado e que aquelas notas continham o que eu procurava! Bastava acreditar que *Babaji*, para criar o *Kriya Yoga*, nada mais fizera do que uma síntese das inúmeras práticas espirituais do Tantrismo. Também foi preciso a audácia de pensar que *Thokar* poderia ser considerado nada mais do que uma variante banal de *Jalandhara Bandha*! E se não houvesse instruções para *Kechari Mudrá*, paciência, isso significava.... que tal *Mudrá* não era importante! Com um pouco de boa vontade e aplicação, eu teria conseguido fazer a quadratura do círculo!

Acontece que ouvi a gravação de uma palestra do autor *Swami S. S.*. Ele contou ter encontrado tais técnicas em alguns textos tântricos e ter feito uma cuidadosa seleção delas para formar um sistema coerente de *Kriya*. Como, então, explicar a alegação de que esses ensinamentos vieram de *Babaji*?

Simplex – como muitos outros professores indianos, foram seus discípulos, e não ele, que compilaram aquele material; eles tiveram a boa ideia de torná-lo mais interessante, insinuando a derivação do mítico *Babaji*. O professor, sempre refletindo um típico costume indiano, nunca havia conferido aquelas anotações e ficou, de fato, perplexo ao saber daquele acréscimo. No entanto, ele defendeu o trabalho de seus discípulos afirmando que, afinal... “O *Kriya* de *Babaji* teve origem tântrica”.

- Alguns de nossos amigos, voltando da Índia, relataram a emoção de ter conhecido uma terra extraordinária. Mas, ao final de suas histórias, surgiu a decepção por tudo que não conseguiram aprender. Muitas vezes acontecia de alguém encontrar um fanfarrão que lhe assegurava que conhecia o *Kriya Yoga* original e que poderia dar-lhe a iniciação desde que mantivesse o mais absoluto sigilo sobre o fato, sem estabelecer nenhum contato com outros buscadores. Dessa forma, o fanfarrão teve certeza de que por muito tempo seus iniciados não perceberiam que, na realidade, o que recebiam não tinha nada a ver com *Kriya*.

Só tomei conhecimento disso quando consegui vencer a hesitação deles e persuadi-los a me dar confidencialmente uma breve descrição dessa técnica. Nada mais era do que a simples repetição de um *Mantra*!

O que mais me arrependi não foi tanto a oferta substancial que esses amigos fizeram àqueles tagarelas arrogantes (a *Gurudakshina* – oferta – que receberam foi um belo espólio às custas de meus amigos), mas o fato de que assim, enquanto viajavam em para várias partes da Índia, eles se privaram da possibilidade de aprender *Kriya* de outras fontes, em outros lugares.

- Um evento de natureza diferente aconteceu com um amigo que conheceu *Sri Banamali Lahiri*, neto direto do grande *Lahiri Mahasaya*, homem de grande formação acadêmica e também de experiência direta de *Kriya*. Vários buscadores espirituais que conheci mais tarde o consideraram um santo vestindo o hábito da humildade.

Meu amigo não conseguiu aprender nada com esse professor, pelo contrário, ele voltou para mim muito confuso. Falando brevemente sobre sua experiência, ele me fez entender como nós, ansiosos por aprender algo novo, somos incapazes de ouvir as palavras de um sábio.

Ele me disse que em *Varanasi*, e provavelmente em toda a Índia, o *Kriya* não era mais praticado. Mantive suficiente controle para não interrompê-lo ou desafiá-lo. Então, fazendo-lhe algumas perguntas aparentemente marginais, tentei entender o que havia acontecido. Meu amigo, como costumava fazer, abriu a conversa introduzindo assuntos fúteis e então, no final da entrevista – lembrando-se quase de repente que estava na casa de *Lahiri Mahasaya* – perguntou se por acaso algum dos descendentes de *Lahiri Mahasaya* ainda praticava *Kriya*. A sua atitude deve ter paralisado o ilustre ouvinte porque a resposta, que escondia um amargo sarcasmo, foi negativa; ou seja: “claro que não, ninguém aqui pratica mais. Na Índia, não é mais praticado. Você é o único que resta para praticá-lo!”

No final de sua história, o amigo olhou para mim com olhos espantados. Ainda não sei se ele esperava me convencer ou se, mais do que tudo, estava imerso em sua amargura e frustração. Eu não disse nada. Acho que ele não percebeu o quão estúpido ele tinha sido com aquela nobre pessoa. Um mês depois, ele soube que um velho conhecido seu havia recebido iniciação em *Kriya* dessa mesma pessoa. Ele ficou muito chateado, ofendido com a notícia e fez um plano de voltar para a Índia e protestar contra aquele nobre e austero personagem. Infelizmente, ele nunca mais voltou, porque uma doença grave o levou à morte em um curto período. Apesar da abismal diversidade do nosso carácter, ser-lhe-ei sempre grato por tudo o que quis partilhar comigo no caminho do *Yoga*.

