

PARTE II: TÉCNICAS DO KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA

Isenção de responsabilidade

As técnicas aqui descritas são apresentadas apenas para fins de estudo, para servir de comparação com o trabalho de outros pesquisadores. A partir deste compartilhamento de informações espero que haja um *feedback* inteligente. Comentários, críticas, correções e acréscimos serão bem recebidos. Antes de começar a fazer a si mesmo todas as perguntas mais estranhas possíveis e imagináveis, leia a Parte II e III deste livro completamente para ter uma compreensão completa do assunto. Você descobrirá que muitas perguntas são respondidas à medida que continua lendo.

Quero esclarecer que este livro não é um manual de *Kriya Yoga*! Talvez no futuro eu escreva um e então abordarei o problema de como dividir o tópico em questão em diferentes lições, tentando, para cada fase de aprendizado, fornecer todos os conselhos necessários. No entanto, certas técnicas não podem ser aprendidas lendo um manual. Existem técnicas delicadas como *Maha Mudrá*, *Kriya Pranayama*, *Thokar* e *Yoni Mudrá* em que é impensável aprender sem a ajuda de um especialista que controle sua execução. Cada pessoa é diferente, por isso não é possível prever quais efeitos uma prática intensiva pode ter em um indivíduo em particular.

O autor não assume qualquer responsabilidade em caso de resultados negativos, especialmente no caso de se decidir praticar as técnicas sem procurar a supervisão de um especialista. Aqueles que pretendem realizar esta prática devem fazê-lo com o devido sentido do sagrado e com a consciência da riqueza que esta pode trazer à sua vida. Embora todos tenham o direito e o dever de controlar seu destino, é altamente recomendável obter o conselho ou a orientação de um especialista.

N.B. Quando você vai a um especialista, é necessário comunicar a existência de algum problema físico, como hipertensão, problemas pulmonares, sinais de hiperventilação... Se você tiver problemas físicos específicos, um especialista pode recomendar uma forma delicada de *Kriya Pranayama* e *Mudrá*. Conectado a ele e, se necessário, ele pode recomendar praticá-los apenas mentalmente. Para verificar se foram adicionados refinamentos à descrição das técnicas, visite www.kriyayogainfo.net pelo menos uma vez por ano.

Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya – Primeira Parte

INTRODUÇÃO

As técnicas de *Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya* são explicadas nos capítulos 6, 7, 8 e 9 deste livro.

Primeiro nível de Kriya

O propósito do *Primeiro Nível de Kriya* é superar a inquietação da mente. Isso é feito tornando a respiração calma, sutil. A respiração e a mente estão, de fato, intimamente relacionadas.

Este primeiro nível é baseado na técnica de *Kriya Pranayama*. Se você quiser saber como funciona este *Kriya Pranayama*, pode consultar meu comentário sobre um verso do *Bhagavad gita* que você encontra na última parte deste capítulo.

Com a prática de *Kriya Pranayama*, duas energias que entram em operação na coluna (*Prana* e *Apana*) se fundem. Sua união dá origem a um novo estado de energia no corpo chamado *Samana*. Este *Samana* entra no canal mais fino da coluna vertebral. Um estado particular ocorre em nossa consciência. *Patanjali* define este estado como *Pratyahara*, que significa “retirada dos sentidos”.

Nesse estado, a mente está perfeitamente calma e pode permanecer absorta no estado meditativo. Esse estado é sutil e pode ser considerado o primeiro passo no caminho espiritual.

Ao tentar dominar o *Primeiro Nível de Kriya Yoga*, um *kriyaban* pode querer explorar e usar outros procedimentos de *Kriya*. Um desses procedimentos, cuja obtenção é importante, é *Kechari Mudrá*. Este *Mudrá* (explicado no capítulo 7) é sem dúvida de grande valor, pois cria perfeição em *Kriya Pranayama* e acalma muito as funções da mente. Outros eventos de natureza espiritual podem acontecer. Os estágios superiores de *Kriya* também podem se manifestar espontaneamente.

LOCALIZAÇÃO DOS CHACRAS

Os *Chacras* são órgãos astrais sutis localizados na coluna vertebral – degraus ideais de uma escada mística que conduz a consciência do indivíduo ao encontro da mais elevada experiência extática. No *Kriya Yoga* não é importante visualizar um *Chakra* com pétalas, com o *Yantra*, com o *Bija Mantra* em seu centro... e com tudo que você encontra nos livros clássicos de *Hatha Yoga* ou de orientação *New Age*; é importante perceber aproximadamente sua localização. A prática de *Kriya Yoga* irá refinar uma localização inicial aproximada.

Quando determinadas condições particulares são estabelecidas – silêncio mental, relaxamento do corpo, aspiração intensa da alma – a prática de *Kriya Pranayama* tomará, por assim dizer, a “estrada interior” e a *Realidade Espiritual* se manifestará como algo concreto, independente de visualizações e caprichos da mente. Você então perceberá a realidade dos *Chacras* na dimensão astral, poderá ouvir suas vibrações astrais e também perceber tons particulares de luz que emanam de suas localizações. A prática de *Kechari Mudrá* favorecerá essa experiência principalmente nos momentos em que a respiração se torna extremamente sutil.

A natureza de cada *Chakra* tem dois aspectos, um interno e outro externo. O aspecto interno de um *Chakra*, sua essência, é uma vibração de “luz” que atrai a consciência para cima, em direção ao Espírito. O aspecto externo de um *Chakra*, seu lado físico, é uma “luz” difusa que desperta e sustenta a vida do corpo físico.

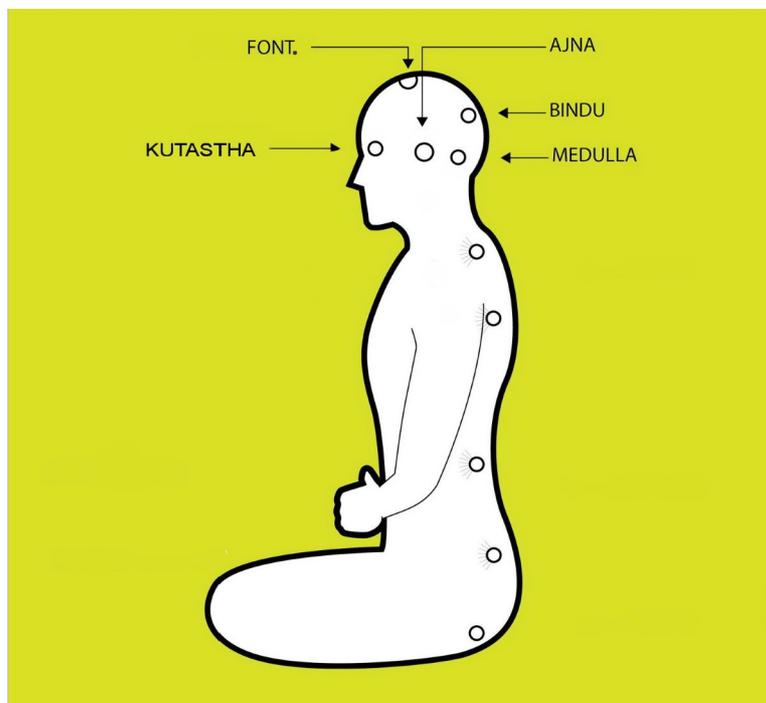


Figura 1. Localização dos Chacras

Quando você sobe pela coluna durante o *Kriya Pranayama*, é natural sentir os *Chacras* como pequenas “luzes” que iluminam o tubo oco que é a coluna vertebral. Então, quando você desce, os *Chacras* são percebidos como órgãos que distribuem energia no corpo. Raios de luz partem da sede de cada *Chacra* e revivem aquela parte do corpo que está à sua frente.

O primeiro *Chacra*, **Muladhara**, está localizado na base da coluna vertebral logo acima da região do cóccix; o segundo *Chacra*, **Swadhisthana**, está localizado na região sacra, a meio caminho entre *Muladhara* e o terceiro *Chacra*; o terceiro *Chacra*, **Manipura**, está na região lombar ao nível do umbigo.

O quarto *Chacra*, **Anahata**, (mais simplesmente chamado de *Chacra do Coração*) está na região dorsal; sua localização pode ser identificada aproximando-se das omoplatas e concentrando-se nos músculos tensos entre elas. O quinto *Chacra*, **Vishuddha**, está localizado onde o pescoço se une aos ombros. Seu assento pode ser identificado balançando a cabeça para o lado, mantendo o tronco firme, concentrando-se no ponto em que um determinado som é percebido como algo sendo aterrado.