AUTOAPRENDIZADO

Lentamente, emergiu em mim a consciência de que um longo período da minha vida havia terminado. Eu havia começado meu caminho espiritual autodidata e agora estava inexoravelmente de volta para continuar no mesmo caminho. É claro que, ao frequentar os professores, obtive muitas informações, mas agora tive que torná-las parte do meu ser e tive que decidir como fazê-lo sozinho.

Pessoalmente, já não tinha qualquer orientação pessoal que não fosse a minha experiência, a minha capacidade de observar o efeito das técnicas aprendidas e a minha capacidade de conceber processos de experimentação sérios. Muitas vezes ouvi a ácida afirmação: “aqueles que não têm um *Guru* têm seu Ego como seu *Guru*!” Claro, isso pode ser verdade. No entanto, estou firmemente convencido de que a mente humana, mesmo dentro de seus limites, pode nos ajudar a conceber uma boa rotina de *Kriya*, para verificar, sem o conselho de outras pessoas, se isso funciona!

Um famoso canto espiritual de *Sri Yukteswar* diz: “*Pranayama* seja a tua religião” – bem, esta, a partir de agora, seria a minha maneira de existir no caminho espiritual. Eu tinha que confiar apenas em mim mesmo e no poder inigualável do *Pranayama*.

Pensei quando, depois de aprender *Pranayama* em um livro, tive experiências maravilhosas e não havia ninguém para me controlar! Isso criou a base para a autoconfiança. Depois de muitos anos de *Kriya* descobri, sempre sozinho, o valor do *Mantra* e, através da prática de *Japa* – combinada com a rotina de *Kriya* – obtive o estado de suspensão da respiração. É verdade que recebi alguns *Mantras* de um *Kriya Acharya*, mas eles não tiveram nenhum efeito sobre mim. Uma experiência profunda de ouvir o som do *Om* durante o *Pranayama* veio simplesmente depois de ler uma frase do livro de *Swami Hariharananda* e trabalhar intensamente por alguns dias.

Conheci alguns professores “autorizados” de *Kriya*, mas eles não fizeram nada além de repetir apressadamente o que eu já sabia. Depois de uma ou duas perguntas, eles ficaram irritados. Conforme escrevi, as organizações me decepcionaram. Senti que fazia parte de uma seita, uma religião, uma nova forma de Cristianismo da Nova Era. Mas agora as armadilhas pelas quais passei como parte de uma organização se tornaram uma memória distante.

Como aperfeiçoei, vários anos depois, a compreensão da forma completa do Kriya de Lahiri Mahasaya

Aquele que foi meu segundo professor do *Kriya* de *Lahiri Mahasaya* me deixou algumas dúvidas sobre os *Kriyas* Superiores. Eles foram esclarecidos para mim anos após a publicação deste livro. Explico brevemente que, enquanto para as técnicas do Primeiro *Kriya* existe um acordo quase unânime entre todos os professores, no que diz respeito aos *Kriyas* Superiores existem principalmente duas maneiras diferentes de conceber as técnicas. Existe a comum, que faz uso extensivo de prender a respiração, e aquela que ignora totalmente esse detalhe. Enquanto o primeiro ramo foi difundido principalmente por *Panchanan Bhattacharya*, o segundo foi difundido por *Satya Charan Lahiri*.

Foi este último ensinamento que recebi de meu segundo professor. Infelizmente, eu sabia que meu professor havia sido um tanto superficial em suas explicações. Já falei sobre as mudanças que ele fez no movimento *Thokar*. Estes se originaram de sua incompreensão do movimento *Tribhangamurari*. Bem, o movimento correto me foi esclarecido logo após a publicação deste livro por um discípulo direto de *Satya Charan Lahiri* que morava na Alemanha e havia contactado este grande mestre em 1978 em *Varanasi*. O ensinamento correto agora é encontrado em meu capítulo 9. Falarei sobre como obtive as informações sobre a outra forma de apresentar as *Kriyas* Superiores no capítulo 8.

Capítulo 5

Decisão de Escrever um Livro

Num dia de inverno, fui esquiar nas montanhas próximas com alguns amigos. Tudo correu lindamente. Durante uma pausa à tarde, consegui encontrar um tempo sozinho. Parei para olhar as montanhas distantes que marcavam o horizonte em todas as direções. Em menos de meia hora o sol os teria pintado de rosa – notadamente os do leste, um rosa que se desvanecia no azul dos do oeste. Imaginei que a Índia fosse lá atrás, que o Himalaia fosse a extensão daquelas montanhas. Meus pensamentos foram para todos os entusiastas do *Kriya* que, como eu, encontraram obstáculos insuperáveis na compreensão de sua amada disciplina.

Quero esclarecer que agora me refiro apenas ao *Kriya Yoga* original ensinado por *Lahiri Mahasaya* e não ao ligeiramente simplificado da minha primeira organização P. Y. de *Kriya* onde dei meus primeiros passos.

Os vários obstáculos à compreensão são aqueles mencionados no capítulo anterior. Pareciam um absurdo disfarçado de pesadelo – senti uma rebelião sem fim.