O sexto *Chacra* é chamado **Ajna. Medulla** e o ponto entre as sobrancelhas (**Kutastha**) estão intimamente relacionados com *Ajna* e não podem ser considerados entidades separadas. *Medulla* é considerada a contraparte física de *Ajna Chacra*. O que importa é que encontrando a estabilidade da concentração em cada um dos três pontos, o olho espiritual, um ponto luminoso no centro de uma radiância esférica infinita, aparece para a visão interior. Esta experiência é a entrada real na dimensão espiritual. Às vezes, o termo *Bhrumadhya* é usado no lugar de *Kutastha*.

Para localizar *Medulla* que está no topo da coluna, o queixo é levantado e os músculos do pescoço na base do osso occipital são alongados; então nos concentramos na pequena cavidade sob esse osso. *Medulla* está localizada bem na frente dessa cavidade.

Movendo-se da sede da *Medulla* em direção ao ponto entre as sobrancelhas, não é difícil perceber a sede do *Ajna Chacra*: você balança a cabeça para o lado (alguns centímetros para a esquerda e depois para a direita) tentando perceber algo que conecte as duas têmporas. O local do *Ajna Chacra* é identificado focando a atenção no ponto de interseção de duas linhas ideais: aquela que conecta o local da *Medulla* com o ponto entre as sobrancelhas e aquela que conecta as duas têmporas.

A energia que flui pela ponta da língua durante o *Kechari Mudra* estimula a **glândula pituitária** (ou hipófise). Esta é uma glândula endócrina do tamanho de uma ervilha. Forma uma saliência no assoalho do

hipotálamo. É necessário esclarecer isso porque uma famosa escola de *Kriya* recomenda focar nessa glândula para obter a experiência do olho espiritual.

A mesma escola enfatiza o papel da **glândula pineal**. Esta é outra pequena glândula endócrina que tem a forma de uma pequena pinha (simbolicamente, muitas organizações espirituais usaram a pinha como um ícone). Ela está localizada atrás da glândula pituitária, na parte de trás do terceiro ventrículo do cérebro. Ter plena experiência da Luz branca espiritual após longa concentração na glândula pineal é considerado a última ação a ser feita para aperfeiçoar a meditação antes de se perder no estado de *Samadhi*.

No comentário sobre o *Bhagavad gita* de *Swami Pranabananda Giri*, encontramos uma menção de mais dois centros espirituais no cérebro: *Roudri* e *Bama*. *Roudri* está no lado esquerdo do cérebro acima da orelha esquerda, enquanto *Bama* está no lado direito do cérebro acima da orelha direita.

Bindu está localizado na região occipital e não é considerado um *Chakra* em si. Porém é um centro espiritual muito importante porque funciona como uma porta que leva a consciência ao *Sahasrara* – o sétimo *Chakra* localizado no topo da cabeça. *Bindu* está localizado onde a linha do cabelo forma uma espécie de vórtice (este é o ponto *Sikha* onde os hindus, com cabeças raspadas, mantêm uma mecha de cabelo).

Para tomar consciência do *Sahasrara*, algumas escolas recomendam concentrar-se na **Fontanela** (referimo-nos à *Fontanela* anterior também chamada de “*Bregma*”).

O oitavo *Chakra* é o centro espiritual mais elevado do qual trataremos (capítulo 14). Ele está localizado cerca de 30 centímetros acima da *Fontanela*.

POSIÇÃO ADEQUADA PARA MEDITAÇÃO

Sentamo-nos de frente para o leste. Segundo *Patanjali*, a posição do *Yogi* (*Asana*) deve ser estável e confortável.

Meio-lótus. A maioria dos *kriyabans* sente-se confortável sentado nesta posição, que tem sido usada para meditação desde tempos imemoriais, porque proporciona uma posição sentada confortável que é muito fácil de alcançar. O segredo é manter a coluna ereta sentando-se na beirada de um travesseiro grosso de modo que as nádegas fiquem levemente levantadas. Você pode se sentar de pernas cruzadas enquanto seus joelhos estão no chão.

Levante o pé esquerdo e traga-o em direção ao corpo para que a sola do pé esquerdo se encaixe perfeitamente na parte interna da coxa direita. Puxe o calcanhar do pé esquerdo o máximo possível em direção à virilha. A perna direita é dobrada no joelho e o pé direito é colocado confortavelmente sobre a coxa esquerda ou panturrilha ou ambos. O joelho direito é abaixado o máximo possível em direção ao chão. Quando as pernas ficarem cansadas, inverta-as para prolongar a posição.

A melhor posição para as mãos é com os dedos entrelaçados como pode ser visto na famosa foto de *Lahiri Mahasaya*. Isso cria um bom equilíbrio de energias da mão direita para a esquerda e vice-versa. A posição das mãos para meditação e para *Pranayama* é a mesma, pois se move de *Pranayama* para meditação sem problemas. Normalmente nem percebemos.

Quando há problemas de saúde ou condições físicas particulares, pode ser providencial praticar meio-lótus em uma cadeira, desde que não tenha braços e seja suficientemente grande. Desta forma, uma perna de cada vez pode ser abaixada e a articulação do joelho relaxada!

Siddhasana. (Postura Perfeita) é de dificuldade média. A sola do pé esquerdo é colocada contra a coxa direita enquanto o calcanhar pressiona o perineo. O calcanhar direito é colocado contra o osso púbico. Esta posição das pernas, combinada com *Kechari Mudrá*, fecha o circuito prânico e torna o *Kriya Pranayama* fácil e profícuo. É explicado que esta posição ajuda a tomar consciência dos movimentos do *Prana*.

Padmasana. (Posição de lótus) é uma posição difícil, às vezes impossível de sustentar por mais de alguns minutos. O pé direito é colocado na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita com as solas dos pés voltadas para cima. É explicado que, acompanhada de *Kechari* e *Shambhavi Mudrá*, esta posição cria

uma condição energética no corpo adequada para produzir a experiência da luz interna que vem de cada *Chakra*. Ajuda a manter o tronco ereto quando, ao atingir o *Pratyahara* profundo, tende a dobrar ou cair. Sentar-se em *Padmasana* é desconfortável para um iniciante, os joelhos e tornozelos doem muito. Pessoalmente, não aconselho ninguém a realizar esta difícil posição. Há *yogis* que tiveram que remover a cartilagem dos joelhos depois de terem imposto a posição de *Padmasana* em seus membros por anos.

KRIYA PRANAYAMA

Prática preliminar antes de iniciar Kriya Pranayama

Não pratique com o estômago cheio. Espere uma hora após o café da manhã e duas a três horas após uma refeição normal.

Assuma a posição de meditação. Sente-se de frente para o leste. A partir de agora você pode usar o truque descrito acima para se sentar na beira de um travesseiro grosso de forma que suas nádegas fiquem levemente levantadas. O queixo é ligeiramente mantido para dentro (os músculos do pescoço e da nuca mantêm uma leve tensão constante). Os dedos estão entrelaçados como *Lahiri Mahasaya* os segura na conhecida foto. A boca e os olhos estão fechados. O centro da consciência está localizado na *Medulla*, enquanto o olhar interior converge sem esforço para *Kutastha*.

Respire normalmente. Cante *Om* com sua voz ou mentalmente (melhor seria dizer “estabeleça o *Mantra Om*”) em cada um dos seis *Chacras*, de *Muladhara* a *Medulla*. Em seguida, repita *Om* uma segunda vez na *Medulla* e em cada um dos *Chacras* restantes descendo para *Muladhara*. Faça isso sem perder o foco do olhar interior em *Kutastha*. Resumindo: um *Om* para cada *Chakra* subindo; um *Om* para cada *Chakra* descendo. Uma rodada completa consiste em um total de 12 *Om*. Recomenda-se repetir esta ação 12 vezes. Prossiga lentamente: foi explicado que uma rodada deve levar 44 segundos.

Agora começa a grande aventura com o *Kriya Pranayama* propriamente dito. Esta técnica é muito sutil. É aprendido usando atenção e intuição. Leva meses e meses para dominá-lo. Vamos nos concentrar em um ponto de cada vez e não passar para o próximo até nos sentirmos confiantes de onde estamos.

1. Faça uma série de respirações profundas produzindo um som na garganta

Vire a língua para trás o máximo possível (*Kechari* bebê) dilatando a garganta ou assuma a posição do verdadeiro *Kechari* se você já for capaz. Lembra-lhe que o centro da consciência está localizado na *Medulla*, enquanto o olhar interior converge sem esforço para o *Kutastha*.

Inspire profundamente pelo nariz produzindo um som sibilante com a garganta. Para um iniciante, esse som é semelhante ao ruído de fundo amplificado de um alto-falante – um schhhh... /j/. Há apenas um leve silvo durante a expiração. A perfeição do som será alcançada através do *Kechari Mudra* propriamente dito. O som da inspiração será muito sutil, enquanto o som da expiração será semelhante ao da flauta: Shiii Shiii [ji:]. Este som também é chamado de *Kundalini Mantra*. Quando aparece é sinal de que o *Pranayama* foi bem executado.

Para garantir que o som esteja correto, tente aumentar a fricção do ar que passa pela garganta. Também durante a expiração, certifique-se de que haja uma pequena restrição do ar que sai dos pulmões. Você ouvirá um assobio sutil em sua garganta. Esta maneira de respirar é chamada de “*Ujjayi*”.

Não force. Mantenha um ritmo lento e profundo em sua respiração. Se o ambiente estiver perfeitamente silencioso, uma pessoa ao seu lado poderá ouvi-la em um raio de um metro – ela não ouvirá nada além dessa distância.

A respiração deve ser principalmente abdominal. Isso significa que durante a inspiração, a parte superior do tórax permanece imóvel ou quase imóvel, os ombros não são levantados, enquanto o abdômen se expande. Durante a expiração, o abdômen retorna. Durante a última parte da expiração, há uma clara percepção do umbigo se movendo em direção à coluna. Ao refinar essa experiência – tornando-se mais consciente do movimento para dentro do umbigo e da ação dos músculos do diafragma – você sentirá uma sensação de alegria que aumenta.

Faça uma respiração profunda, depois outra: não se preocupe com a duração da inspiração e da expiração. (Depois de algumas respirações, você descobrirá que sua respiração se alonga naturalmente. Também é observado que a expiração é ligeiramente mais longa que a inspiração).

A inspiração e a expiração têm aproximadamente a mesma duração. Uma respiração de *Kriya* deve levar cerca de 30 segundos, mas você também pode começar com 12 segundos. A literatura de referência diz que o *Kriya Pranayama* perfeito é de 80 respirações por hora – cerca de 45 segundos por respiração. Um iniciante está longe de atingir esse ritmo.

Lahiri Mahasaya compara o procedimento de *Kriya Pranayama* à limpeza de uma espada. Esta é friccionada da empunhadura à ponta e vice-versa e, neste processo, é emitido um som. Ao atritá-las, as duas respirações tornam a Luz Divina visível em *Kutastha*. Logo o *Prana* começa a se retirar de *Sushumna* e a respiração flui em um fluxo fino como um fio de seda, mas extremamente poderoso.

Conte o número de respirações usando um *Mala* (rosário) ou as falanges dos dedos. Para começar, pratique 12 respirações. Com o tempo, você aumentará de 12 em 12: então praticará 24, 36, 48... respirações, até um máximo de 144 respirações.

2. Sinta o Prana movendo-se ao longo da coluna

Por alguns dias apenas pratique o que explicamos. Depois de dominar o primeiro ponto, tentamos garantir que a respiração seja feita de energia pura. Aprendemos então a perceber o *Prana* movendo-se dentro da espinha. Uma atenção particular ao quinto *Chakra* (*Vishuddha*, localizado na garganta) nos ajudará nisso.

De fato, em *Kriya* é explicado que o ponto onde introduzir ou expelir a respiração não é o nariz, mas o interior da garganta. O movimento do *Prana* na coluna é acionado com bastante facilidade, concentrando-se na parte frontal do *Chakra da Garganta*.

Exatamente: durante a inalação, concentre-se na parte frontal do quinto *Chakra*. Sinta (torne-se consciente) que o *Prana* está fluindo através deste *Chakra* para o seu corpo. Então, durante a expiração, aprenda a guiar a vibração do *Prana* para reviver cada *Chakra* de cima para baixo.

Essa respiração específica pela parte frontal de *Vishuddha* produz de fato uma espécie de vácuo na garganta: com esse efeito, o *Prana* não é apenas movido do nariz para a garganta, mas também elevado dentro da coluna, como se você tivesse uma seringa. Ao inspirar, você sentirá uma nova corrente subindo por sua coluna. A mesma corrente será então percebida durante a expiração como um fio de energia morna que desce pela espinha.

Esta experiência de uma corrente fria e morna é uma excelente oportunidade para trazer a atenção para dentro durante a respiração de *Kriya*. A respiração subindo e descendo tem suas próprias sensações de frescor e calor incorporadas a ela. Este é um artifício que podemos usar para, a partir da imaginação do canal espinhal, realmente conseguir senti-lo.

Por algumas semanas você pode precisar se concentrar neste novo detalhe do *Kriya Pranayama*; a partir de então isso acontecerá automaticamente. Você controlará o fluxo de *Prana* com a força da vontade, permanecendo sempre relaxado. A respiração ficará mais fina e lenta. Não tenha pressa em adicionar a próxima instrução (3) à sua prática. Desfrute em total tranquilidade por muito tempo, ou melhor, alguns meses, o que foi explicado até agora.

3. Cante Om mentalmente em cada Chakra

É explicado que cada *Kriya* é um *Omkar-Kriya* ou um *Kriya* envolvendo *Om*. É explicado que sem *Om*, *Kriya* é desprovido de substância. *Kriya* não produz nada se realizado sem o canto mental de *Om* em cada *Chakra*. Somente respeitando isso a mente não se distrairá movendo-se em direções diferentes e não abandonará mais o caminho dos *Chakras*.

Então aprendemos a adicionar a seguinte ação à percepção da corrente espinhal: durante a inspiração, cantamos *Om* mentalmente em cada um dos seis *Chakras*, de *Muladhara* à *Medulla*. Durante a expiração, cantamos mentalmente *Om* na *Medulla* e em cada um dos *Chakras* restantes, descendo em

direção a *Muladhara*. Assim, durante cada respiração, *Om* será entoado mentalmente 12 vezes. Isso lembra o que foi feito no exercício preliminar.

Portanto, em *Kriya Pranayama*, conforme ensinado por *Lahiri Mahasaya*, a corrente energética se move de *Muladhara* para *Medulla*, onde o sexto *Chakra* está localizado; portanto, não há tentativa de alcançar o ponto entre as sobrancelhas. A razão para isso é que a *Medulla* é o ponto onde o *Prana* pode realmente entrar em *Sushumna*.

É claro que subir e descer ao longo da coluna produzindo som na garganta, perceber as sensações de frio e calor e ao mesmo tempo colocar *Om* em cada *Chakra* é difícil, mas *Lahiri Mahasaya* nos convida a perseguir esse objetivo, explicando que sem entoar *Om* em cada *Chakra*, todos os tipos de pensamentos inúteis surgirão para nos perturbar. Então vamos tentar com paciência chegar a esse resultado.

4. Pausas respiratórias e sua utilidade

Quando, após as primeiras respirações, a pessoa atinge o estado em que o olhar está perfeitamente imóvel, esse é o momento de entrar em *Kutastha*.

Vamos começar criando um movimento suave como se fosse trazer as duas sobrancelhas ligeiramente mais próximas do centro da testa. Esse movimento é quase físico, principalmente apenas uma intenção. Em circunstâncias normais, um observador externo não notará tal movimento, embora possa notá-lo no início. Com a prática, descobre-se também que esse movimento interno também parece atrair o centro do cérebro para frente, em direção ao ponto entre as sobrancelhas. Não forçamos os olhos. Apenas os deixamos gravitar naturalmente em direção à sensação de formar um sulco vertical entre as sobrancelhas. É um hábito que devemos aprender a cultivar.

No entanto, tenhamos o cuidado de respeitar o que explicamos no primeiro ponto, ou seja, que o centro da consciência sempre permanece na *Medulla* enquanto o olhar interior converge sem esforço para *Kutastha*.

Em *Kriya Pranayama* há uma curta pausa respiratória entre a inspiração e a expiração, bem como entre a expiração e a inspiração: cada uma dessas pausas dura pelo menos 1 a 2 segundos. Essas duas pausas são naturais, espontâneas. Vamos agora tentar entender a utilidade dessas duas pausas.