Visualizei um livro sobre *Kriya* onde cada técnica era explicada em detalhes. Tantas vezes eu me perguntei o que aconteceria se *Lahiri Mahasaya* ou um de seus discípulos o escrevesse! Eu não ousava pensar que *Lahiri Mahasaya* havia cometido um erro ao não escrever suas técnicas, mas sentia por dentro que essa decisão trouxe sofrimento para as pessoas e uma perda infinita de tempo e energia.

Mas voltemos ao sonho de um livro. A minha imaginação até me levou a ter uma ideia da cor da capa. Imaginei folheando suas poucas páginas – sóbrias, mas ricas em conteúdo. Se este livro existisse, teríamos um manual de *Kriya* confiável que limitaria as muitas variações, pequenas ou grandes, feitas por diferentes professores. Talvez alguns comentaristas tenham tentado “forçar” seu significado para se adequar às suas teorias. De fato, estou certo de que alguns pseudo-*Gurus* teriam sugerido que as técnicas incluídas eram destinadas a iniciantes, que havia técnicas mais “avançadas”, que somente pessoas “autorizadas” poderiam comunicar a discípulos qualificados. Alguns teriam mordido a isca, feito contato com o autor, pago altas quantias para receber técnicas que ele montou usando a imaginação ou copiando-as de algum livro esotérico... Estas são coisas que acontecem, esta é a natureza humana. No entanto, os verdadeiros pesquisadores certamente teriam sido capazes de reconhecer a força, a evidência autossuficiente inerente ao texto original. Tal livro seria útil para revisar o que foi explicado durante a Iniciação. Existe de fato um frenesi que acompanha uma iniciação tradicional em *Kriya*, onde todas as instruções práticas são transmitidas apressadamente em uma única lição! É o que acontece com as iniciações em massa. Em poucos dias, quase todos os detalhes são esquecidos e a pessoa entra em crise. O professor não está mais lá e os outros companheiros *kriyabans* dispensam seus deveres fraternos, afirmando que não estão autorizados a dar conselhos.

Foi uma infelicidade que ninguém tivesse escrito tal livro! Pela primeira vez usei deixar meus pensamentos se concentrarem no que teria acontecido se eu tivesse escrito tal livro. O propósito do livro teria sido resumir a totalidade do que eu sabia sobre o *Kriya* de *Lahiri Mahasaya*, harmonizando teoria e técnicas em uma visão limpa e racional.

Eu tinha um modelo em mente: *Hatha Yoga: O Relato de uma Experiência Pessoal* (1943), de Theos Bernard. Com este texto, técnicas antiquíssimas tornam-se atuais, factíveis, claras aos olhos da intuição. Este extraordinário manual, melhor do que todos os outros, esclarece os ensinamentos contidos nos três textos fundamentais do Tantrismo: *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita* e *Shiva Samhita*. Apesar de ter sido publicado há muitos anos e de vários textos de *Hatha Yoga* terem surgido recentemente, esse livro ainda é um dos melhores.

Minha intenção certamente não era lançar as bases de uma nova escola de *Kriya*. Quis ficar longe de pretensões retóricas de legitimidade e, sobretudo, de frases enigmáticas destinadas a seduzir o leitor e

despertar sua curiosidade! Alguns autores dão apenas uma sugestão de alguns procedimentos (parte do *Kriya* autêntico ou muitas vezes inventados pela imaginação) e deixam o leitor insatisfeito, compelido a ir até o autor para receber o segredo que apenas vislumbramos.

O livro que imaginei não seria uma ameaça à atividade de professores honestos de *Kriya*. Bons professores são e sempre serão procurados, em qualquer área. Mas como explicar isso a eles sem colidir com o condicionamento arraigado em sua própria “química cerebral”? Certamente, alguns professores de *Kriya* – aqueles que vivem das doações recebidas nas iniciações e, graças ao vínculo do sigilo, exercem seu poder sobre as pessoas – teriam considerado o livro uma ameaça às suas atividades. Talvez o que para alguns parecia praticamente eterno (viver como um senhor, rodeado de pessoas dispostas a satisfazer todos os seus caprichos, na esperança de receber as migalhas de hipotéticos “segredos”) pudesse mudar, e eles temeriam isso.

Eles teriam tentado destruir a confiabilidade deste livro com censura impiedosa. Eu já podia imaginar seus comentários desdenhosos enquanto o folheavam rapidamente: “contém apenas fantasias que nada têm a ver com os ensinamentos de *Babaji* e *Lahiri Mahasaya*. Ele espalha um ensinamento falso!” Alguns pesquisadores poderiam não ter gostado do livro, perplexos com a sobriedade de uma exposição sem frescuras. Eles o teriam rejeitado, alegando que não continha “boas vibrações”.

Era necessário escrever de uma forma que os leitores pudessem sentir minha história como a história deles, então tentei muito repensar minha abordagem. Eu teria escrito para pessoas como eu: desiludidas com organizações e *Gurus* itinerantes. Eles teriam sentido um imenso alívio ao se depararem com tal livro. Eu já estava vivendo sua felicidade. Graças a eles, o livro continuaria a circular, e quem sabe quantas vezes voltaria aos olhos daqueles professores que o condenaram. Por vezes, estes teriam de fingir que não notavam que, durante os seus seminários, alguns o estavam a folhear, a folhear, perdendo assim parte da conferência...

Mergulhando meu olhar no azul do céu acima dos picos dourados das montanhas, vi aquela estranha situação como pungentemente real. Cada parte desse sonho se desenvolveu no espaço de alguns segundos, invadiu minha consciência como uma torrente em inundação, como se cada parte dele já tivesse sido experimentada e contemplada inúmeras vezes.

UM FORTE CONDICIONAMENTO TINHA QUE SER VENCIDO

Era hora de enfrentar um grande condicionamento que recebi de minha primeira escola de *Kriya*. Violar o dogma do sigilo e descrever as técnicas de *Kriya Yoga* era impensável para mim. Hoje você pode encontrar na rede, desde que saiba procurá-las, várias fontes onde pode ler vários detalhes técnicos sobre o *Kriya*. Naquela época isso não existia, e o sigilo era rigorosamente respeitado.

Era evidente que as justificativas da organização para exigir sigilo vacilavam diante da análise racional. Eles alegaram que o sigilo ajuda a “manter a pureza dos ensinamentos”. Uma vez que P. Y. modificou ligeiramente a técnica de *Kriya* originalmente ensinada por *Lahiri Mahasaya*, seria melhor afirmar, “... para manter a pureza das modificações”.

Mas não quero discutir essas modificações, mas sim o conceito de sigilo geral em relação às técnicas de *Kriya Yoga*, seja qual for a forma como são ensinadas.

Eu sabia que, às vezes, a estrita prescrição era ignorada pelo bom senso. Algumas pessoas que eram leais à organização, em circunstâncias excepcionais, quebraram essa regra. Penso no que aconteceu quando um padre católico, que desejava sinceramente aprender *Kriya*, não pôde recebê-lo por uma questão de consciência, que envolvia a assinatura do formulário de inscrição para as aulas. Essa forma incluía uma promessa para ele que era incompatível com sua fé. Felizmente, esse padre, no entanto, encontrou um *kriyaban* que explicou a técnica para ele e compartilhou suas lições (essa ação que o *kriyaban* era estritamente proibido de fazer). Não estou defendendo a quebra de promessa feita a uma organização que se sustenta com a renda da venda de material didático. Para aquelas pessoas que podem se tornar estudantes, que paguem o pouco dinheiro necessário e recebam seu conjunto de lições.

Além disso, como eu poderia desafiar grosseiramente a sacralidade do relacionamento *Guru*-discípulo como a única forma de receber os ensinamentos de *Kriya*? No entanto, tentei pensar, meu coração estava em grande conflito.

Certa noite, recordei o episódio da “investidura” de *Vivekananda (Naren)* por seu *Guru Ramakrishna*. Eu tinha lido que um dia, no final de sua existência terrena, *Ramakrishna* entrou em *Samadhi* enquanto seu discípulo estava perto dele. *Vivekananda* começou a sentir uma forte corrente, então desmaiou. Quando ele caiu em si, seu *Guru*, chorando, sussurrou para ele: “Ó meu *Naren*, hoje eu te dei tudo, agora me tornei um pobre faquir, não tenho nada; com este poder você fará um bem imenso no mundo”. *Ramakrishna* explicou mais tarde que os poderes que ele havia passado para *Vivekananda* não poderiam ser usados por seu discípulo para acelerar sua própria realização espiritual – porque cada um tem que suportar esta labuta sozinho; eles o ajudariam em sua futura missão como mestre espiritual.

Com esta imagem, meu inconsciente claramente me alertou para não ceder à tentação de jogar fora algo válido e precioso. O relacionamento *Guru*-discípulo, quando criado, é algo grandioso que não pode ser questionado nem diminuído.

Reli o inesquecível e extraordinário discurso de *Dostoiévski* sobre o papel dos pais idosos – *Starec* – nos mosteiros russos (*Os Irmãos Karamazov*):

“O que era um ancião? Um ancião era aquele que tomava a tua alma, tua vontade, em sua alma e sua vontade. Quando tu escolhes um presbítero, renuncias à tua própria vontade e a entrega a ele em completa submissão, completa abnegação. Este noviciado, esta terrível escola de abnegação, é empreendido voluntariamente, na esperança da auto conquista, do autodomínio, para, depois de uma vida de obediência, alcançar a perfeita liberdade, isto é, de si mesmo; para escapar da sorte daqueles que viveram toda a sua vida sem encontrar o seu verdadeiro eu em si mesmos.”

(Traduzido por *Constance Garnett*)

Esse trecho é fantástico, verdadeiramente inspirador!

Minhas reflexões chegaram a um beco sem saída – por meses. Foi muito difícil colocar todos os pontos essenciais do meu raciocínio em uma ordem lógica. Tentei pensar sequencialmente, mas, ou o cansaço mental e físico enfraqueceram minha capacidade de raciocinar, ou vários condicionamentos gravados em meu cérebro agiam como entidades que tinham vida própria. Sempre que tentava organizar minha visão em um todo bem integrado e coerente, ela me parecia, por uma razão ou outra, uma monstruosidade.