Quando o movimento do ar é suspenso, a atividade da mente também é suspensa. Nossa consciência desliza para este espaço e conhece um estado de Tranquilidade. Agora é possível vivenciar a atitude ideal que garante uma excelente prática de *Pranayama*. De fato, pode-se perceber que *Pranayama* é um procedimento que, em certo sentido, ocorre por si mesmo, automaticamente.

Precisamente, *Medulla* é percebida como uma caverna para descansar e simplesmente observar o que está acontecendo. A atitude correta é não fazer nada além de aproveitar a boa sensação do ar frio subindo pela espinha e depois o ar quente descendo. A sensação de aumentar ou diminuir a energia com esforço é abandonada. A respiração simplesmente entra e sai dos pulmões e daí surge um movimento energético na coluna. Uma sensação de alegria surge a partir deste evento. Essa forma de praticar cria uma sensação de energia extraordinariamente forte depois de um tempo. A prática se torna inebriante. É neste ponto que uma atitude devocional pode surgir.

5. O som da respiração torna-se semelhante ao som de uma “flauta”

Se por acaso você deu uma espiada no capítulo 7, leu como obter *Kechari Mudrá* e praticar *Kriya Pranayama* com ele.

Com este *Mudrá*, a exalação que sai da faringe nasal tem um som sutil como um assobio fraco. Simbolicamente, é chamada de “flauta de *Krishna*”. *Lahiri Mahasaya* descreveu esse som como “semelhante a soprar ar pelo buraco da fechadura”. Ele explicou que esse som tem o poder de cortar quaisquer fatores de distração externos, incluindo pensamentos. Por isso ele diz que é como: “uma navalha que corta tudo que tem relação com a mente”.

Para ter uma ideia de como é, recomendo uma experiência simples: pegue uma amostra de perfume vazia, sem tampa. Feche uma narina. Coloque a abertura da amostra sob a narina aberta e faça uma

expiração longa, mas fina. Mova a amostra para cima e para baixo experimentando todas as variações do assobio produzido pela expiração. Em algum momento você ouvirá um belo som e dirá: “é isso!”.

6. Mova o centro da consciência de Kutastha para Fontanela (depois de praticar 48 repetições de Kriya Pranayama)

Para mover o centro da consciência para o topo da cabeça, *Kriya Pranayama* é praticado com uma posição particular dos olhos.

As pálpebras estão fechadas ou semicerradas (*Lahiri Mahasaya*, em seu conhecido retrato, assume esta posição). Os olhos olham para cima o máximo possível, como se olhassem para o teto, mas sem fazer nenhum movimento da cabeça. A leve tensão que se sente nos músculos ligados aos globos oculares desaparece gradualmente e a posição pode ser mantida com bastante facilidade. Um observador pode ver a esclera (o branco do olho) abaixo da íris porque as pálpebras inferiores quase sempre relaxam. Por meio dessa posição dos olhos, o *Prana* se concentra no topo da cabeça.

Enquanto você permanece estável lá, apenas uma fração de sua consciência sobe e desce na coluna. O som da flauta surge espontaneamente. Com a intensificação sem esforço deste som “shiii, shiii”, ocorre o despertar da *Kundalini* e o som *Omkar* será ouvido.

Em um determinado momento você terá a impressão de passar por um estado de espírito que se assemelha a adormecer e, de repente, recuperar a plena consciência, descobrindo que está nadando na luz espiritual. É como quando um avião emerge das nuvens no céu claro e transparente.

Após a prática de Kriya Pranayama

Permaneça imóvel por pelo menos 10 minutos, consciente de sua respiração, que ocorre naturalmente com seu próprio ritmo. Você pode optar por visualizá-lo como uma doce energia subindo e descendo por sua espinha. Desta forma a respiração facilmente se tornará mais calma, quase tendendo a desaparecer.

Como usar esses 6 pontos

A técnica de *Kriya Pranayama* está contida nos primeiros quatro pontos ilustrados. A técnica que antecede esses quatro pontos permanece opcional e é muito útil para quem está iniciando esse caminho. Presume-se que após um certo período de aprendizado, a pessoa pratica *Kriya Pranayama* respeitando os quatro pontos todos juntos, simultaneamente. Esta é a melhor maneira de praticar.

O quinto ponto é algo especial porque depende muito se a pessoa conseguirá praticar *Kechari Mudrá*, e também depende da conformação física. O sexto ponto é para aqueles que decidem praticar mais de 48 respirações de *Kriya*, por exemplo 60, 72...; praticam as primeiras 48 respirações com consciência em *Kutastha* e depois elevam o centro de concentração na parte superior da cabeça, continuando a respeitar sempre os pontos anteriores.

DOIS PROCEDIMENTOS MUITO ÚTEIS PARA QUEM TEM DIFICULDADE EM PRATICAR KRIYA PRANAYAMA PELA PRIMEIRA VEZ

Aqueles que praticam *Kriya Pranayama* podem achar difícil colocar em prática as instruções que acabamos de descrever. Eu recomendo duas práticas por algumas semanas para que possam se familiarizar. A primeira prática é baseada em duas formas de *Pranayama* típicas do *Hatha Yoga*. Na minha opinião, eles estão ao alcance de qualquer buscador espiritual. A segunda prática é para aqueles que se deparam com o problema generalizado de respiração muito curta e são incapazes de entoar *Om* mentalmente nos *Chacras*.

Primeira prática: Nadi Sodhana Pranayama seguido de Ujjayi Pranayama

Antes de iniciar o exercício, é importante limpar as narinas para que a respiração flua livremente. Isso pode ser feito com água, inalando essência de eucalipto e assoando o nariz. Se uma das narinas estiver sempre

bloqueada, trata-se de um problema médico que deve ser levado em consideração. Se a obstrução for causada por um resfriado grave, nenhum exercício de *Pranayama* deve ser praticado.

A boca deve estar fechada. Concentre-se no *Muladhara Chakra*. Feche a narina direita com o polegar direito e inspire pela narina esquerda lenta, uniforme e profundamente por 6 a 10 segundos. Visualize que você está atraindo a energia contida no ar inalado e elevando-a ao longo do lado esquerdo da coluna. Feche ambas as narinas e prenda a respiração por 3 a 6 segundos. Durante essa espera, contraia os músculos da base da coluna. Essa contração é chamada *Mula Bandha*. Abra a narina direita e expire por ela, sempre no mesmo ritmo lento, uniforme e profundo.

Mantendo a narina esquerda fechada, inspire pela narina direita. Visualize que você está atraindo a energia contida no ar inalado e elevando-a ao longo do lado direito da coluna. Feche ambas as narinas e prenda a respiração por 3 a 6 segundos. Durante essa espera, pratique a contração *Mula Bandha* que explicamos anteriormente. Feche a narina direita e expire pela narina esquerda lenta, uniforme e profundamente por 6 a 10 segundos.

Este é um ciclo. Seis ciclos são suficientes. Os dedos podem ser usados de diversas formas para abrir e fechar as narinas, a critério de cada um.

Este exercício é seguido por *Ujjayi Pranayama* que é muito útil para formar uma ideia do que acontece em *Kriya Pranayama*.

Comece inspirando e expirando profundamente pelas narinas, fazendo um som/ruído na garganta. Apenas se concentre nesse som. Depois de algumas respirações, a duração de cada respiração aumenta sem esforço. Continue até notar duas sensações: frio na inspiração, calor na expiração. Aproveite essas sensações confortáveis enquanto permanece imóvel e impassível. É óbvio que você não está praticando a técnica clássica de *Kriya Pranayama*. Você não está guiando a energia para cima na inspiração e para baixo na expiração. Além disso, você não está tentando perceber a localização de cada *Chakra*.

Agora perceba o ponto entre as sobrancelhas (*Kutastha*) como uma caverna onde você está sentado com a firme intenção de permanecer imóvel e desfrutar da boa sensação que essa forma de respirar produz.

Não imponha um ritmo preciso nas duas fases da respiração. Ambas as fases ocorrem não com base em um ritmo, mas quando surge naturalmente o desejo de respirar. Se você não seguir esta instrução, os efeitos serão mínimos.

Gradualmente, descubra como a expiração revela seu poder inerente. Ou seja, você percebe que cada expiração é acompanhada por uma certa energia que é criada em seus pulmões e tronco. Quanto mais você observa isso, mais profunda se torna a consciência dessa energia. Tudo isso acontece espontaneamente, você não precisa se forçar a intensificar nenhuma sensação.