Naqueles dias, retomei a prática das chamadas “rotinas incrementais” (rotina incremental significa utilizar uma única técnica por vez, aumentando gradativamente o número de suas repetições até atingir um grande número delas. Ela será oportunamente descrita no capítulo 13).

Detive-me particularmente naquelas técnicas que tratam de desatar o nó do coração. Este nó também é chamado de *Vishnu Granthi*. A Divindade *Vishnu* é o Senhor da conservação: o nó do coração apoia o desejo de colocar a confiança nas tradições e autoridades religiosas, especialmente quando seus ensinamentos e dogmas são apresentados no cenário sugestivo de uma cerimônia solene. Uma rotina incremental que age fortemente no nó do coração faz você descobrir sua dignidade interior, e ninguém mais o engana. Funciona como uma gigantesca injeção de coragem. Seu pensamento torna-se compacto, com uma solidez que as sugestões de outras pessoas não são capazes de afetar ou corromper. Foi o efeito dessas rotinas que me ajudou a trazer mais clareza aos meus pensamentos.

A primeira coisa que ficou clara para mim foi que na minha vida eu nunca havia realmente experimentado o relacionamento *Guru*-discípulo. Minha primeira organização de *Kriya* me fez acreditar que eu tinha um *Guru* – quando na verdade eu estava a anos-luz de ter um. Enquanto os grandes exemplos do relacionamento *Guru*-discípulo eram baseados em um verdadeiro encontro físico entre duas pessoas, meu relacionamento era puramente ideal. Eu vivi por anos entre pessoas que afirmavam seguir

humildemente seu *Guru*, mas, como eu, eles nunca o conheceram fisicamente. Todos nós adorávamos acreditar em algo que nos confortava e nos encorajava a seguir em frente.

Disseram-nos que “é o *Guru* quem apresenta Deus a você. Não há outra maneira de alcançar a salvação”. Eles também nos convenceram de que o *Guru* era um ajudante especial escolhido pelo próprio Deus, antes mesmo de começarmos a buscar o caminho espiritual: ele queimaria parte do nosso *Karma*.

Tendo sido iniciados em *Kriya* por canais legítimos (discípulos autorizados), tentamos fazer do *Guru*, não mais presente neste plano físico, uma presença real em nossa vida. Vivíamos nessa convicção fascinante que agora me parecia um sonho improvável.

Para muitas pessoas em minha organização, Deus e o *Guru* eram a mesma entidade. Um representante da minha organização me disse: “você não entende que *Guruji* e a Mãe Divina são a mesma realidade”? Da crença de que o *Guru* e Deus são a mesma realidade surgiu a ideia de que a organização fundada pelo *Guru* não era apenas uma instituição que se ocupava de divulgar seus ensinamentos, mas era o único elo entre Deus e aqueles que desejam progredir espiritualmente através do *Kriya Yoga*.

Como, segundo eles, o *Kriya* aprendido fora da organização não tinha valor, a exigência de sigilo segue de forma óbvia. Este pedido permitiu manter vivo o mito do papel insubstituível da organização.

Minha organização era realmente como uma igreja. O ensinamento de P. Y. era de natureza absolutamente religiosa. Mas, refleti, em toda religião há discricção, não segredo. A discricção vem naturalmente para pessoas inteligentes e sensíveis, o sigilo é irracional, antinatural e, portanto, requer um voto solene. A ameaça de possíveis calamidades que aconteceriam àqueles que violassem o dogma do sigilo destoa de tudo o que lemos nas biografias dos santos. Encaixa-se perfeitamente na dimensão esotérico-mágica de certas irmandades – aliás, o sigilo é indispensável à sua existência. O juramento de sigilo nada tem a ver com a dimensão espiritual.

Uma noite, enquanto praticava *Kriya Pranayama* com minha língua em *Kechari Mudrá*, tive a visão interior de três belas montanhas. A central, a mais alta, era preta e tinha a forma de uma ponta de flecha feita de obsidiana. Meu coração exultou; eu estava loucamente apaixonado por aquela imagem. Me vi chorando de alegria. Permaneci o mais calmo possível enquanto sentia uma força e uma pressão particulares que aumentavam e apertavam toda a área do meu peito com um aperto de felicidade.

Essa imagem era forte, muito vívida na minha frente. Não havia nada mais bonito; me fez vibrar de amor. Tive a impressão de ter lançado um olhar para as fontes indistintas de onde se originou meu presente curso de vida. Era como se um fio interno ligasse todas as minhas ações passadas àquela imagem, recebendo dela sentido e significado.

Aquela montanha era para mim o símbolo do caminho místico universal. Falou à minha intuição: “um Mestre que lhe concede a iniciação pode ser muito importante para o seu desenvolvimento espiritual, mas o seu esforço pessoal quando você fica sozinho é muito mais importante. Em todo relacionamento *Guru*-discípulo, chega um momento em que você fica sozinho. Você desperta para a percepção de que seu caminho é um voo solitário entre você e seu Eu interior. A relação *Guru*-discípulo é uma ilusão – útil e confortável – que parece real desde que você não seja aniquilado pelo que vai além de sua própria mente”.

Essa experiência me libertou da ilusão da relação *Guru*-discípulo como algo definitivo, que permanece eternamente imutável.