Em algum momento, de forma extremamente natural, você terá alcançado a forma mais simples de praticar *Kriya Pranayama*. O fato maravilhoso é que este *Pranayama* leva você a um estado de grande absorção interior!

Segunda prática: alongar a respiração

Este procedimento consiste em alternar duas formas diferentes de respiração. Comece praticando 6 respirações profundas, mas rápidas, tentando perceber a corrente energética que sobe e desce no canal espinhal. Nesta prática existe apenas o canal espinhal, não os *Chakras*. Cada respiração dura aproximadamente 3 a 4 segundos.

Depois de completar essas respirações, você pratica 3 respirações muito lentas e profundas com forte concentração em cada *Chakra*, assim como é explicado no *Kriya* de *Lahiri Mahasaya*. Agora a realidade de cada *Chakra* é fortemente percebida. Não é necessário produzir os sons na garganta. Além disso, procuramos chegar no tempo de meio minuto por respiração ou ainda, se possível, o tempo ideal de 44 segundos por respiração. Eu sei que isso é difícil para a maioria das pessoas – tente fazer o melhor que pode.

Neste ponto, as duas formas diferentes de respiração são repetidas mais duas vezes. Ao todo: (6 + 3) respirações por 3 vezes. Nota-se como cada fase da prática favorece a seguinte. Então, no final, as últimas 3 respirações de *Kriya* serão muito lentas, profundas e sutis. Continue assim por algumas semanas até que este exercício seja útil para você.

Como eu aprendi este procedimento

Um amigo *kriyaban* sugeriu que eu poderia achar interessante um princípio que ele descobriu por acaso, relacionado à prática de um pequeno grupo budista do final do século XIX. Eles praticavam *Kriya Yoga* ou algo notavelmente semelhante, usando uma alternância de vários *Pranayamas* mais rápidos e alguns muito mais lentos, repetidos por vários minutos. Como meu amigo não conseguiu determinar a composição exata dos *Pranayamas* para cada sequência, concebi esta fórmula: 6 *Pranayamas* mais rápidos com 3 *Pranayamas* mais lentos. Claro que você pode tentar outras variações para descobrir qual funciona melhor para você, como 8/4, 12/3, 9/6, 12/6, etc.

ALGUNS ESCLARECIMENTOS

Explicação do verso do Bhagavad gita citado no capítulo 2

“Ao oferecer a inspiração na expiração e a expiração na inspiração, o *yogi* neutraliza ambas as respirações, liberando assim a energia do coração e controlando-a.”

(*Bhagavad gita* IV 29)

Durante a inalação (“respiração inalada”) você experimenta uma forma de energia que entra no corpo junto com o ar pelo nariz, descendo até a faringe, laringe, traqueia, pulmões... Mas você também experimenta outra forma de energia (*Apana*), que sobe da base da coluna vertebral, move-se dentro da coluna, atingindo os *Chacras* superiores. Esses dois movimentos de energia ocorrem simultaneamente.

Durante a exalação (“respiração exalada”), o ar viciado/utilizado deixa o corpo. Durante este fato, uma energia sutil (*Prana*) se move para baixo da *Medulla* para *Muladhara*, perfurando cada *Chakra*. Aqui, também, os dois movimentos de energia ocorrem simultaneamente.

Em última análise, durante o *Kriya Pranayama*, duas formas opostas de energia entram continuamente uma na outra. Isso é possível porque as sensações experimentadas durante a respiração são “internalizadas” – isto é, experimentadas como um fenômeno interno, ocorrendo não nos pulmões, mas na coluna vertebral. Mas o movimento da energia interna sempre flui em uma direção oposta à do movimento da energia externa. Este fato é repetido muitas vezes até que *Prana* e *Apana*, misturando-se, tornem-se estáveis na cabeça. Depois de muitas inalações e exalações, essas duas formas de energia cessam espontaneamente seus movimentos. Este evento, que é muito importante para a evolução espiritual, é sugerido de forma enigmática no *Bhagavad gita*.

Possibilidade de ouvir os sons internos enquanto entoia mentalmente Om em cada Chakra

O ensinamento é cantar *Om* mentalmente em cada *Chakra* subindo (durante a inspiração) e descendo (durante a expiração) ao longo da coluna vertebral. Este canto mental de *Om* é uma ajuda para facilitar o procedimento descrito. Você simplesmente ensina sua consciência a ser mais disciplinada, a obedecê-lo pacientemente enquanto você sobe e desce pela coluna.

Durante *Kriya Pranayama* pode acontecer de ouvir sons internos que não estão relacionados com o processo respiratório. Eles podem vir da atividade dos *Chacras*. Aqueles que estão muito internalizados podem ouvir um som contínuo semelhante ao de um sino distante. Essa experiência pode se transformar no som de “muitas águas”. Este é o verdadeiro som do *Om*. *Lahiri Mahasaya* descreve esse som como “produzido por muitas pessoas que permanecem batendo na borda de um sino” e explica que é “contínuo como óleo fluindo de um recipiente”. Certamente, quando você ouvir o som das águas correntes ou das ondas batendo nas rochas, você se sentirá em estado de êxtase.

Um fato muito importante a entender é que o evento de percepção desses sons não é produzido pela intensidade de um único momento de concentração profunda, mas pela soma de vários esforços durante as sessões diárias de *Kriya* (por “esforço” entendemos a atenção meticulosa a qualquer som interior, por mais fraco que seja). O essencial é manter uma vontade imutável de perseguir o eco do canto mental do *Om* até chegar a perceber os sons astrais. Sua capacidade de ouvir sons internos melhorará.

A forma avançada de Kriya Pranayama

Na quarta parte deste livro você aprenderá duas outras variantes do *Kriya Pranayama*. De outras fontes, você poderá aprender mais. Ora, é possível que nessas variantes haja apenas uma que possa ser chamada de “original”, enquanto as outras seriam modificações de pouco valor? É correto pensar que a técnica de *Kriya Pranayama* explicada nos capítulos 6 e 7 é a de *Lahiri Mahasaya* e, portanto, a única correta?

A verdade é que mesmo a versão que propus e que incorpora fielmente as instruções de *Lahiri Mahasaya* ainda é apenas uma PREPARAÇÃO para uma experiência muito, muito profunda de *Pranayama*. Refiro-me à forma avançada de *Kriya Pranayama* que ocorre com uma respiração extremamente sutil.

Deixe-me explicar: no início do caminho do *Kriya*, a respiração muitas vezes é desordenada, é difícil guiá-la para cima dentro do canal espinhal. Isso ocorre porque os caminhos dos *Nadis* estão bloqueados. Gradualmente, graças a um trabalho contínuo e persistente de canalização do *Prana* ao longo da coluna vertebral, o *Prana* é finalmente internalizado.

Então a respiração terá um som muito fino, quase imperceptível, sem constrição da garganta. Como vimos, o sinal de um bom *Pranayama* é que seu som é como o de uma flauta. Mas outras pessoas não deveriam ouvi-lo. Esse som se torna poderoso e fluido como o óleo derramado de um recipiente para outro. Parecerá ter vida própria ou se moverá sem nenhum esforço por parte do praticante. Esta fase de *Pranayama* foi definido por *Lahiri Mahasaya* como “*Pranayama Excelente*” ou ***Uttam Pranayama***, uma forma superior de *Pranayama*. A consciência e a sensação inebriante se misturam e a mente entra em perfeita quietude.

Mas você nunca deve se esforçar para atingir esse estado, precisa chegar lá naturalmente por meio da prática. Idealmente, a inspiração dura 22 segundos (incluindo a pausa) e a expiração outros 22 segundos (incluindo a pausa). Este *Pranayama* deve ser feito em séries de 12 *Pranayamas* para atingir progressivamente 144 *Pranayamas* por sessão. Demora cerca de um ano para conseguir isso.

Para o momento presente, a prática que descrevemos em 6 pontos deste capítulo é uma verdadeira joia, representa a quintessência da beleza; com ela, o tempo voa sem que percebamos, e o que pode parecer uma tarefa cansativa acaba sendo tão fácil quanto um momento de descanso. Agora apenas se concentre nesta forma de praticar. O resto virá com o tempo.

O aperfeiçoamento de Kriya Pranayama

Chegará um dia na prática em que o verdadeiro *Kriya Pranayama* finalmente COMEÇA. A respiração do ar é reduzida a um ponto ou é totalmente interrompida e todas as células do corpo físico são nutridas com *Prana* Divino. Quero dizer que uma cessação completa de qualquer ação respiratória é alcançada.

Este estado é experimentado após anos de prática de *Kriya*. Não tem nada a ver com prender a respiração à força. Não consiste no fato, embora importante, de que a respiração se torne cada vez mais calma. Estamos falando do estado em que a respiração está completamente ausente, com a consequente dissolução da mente.

Muitos *kriyabans* são incapazes de conceber tal estado. Há uma aura de mistério envolvendo sua descrição; as pessoas pensam que é impossível e que quaisquer afirmações sobre sua ocorrência são falsas. No entanto, é possível experimentar esse estado. Quando isso ocorre, um *kriyaban* não sente necessidade de inspirar; ou faz uma inspiração curta e não sente necessidade de expirar por muito tempo (por mais tempo do que a ciência julga possível).

Aqueles que experimentam esse estado sentem, com genuína sinceridade, que não estão respirando; percebem que a energia fresca sustenta o corpo por dentro, sem a necessidade de oxigênio. De acordo com a teoria de *Kriya*, este estado é o resultado de ter entrado com consciência (e, portanto, com *Prana*) no canal de *Sushumna* dentro da espinha.

Capítulo 7

Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya – Segunda Parte (Conclusão do Primeiro Kriya)

A prática descrita no capítulo anterior é a técnica central do caminho do *Kriya Yoga*. Seu valor é inestimável: não há outro procedimento semelhante em beleza e eficácia. Agora, adicionar mais algumas instruções técnicas contém em si uma pequena chance de perturbar esse idílio. Mas o ensino tradicional do Primeiro *Kriya* envolve o uso de três outros procedimentos.

Há o *Maha Mudrá*, que é a melhor preparação para a prática do *Kriya Pranayama*, e também o *Navi Kriya* e o *Yoni Mudrá*, que geralmente são praticados depois dele. A essas técnicas também adicionaremos a prática do *Pranayama* mental e explicaremos em que consiste o *Kechari Mudrá*.

Estude cada parte deste capítulo com muita paciência e tente praticar estas instruções. Não se preocupe, você descobrirá que essas técnicas também são muito agradáveis e úteis.

MAHA MUDRÁ

Use um tapete colocado no chão para praticar o seguinte procedimento. Dobre a perna esquerda sob o corpo de forma que o calcanhar esquerdo fique o mais próximo possível do períneo; a perna direita é estendida para a frente. Inspire profundamente, sinta a energia subindo na cabeça ao longo da coluna.

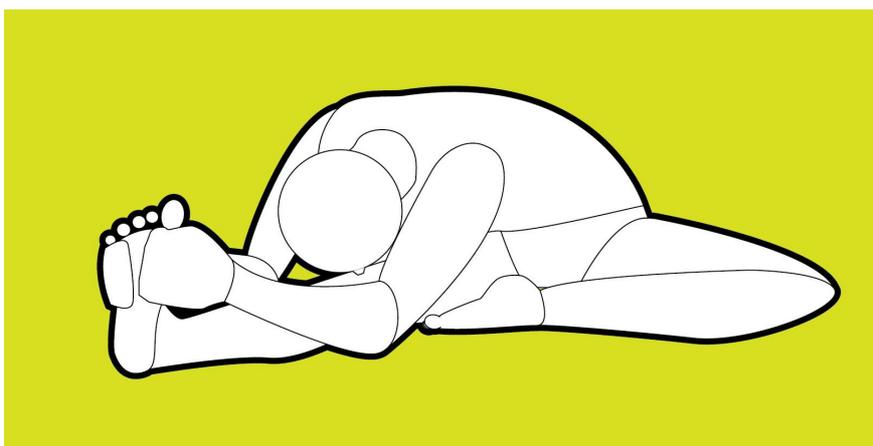


Figura 2. Maha Mudrá

Prenda a respiração, incline-se para a frente (bem relaxado) de forma a agarrar os dedos do pé direito com as duas mãos e puxe-os ligeiramente para trás. Nesta posição totalmente estendida, o queixo é pressionado naturalmente contra o peito. Continue prendendo a respiração e entoe mentalmente *Om* no ponto entre as sobrancelhas 6 vezes.

Você pode contrair os músculos do períneo e abdominais e puxar estes ligeiramente para dentro, de modo que o umbigo se mova em direção ao centro lombar. Ainda prendendo a respiração, retorne à posição inicial e com uma longa expiração, visualize a energia quente que desce ao longo da coluna até o *Muladhara Chakra*.

Repita o procedimento invertendo as pernas, e por fim, repita o procedimento mantendo as duas pernas estendidas. Este é um *Maha Mudrá*; demora cerca de 60 a 80 segundos. *Maha Mudrá* é praticado três vezes.

Variante do Maha Mudrá

Ao se alongar para a frente, você pode relaxar a respiração e optar por repetir o *Mantra Om* 12 vezes, não em *Kutastha*, mas em *Muladhara Chakra*.

Nota 1

Este *Mudrá* deve ser executado facilmente, não se deve se machucar! A princípio, muitos *kriyabans* não conseguem manter a perna reta sem correr o risco de machucar as costas ou o joelho. Para evitar isso, você pode deixar a perna estendida um pouco dobrada na altura do joelho para que a posição fique confortável.

Nota 2

As escolas mais sérias de *Kriya* recomendam que para cada 12 *Kriya Pranayama*, um *Maha Mudrá* seja realizado – entendendo-se que três é o número mínimo. (para esclarecer, aqueles que praticam 60 *Kriya Pranayama* devem praticar *Maha Mudrá* cinco vezes, enquanto aqueles que praticam 12 ou 24 devem praticar três). Infelizmente, depois de ouvir vários *kriyabans*, posso dizer que é um milagre encontrar um que pratica as três repetições esperadas. Há pessoas que se iludem pensando que estão praticando *Kriya* corretamente sem nunca terem praticado um único *Maha Mudrá*! É claro que, privando-se permanentemente dele e vivendo uma vida sedentária, a coluna torna-se menos elástica. Com o passar dos anos, as condições pioram e torna-se quase impossível manter a postura correta de meditação por mais de alguns minutos – é por isso que o *Maha Mudrá* é tão importante para um *kriyaban*.

Efeitos

Maha Mudrá contém todos os três *Bandhas*. Aplicados simultaneamente com o corpo inclinado para a frente, sem usar contração excessiva, ajudam a ter consciência de ambas as extremidades do *Sushumna* e produzem a sensação de uma corrente energética subindo pela coluna. Com o tempo é possível perceber todo o *Sushumna* como um canal radiante. Existem relatos de *yogis* que alcançaram experiências fantásticas usando apenas essa técnica. Segundo dizem, a percepção de *Sushumna* aumentou enormemente. Existem *kriyabans* que deixaram de lado todos os outros *Kriyas* e estão praticando 144 *Maha Mudrás* por dia divididos em duas sessões. Eles consideram *Maha Mudrá* a técnica mais útil em toda o *Kriya Yoga*.

Detalhes de pouca importância

Tenho notado que algumas escolas insistem em detalhes irrelevantes. Por exemplo, eles insistem que, ao estender a perna direita para a frente, deve-se dobrar a perna esquerda sob o corpo para que o calcanhar esquerdo fique o mais próximo possível do períneo. É explicado que o calcanhar esquerdo é capaz de exercer pressão sobre o períneo. Essa pressão estimula a consciência do *Muladhara Chakra* na região do cóccix na base da coluna (claro, ao estender a perna esquerda, a perna direita cria pressão).

Outro exemplo é quando algumas escolas ensinam a trazer o joelho da perna que está prestes a ser alongada (ou ambos os joelhos, antes do terceiro movimento) para mais perto do corpo, de modo que a coxa fique o mais próximo possível do peito. As mãos, com os dedos entrelaçados, são colocadas ao redor do joelho e fazem pressão sobre ele. Dizem que isso ajuda a manter as costas retas e faz com que o som interno do *Anahata Chakra* se torne audível.

NAVI KRIYA

Para muitas pessoas, essa técnica é chata e eles a ignoram. Na verdade, não é estritamente necessária. Será, sim, quando nos depararmos com um determinado ensinamento previsto nos chamados *Kriyas* superiores, precisamente: o *Thokar*.