Sem dúvida, reconheci que fui ajudado, inspirado por vários seres humanos que viveram neste planeta.

Visualizei uma rede: cada buscador espiritual era como uma junção dessa rede e dessa junção partiam várias conexões, como aquelas entre os neurônios do cérebro. Quando um único indivíduo se esforça para avançar para um estado localizado além da dimensão comum da vida, o estado de sua consciência reverbera ao longo dos fios dessa rede nas imediações. Essa alma será ajudada pela resposta positiva dos outros e, claro, será retardada pela indolência e apatia de outros. Acredito que quem segue o caminho espiritual leva adiante a evolução de muitas outras pessoas. Essa rede que nos conecta a todos é o Inconsciente Coletivo.

Para *Freud*, o Inconsciente era semelhante a um depósito cheio de velhas coisas “removidas” que não podemos trazer de volta à consciência – recusadas por um ato quase automático da vontade. *Jung* descobriu um nível mais profundo disso: o Inconsciente Coletivo, que liga todos os seres humanos pelas camadas mais profundas de sua psique. O Inconsciente Coletivo é “herdado com nossa estrutura cerebral” e consiste nos “sistemas humanos de reação” aos eventos mais intensos que podem acontecer na vida de uma pessoa: nascimento de um filho, casamento, morte de um ente querido, doença grave, crise familiar, amor verdadeiro, desastres naturais, guerra...

Por exemplo, a vida e as obras de *Beethoven* orientaram minha busca pelo sentido da vida. Sim, eu estava sozinho, mas não totalmente sozinho. O que *Beethoven* fez, sua vida, sua música, influenciou minha existência e a arrastou para frente, rumo ao Infinito. Já descrevi a enorme influência em meu caminho espiritual que teve a figura de *Mère* (discípula de *Sri Aurobindo*).

Uma noite, depois de uma longa caminhada, entorpecido por um cansaço súbito, arrastei-me para casa. Desgastado por meus pensamentos, o problema da relação *Guru*-discípulo começou a emergir obscuramente, mais como uma ferida do que como uma teoria que revela seus mitos. Coloquei o CD player com a função “repetir” no segundo movimento do *Concerto do Imperador* de *Beethoven*... Já aconteceu de alguém, carregado com as bênçãos do *Guru*, recebidas por assistir a todas as possíveis cerimônias de iniciação realizadas por canais “legítimos”, ter praticado *Kriya* com aquela dignidade e coragem com que *Beethoven* havia desafiado seu destino?

Apaguei a luz e observei o pôr do sol ao longe atrás das árvores no topo de uma colina. A silhueta de um cipreste eclipsava parcialmente o grande disco do sol, vermelho como sangue. Essa era a beleza eterna! Essa foi a realidade que sempre me guiou em minha busca.

COMO PERMITIR QUE UMA PESSOA APRENDA O *KRIYA* ORIGINAL?

De vez em quando eu consultava alguns fóruns dedicados ao *Kriya Yoga*. Meu desejo era ver se outros *kriyabans* tinham os mesmos problemas que eu em buscar informações gratuitas sobre o *Kriya* não modificado. Muitas pessoas estavam procurando informações sobre *Kechari Mudrá*: se eu tivesse seu e-mail, teria enviado imediatamente todas as informações possíveis.

Fiquei magoado com o tom pedante de alguns usuários do fórum que censuravam a legítima curiosidade de outros pesquisadores. Com uma ternura tendenciosa, revelando a mais baixa forma de consideração, eles continuaram a considerar o desejo de aprofundar a prática de *Kriya* como uma “mania perigosa”. Eles tendiam a silenciar os buscadores, aconselhando-os a continuar praticando o que haviam recebido e não procurar mais nada.

Eles falavam no mesmo tom usado pelos meus antigos ministros. Embora me sentisse distante daquele mundo, aquele período da minha vida não estava tão distante. Era o meu mundo de ontem.

Eu me perguntava como aqueles sábios e experientes “conselheiros” do fórum ousavam entrar (sem serem convidados) na dimensão íntima da jornada espiritual de um *kriyaban* que eles desconheciam, tratando-o como um iniciante superficial! Foi tão difícil responder honestamente: “não tenho a informação que você está procurando?”

Por acaso me deparei com uma discussão extremamente desagradável (no mesmo fórum), de cuja lembrança me faz sentir o estômago revirar. Uma pessoa alegou ter tido acesso ao *Kriya* original. Ele explicou que os autênticos mestres originais de *Kriya* ainda existem hoje, mas não considerou apropriado compartilhar seus nomes e endereços com outras pessoas. Achei isso muito estúpido. Imaginei que a mesquinha ideia de possuir um conhecimento secreto, intransmissível a outros, era a única coisa que mantinha de pé os pedaços desconexos de sua mente infantil, evitando-lhe a tristeza de perceber o nada que era. Por que a beleza do *Kriya* Original deveria pertencer apenas a ele?

A última pessoa divulgou um documento que havia sido escrito por um praticante de *Kriya* que vivia na Índia. O nome do documento era: “Verdades e mentiras por trás do *Kriya Yoga*”. O autor explica que levou vinte anos para entender a história do caminho de *Kriya*.

Ele descreve o processo de iniciação válida. Ele explica que o discípulo e o *Guru* devem se encontrar pessoalmente; o *Guru* testa essa pessoa e, se ele decidir dar esta iniciação, marca a hora e o local para a iniciação. O evento normalmente acontece na casa do *Guru*. Um verdadeiro *Guru* nunca viaja para iniciar pessoas. O autor do documento afirma que somente se essas regras forem respeitadas e somente se o *Guru* tiver sido autorizado a dar esta iniciação, o *Kriya* funciona; caso contrário, é completamente inútil.

Ele explica que a autorização para ensinar *Kriya Yoga* foi dada inicialmente por *Lahiri Mahasaya* a apenas algumas pessoas. Esse número diminuiu após sua morte. O principal discípulo de *Lahiri Mahasaya* foi *Panchanan Bhattacharya*, que foi apontado como seu sucessor. Ele só passou essa autorização para cinco pessoas. Com o tempo, a situação tornou-se incerta. Algumas pessoas novas foram autorizadas a ensinar, outras não. Alguns ensinaram corretamente sem modificação, outros com modificações. Algumas linhagens estão agora encerradas.

Este é o resumo desse documento. Agora peço ao leitor uma consideração cuidadosa sobre um ponto: deve-se acreditar que se alguém receber uma técnica correta de um professor competente, ela não funcionará se o professor não tiver sido autorizado? Que sentido teria esse fato? Eu me pergunto se tal coisa poderia ser verdade no campo da espiritualidade.

Estou convencido de que esta afirmação é um exemplo de “pensamento mágico, oculto e esotérico” que nada tem a ver com o caminho espiritual. Eu sei que o caminho espiritual é algo inerentemente diferente das práticas mágicas. Os últimos são baseados em capacitar, modificar, estender o reino da mente. O caminho espiritual é outra coisa.

Pense no ato espiritual mais simples que é a oração. Devemos acreditar que é válido apenas se nos foi ensinado por um ministro autorizado? Não é válido quando proferido com aspiração sincera, quando vem do coração?

Testemunhei o fato de que algumas pessoas que não foram iniciadas por “discípulos autorizados” e que aprenderam as técnicas de *Kriya* de outras maneiras, experimentaram plenamente sua eficácia. A base do caminho espiritual é a sinceridade de coração e um compromisso que não conhece obstáculos.

Naqueles dias ocorreu um fato que me deixou perplexo e desapontado. Fiquei sabendo que havia a possibilidade de convidar um novo mestre de *Kriya Yoga* para a Europa. Como ele era uma pessoa respeitada, eu estava bastante inclinado a colaborar com este projeto, comprometendo-me a arcar com parte das despesas de sua viagem. Um amigo próximo foi à Índia para encontrá-lo e falar com ele pessoalmente. Após cerca de um mês, de volta à Itália, ele me telefonou. Algumas horas depois, estávamos sentados no meu quarto. Ele havia feito uma entrevista particular com o novo professor e tinha boas notícias. Eu era todo ouvidos. Eles falaram sobre a situação deplorável da propagação do *Kriya* aqui no Ocidente; o professor ficou triste e disse que estava disposto a nos ajudar. Ao final desse encontro, o amigo teve seu *Kriya Pranayama* verificado pelo próprio especialista.

Para minha surpresa, este amigo me pediu para praticar *Kriya Pranayama* na frente dele. Eu fiz; ele alegou que descobriu que havia uma falha em minha prática. Perguntei-lhe o que era, e sua resposta me gelou: ele disse que não podia dizer pois havia prometido solenemente ao professor não revelar nada. Considerando o episódio mais tarde, percebi qual era esse detalhe incorreto: não havia feito uma respiração abdominal de maneira particularmente visível. Tenho certeza disso porque foi a única coisa que meu amigo conseguiu ver – não falamos sobre detalhes internos da prática.

Ele especificou que, em referência ao nosso grupo, havia pedido permissão ao professor para corrigir eventuais erros em nossa prática, mas a resposta havia sido negativa, na verdade o professor havia exigido um juramento real de não revelar nada.

Então, devo pensar que aquele professor – que havia manifestado sua intenção de nos ajudar – temia que, uma vez esclarecido o erro, não o convidássemos mais? Ele era realmente tão mau? Certamente não esperava que meu amigo me contasse em detalhes todas as coisas que ele e o professor haviam dito um ao outro. Eu não podia e não queria entrar na intimidade daquela experiência, mas como ele poderia nos deixar continuar a prática que considerava incorreta?

O que me incomodou foi ver um amigo com quem tinha partilhado tudo no caminho espiritual, que me tinha acompanhado em todas as adversidades relacionadas com os meus anteriores mestres e sofrido na pele pelos mesmos motivos, quase satisfeito por ter encontrado o meu erro. Era como se isso justificasse a viagem à Índia, o dinheiro e o tempo que lá passou. Não lutei, mas reagi muito mal. Levantei-me e fui embora deixando meu amigo sozinho.