Navi Kriya

Esqueça a respiração, deixe-a ser natural. Abaixue o queixo até a cavidade da garganta. *Om* é cantado 100 vezes – seja com a voz ou mentalmente – na área do umbigo. O queixo é então levantado tanto quanto possível e *Om* é cantado cerca de 25 vezes no terceiro *Chakra*, *Manipura*. Este é um *Navi Kriya*. Pratique quatro *Navi Kriyas*.

Neste exercício, se desejado, as mãos também podem ser envolvidas. Com os dedos entrelaçados, palmas para baixo e as pontas dos polegares se tocando, os polegares pressionam levemente o umbigo junto com cada canto do *Om*. Então, quando o queixo é levantado, os dedos são entrelaçados para trás com as palmas voltadas para cima. Para cada *Om*, os polegares aplicam uma leve pressão nas vértebras lombares.

Variante de Navi Kriya

Visualize um canal fino saindo do ponto entre as curvas das sobrancelhas e descendo até o umbigo.

Essa variante envolve cantar o *Mantra Om* alternadamente entre o ponto entre as sobrancelhas e o umbigo. Precisamente, quando for natural inspirar, inspire, suba com a consciência ao longo do canal visualizado, desde o umbigo até o ponto entre as sobrancelhas, pare por um momento e entoe *Om* mentalmente. Quando for natural para você expirar, expire, desça com a consciência pelo canal visualizado até o umbigo, pare por um momento e entoe *Om* mentalmente. Ao repetir isso, você sentirá fortemente que a respiração se acalma e tende a desaparecer.

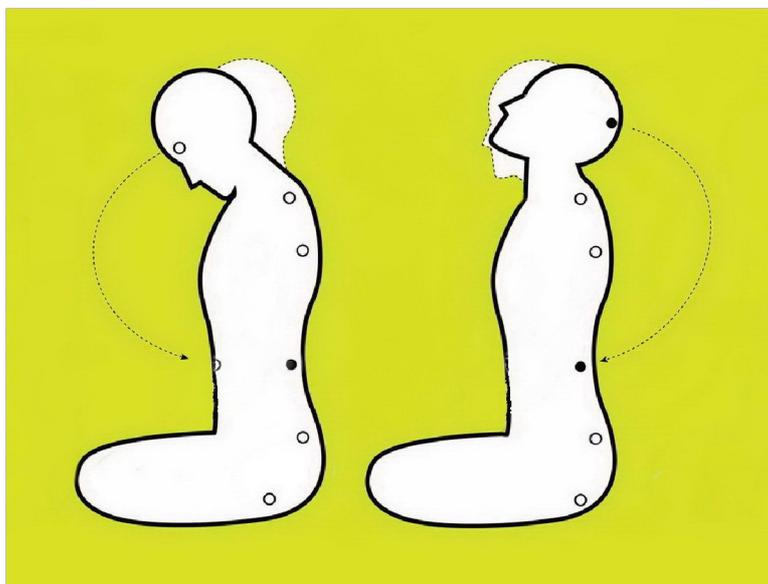


Figura 3. Forma simples de Navi Kriya

Quando *Om* for cantado cerca de 100 vezes, levante o queixo. Visualize outro canal sutil que conecta (externamente ao corpo) o *Bindu* com o terceiro *Chakra*. Deixe sua respiração fluir livremente para cima e para baixo nesse canal. Quando o *Om* for entoado cerca de 25 vezes no total, retorne à posição normal do queixo. Este é um *Navi Kriya*. Repita este exercício quatro vezes.

YONI MUDRÁ

Esta técnica só é praticada na profunda quietude da noite, quando o silêncio está por toda parte e a pessoa está total e perfeitamente relaxada. *Yoni Mudrá* gera tal concentração de energia no ponto entre as sobrancelhas que a qualidade do sono seguinte muda para melhor. Em outras palavras, depois de passar pelas camadas do subconsciente, a consciência pode atingir o chamado estado de “Superconsciência”.

Após uma profunda inalação de *Kriya*, tendo guiado a energia na parte central da cabeça, feche as orelhas com os polegares, as pálpebras com os dedos indicadores, as narinas com os dedos médios, os

lábios com os dedos anelar e mínimo. Prenda a respiração enquanto repete mentalmente *Om* várias vezes e observe qualquer luz no ponto entre as sobrancelhas. Prenda a respiração enquanto for confortável. Os cotovelos são paralelos ao chão e apontam para fora. Não os deixe cair de cansaço, apoie-os de alguma forma se necessário.

Durante esta ação destinada a perceber a luz, os dedos indicadores não devem pressionar os olhos – isso seria prejudicial e inútil! Você pode puxar as pálpebras para baixo com os dedos indicadores e pressionar a parte superior das maçãs do rosto nos cantos dos olhos. Quando sentir necessidade, expire, movendo a consciência pela espinha. Este é *Yoni Mudrá*, que normalmente é realizado apenas uma vez.

Após *Yoni Mudrá*, mantenha-se focado o máximo possível no ponto entre as sobrancelhas tentando perceber a luz de *Kutastha*.

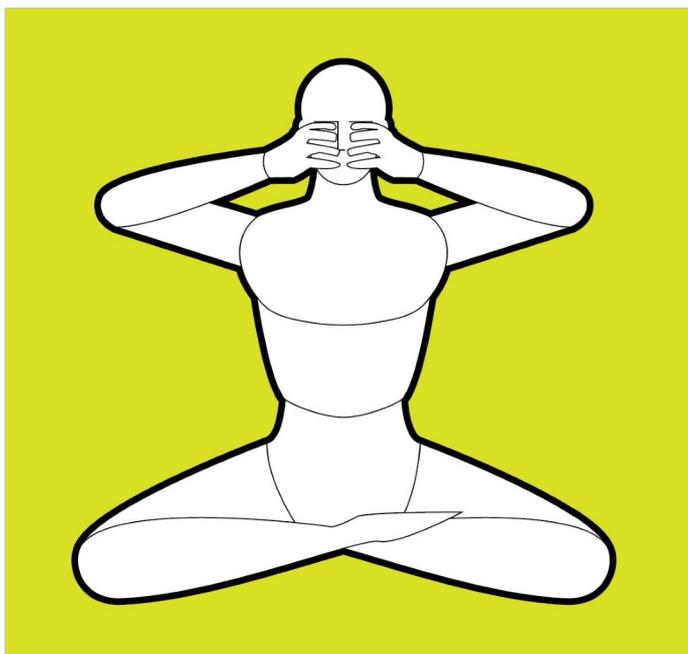


Figura 4. Yoni Mudrá

Algumas escolas importantes dão a seguinte instrução: aumente o número de repetições de *Om* em uma por dia (enquanto você prende a respiração), até um máximo de 200. Você nunca deve forçar. Mas como é possível alcançar esses resultados sem forçar? Percebemos que satisfazer este pedido é de enorme dificuldade. Acredito que este empreendimento só pode ser abordado com seriedade depois de lidar com o procedimento *Thokar*. Por enquanto, para aqueles que pelo menos desejam iniciar esta jornada, compartilho um remédio simples que pode diminuir o desconforto de um longo *Kumbhaka*.

Ao final de uma inalação moderada (não a típica *Kriya Pranayama*, mas uma muito curta), feche firmemente todas as aberturas da cabeça, exceto as narinas, deixe escapar uma pequena quantidade de ar e feche imediatamente as narinas. Relaxe os músculos do peito como se quisesse iniciar uma nova inspiração: isso dá a sensação de que a respiração se tornou calma na área da garganta até o ponto entre as sobrancelhas. Nesta situação, a concentração no ponto entre as sobrancelhas e a repetição do *Om* podem ser realizadas por tempo suficiente.

PRANAYAMA MENTAL

Uma vez concluídas as técnicas de *Kriya Yoga*, ocorre o momento de pura “Meditação”.

Existem várias definições de “Meditação”: alguns a consideram um procedimento mental ou a absorção em um determinado estado de êxtase (arrebatamento místico). Alguns simplesmente recomendam desfrutar dos efeitos do *Kriya Pranayama* sem acrescentar mais esclarecimentos. No capítulo

anterior, aconselhei-o a permanecer imóvel por pelo menos 10 minutos, mantendo-se consciente de sua respiração que segue naturalmente com seu ritmo ou visualizando-a como uma energia que sobe e desce ao longo da coluna.

Agora explicamos que a última parte da rotina é o melhor momento para passar para o estado sem respiração usando uma concentração particular nos *Chacras*. Definimos esta ação: *Pranayama Mental*.