Alguns dias depois, contactado pela secretária daquele mestre, fiquei revoltado com a forma como ela lidou com o aspecto financeiro da viagem. Recusei a oferta. Na verdade, não estava com vontade de embarcar em um grande trabalho organizacional novamente. Quanto a ir até ele, nem pensei nisso. Eu tinha certeza de que a primeira coisa que ele me pediria seria o clássico juramento de não revelar nada aos meus amigos. De volta a eles, o que eu deveria dizer? Talvez: “queridos amigos, não posso dizer nada, vocês também têm que ir para a Índia”. Tínhamos chegado a uma situação absurda: se eu quisesse que meus amigos conseguissem algumas migalhas de informação sobre *Kriya*, teria de colocá-los em um voo fretado e enviá-los para a Índia. Caso contrário, eles teriam que viver sem essa informação.

Se assim fosse, todos os anos, uma série inumerável de voos fretados teria que transportar os interessados em *Kriya* – não importa se velhos ou doentes – para uma cidade indiana distante, como uma peregrinação a Lourdes ou Fátima! Essa farsa nem era digna de consideração. Senti uma sensação de raiva e desespero.

CONSIDERAÇÕES FINAIS QUE ME INCENTIVARAM A ESCREVER O LIVRO

Expliquei como em minhas reflexões a primeira coisa que ficou clara para mim foi que em minha vida eu não havia realmente experimentado o relacionamento *Guru-discípulo*. Agora vamos encarar uma segunda verdade que agora ficou clara para mim.

No capítulo 12 “Como nasceu o *Kriya Yoga*” discutirei como podemos encontrar em certas práticas de diferentes caminhos espirituais referências claras a procedimentos semelhantes aos do *Kriya Yoga*. Darei o exemplo de quatro caminhos místicos: a Alquimia Interior (*Nei Dan*), o *Hesicasmo*, a prática do *Dhikr* ou *Zikr* nas irmandades *Sufi* e o movimento *Radhasoami*. Se estudarmos esses movimentos cuidadosamente, surge a ideia de que o trabalho de *Lahiri Mahasaya* foi criar uma síntese formidável de métodos usados séculos antes por vários místicos. Nessa perspectiva, desaparece o temor de revelar segredos que pertencem a uma pessoa específica. Certamente, não podemos falar dos conselhos pessoais que *Lahiri Mahasaya* deu a seus discípulos e nem mesmo adivinhar suas reflexões que o levaram a fazer pequenas variações em seus ensinamentos, focando em alguns procedimentos e não em outros.

Nasceu em mim uma tranquila confiança de que não estava fazendo mal a esse grande Mestre ao falar abertamente, na era atual, desses procedimentos espirituais nos quais ele baseou sua admirável síntese. Certamente, não podemos nos resignar, para aprender *Kriya*, à inevitável decisão de partir para a Índia em busca de um *Guru* autorizado!

Nos dias seguintes, melhorei a redação de minhas anotações sobre as diferentes técnicas de *Kriya* que aprendi durante vários seminários e imprimi algumas cópias para amigos que não haviam recebido todos os níveis de *Kriya*. Comprei um computador e, como preso voluntário, reduzi minha vida social ao mínimo para me dedicar inteiramente à escrita. Não foi fácil extrair o núcleo essencial do *Kriya Yoga* de meus substanciais arquivos de anotações, elaborados por diferentes professores. Tive a impressão de me encontrar remontando um grande quebra-cabeça, sem ter nenhuma previsão do que viria ao final.

Na primeira parte do livro, resumi a história da minha busca espiritual, enquanto dediquei a segunda parte a compartilhar o que sabia sobre a teoria e a prática da *Kriya Yoga*. Outras partes foram dedicadas a estudar um bom plano para praticar *Kriya* e, portanto, enfrentar um problema difícil: o que um *kriyaban* deve fazer para manter seu entusiasmo inicial e resistir à corrosão do tempo. É sabido que muitos *kriyabans* falham em manter vivo o seu interesse e dedicação à prática.

O tempo que levei para escrever o livro foi muito maior do que o esperado. Meus amigos que foram informados de minha intenção ficaram perplexos e disseram que eu jamais poria fim à empreitada. No

entanto, não senti nenhuma urgência, queria viver aquele período tranquilo da minha vida, apreciando a sensação de calma e realização de quem dedica todos os seus esforços a um único propósito. Um dia o livro ficou pronto, e com a ajuda de um amigo, coloquei *online* com total tranquilidade.

Depois de alguns meses veio a reação daquele que havia sido meu segundo professor. Durante um seminário, ele comentou sobre minha ação como a de alguém que deseja fazer negócios com *Kriya*. Ele me chamou de “prostituto intelectual”. Minha reação foi estranha: naquela noite não consegui dormir, mas estava profundamente satisfeito. Finalmente, havia um livro sobre *Kriya* facilmente acessível a todos.

Was entstanden ist, das muß vergehen!

Was vergangen, auferstehen!

Hör auf zu beben!

Bereite dich zu leben!

O que veio a existir deve perecer!

O que pereceu, revive!

Pare de tremer!

Prepare-se para viver!

Gustav Mahler (1860-1911)