Os *Chacras* podem ser comparados a “nós” psicofísicos que podem ser desatados se “tocados” com nossa concentração. Quando nos tornarmos capazes de desatar esses nós, nos sentiremos tão vastos e livres quanto o céu e nos derreteremos em pura alegria. Uma rotina de *Kriya* que não termina com o gozo de tanta doçura é comparável a um grupo musical que por acaso subisse ao palco, preparasse todos os instrumentos e os afinasse, e depois deixasse o palco sem executar a música!

A seguir explicamos como praticar o *Pranayama Mental*. Depois de três respirações profundas, deixe sua respiração fluir naturalmente e esqueça. Mova sua consciência para cima e para baixo na coluna, parando em cada *Chakra* por 10 a 15 segundos. Pense no primeiro, passe para o segundo, pense nele... e assim por diante. Após a subida para a *Medulla*, começa a descida: quinto *Chakra*, quarto *Chakra* e assim por diante ... Uma volta completa leva 2 a 3 minutos. Desfrute de algumas rodadas aumentando o estado de calma interior.

Tente captar a doçura que emana de cada *Chakra*. Não faça nenhum esforço particular, como exercer pressão mental ou física em cada *Chakra*, simplesmente relaxe e desfrute de uma doçura que ocorre naturalmente. Não complique esta experiência adicionando vários detalhes que poderiam ser úteis em outras técnicas, mas não nesta – por exemplo, contrair os músculos próximos a cada *Chakra*, usar visualizações intensas e *bija Mantras*... Você se arriscaria a dispersar toda a doçura. Até mesmo cantar *Om* mentalmente em cada *Chakra* pode, neste momento, ser perturbador.

Mantenha a atenção em cada *Chakra* até sentir uma sensação de doçura, como se o *Chakra* estivesse “derretendo”. O que isso significa será revelado a você pela própria prática.

Portanto, lembre-se: o *Pranayama Mental* deve ser realizado até que ocorra uma bela e “doce” sensação. Um dia, continuando no caminho de *Kriya*, você descobrirá que esse *Pranayama* mental acabará se tornando a forma suprema de *Kriya Pranayama*, o que *Lahiri Mahasaya* chamou de *Uttam Pranayama* (Excelente *Pranayama*). Discutiremos isso na quarta parte do livro.

Várias formas de conceber uma rotina de Kriya

Como uma boa rotina de *Kriya* pode ser concebida? Existem várias possibilidades. Trago aqui apenas três exemplos.

Exemplo 1 (a forma mais racional): *Maha Mudrá - Kriya Pranayama - Navi Kriya - Pranayama Mental - Yoni Mudrá* à noite.

Exemplo 2: *Maha Mudrá - Navi Kriya - Kriya Pranayama - Pranayama Mental - Yoni Mudrá* à noite.

Exemplo 3: *Kriya Pranayama* (12 apenas) - *Maha Mudrá - Navi Kriya* - complete o número escolhido de *Kriya Pranayama - Pranayama Mental - Yoni Mudrá* à noite.

O segundo exemplo incorpora a possibilidade de usar *Maha Mudrá* e *Navi Kriya* como preparação para *Kriya Pranayama*. O terceiro exemplo baseia-se no princípio de começar com uma prática curta de *Kriya Pranayama* e depois usar as técnicas *Maha Mudrá* e *Navi Kriya* como preparação para descobrir a possibilidade de praticar *Kriya Pranayama* de uma forma extremamente intensa que no final continua com a doçura do *Pranayama Mental*.

KECHARI MUDRÁ

Os antigos *yogis* descobriram a importância de conectar a ponta da língua com a sede do calmo *Prana* no cérebro. Normalmente, a língua raramente consegue tocar a úvula e quase nunca consegue entrar na faringe nasal. É explicado que isso impede o ser humano de se conectar com o grande reservatório de energia existente na região do *Sahasrara*.

A prática de *Kriya Pranayama* com *Kechari Mudrá* é uma experiência encantadora, um dos melhores momentos da vida de um *kriyaban*. No entanto, um iniciante mantém a língua na posição “bebê *Kechari*”. Ou seja, com a ponta da língua toca o palato superior no ponto onde o palato duro fica mole. Este simples fato torna a mente muito quieta.

Kechari Mudrá significa inserir a língua na cavidade nasal da faringe. *Kriya Pranayama* deve ser praticado com a língua nesta posição. Digo “deveria” porque nem todos podem praticar dessa maneira. Vamos agora ilustrar um método (*Talabya Kriya*) para obter *Kechari Mudrá*.

● *Talabya Kriya*

A língua está relaxada, a ponta toca o lado interno da arcada superior dos dentes. Bem, a partir desta posição, pressione todo o corpo da língua contra o palato superior para criar um efeito de sucção. **NÃO VIRE A LÍNGUA PARA TRÁS!**

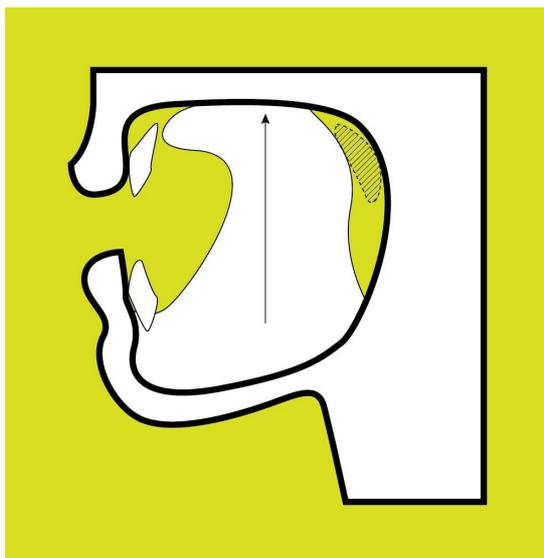


Figura 5. Parte fundamental do *Talabya Kriya*

Depois de criar o efeito de sucção, abaixe a mandíbula inferior (obviamente abrindo a boca) sentindo distintamente o alongamento do frênulo (o frênulo é o tecido que une a língua à base da boca). Solte a língua com um estalo e, em seguida, empurre-a para fora da boca de forma que aponte para o queixo. No início, não ultrapasse 10 repetições por dia para não forçar demais ou produzir uma ferida no frênulo. Você pode alcançar 50 repetições em cerca de dois minutos (110-120 segundos).

Infelizmente, alguns não entendem imediatamente como fazer a língua aderir ao palato como uma ventosa antes de abrir a boca e esticar o frênulo. Às vezes, mesmo que seja mostrado a eles pessoalmente, eles não conseguem fazer isso corretamente.

Muitos praticam *Talabya Kriya* erroneamente, virando a língua para trás instintivamente. O principal erro é focar demais onde colocar a ponta da língua. O efeito de sucção é obtido com todo o corpo da língua: a ponta da língua deve estar relaxada.

Observação

A técnica *Talabya Kriya* pode ser enriquecida massageando os músculos da língua e o frênulo com os dedos. *Lahiri Mahasaya* se opôs absolutamente a cortar o frênulo para obter resultados mais rápidos e fáceis. Nos textos de *Hatha Yoga* há outras dicas para alongar o frênulo. Uma bem conhecida é enrolar um pedaço de pano em volta da língua e com a ajuda das mãos puxar delicadamente (relaxando e repetindo várias vezes) o pano tanto na horizontal quanto para cima, em direção à ponta do nariz.

Espero que esteja claro que *Talabya Kriya* e *Kechari Mudrá* são duas práticas completamente diferentes! Se você abrir a boca em frente a um espelho durante a primeira parte do *Talabya Kriya*, poderá

ver as partes côncavas que se formam em cada lado do frênulo – ele aparece isolado do corpo da língua. Em vez disso, quando você pratica *Kechari Mudrá*, é a úvula que se apresenta e apenas a raiz da língua é visível!

Talabya Kriya é uma técnica que, além de servir para a realização de *Kechari Mudrá*, cria um perceptível efeito relaxante no processo de pensamento. Portanto *Talabya Kriya* não deve ser considerado um simples exercício para esticar (alongar) o frênulo da língua. Quando a língua gruda no palato e a boca está aberta, nesse instante a fratura energética entre nosso corpo e a reserva de *Prana* estático localizada na parte superior da cabeça é momentaneamente curada. Este fato o leva facilmente ao estado meditativo. Mesmo depois de dominar *Kechari Mudrá*, *Talabya Kriya* nunca deve ser deixado de lado, pois cria um efeito calmante distinto no processo de formação de pensamento. Não é fácil justificar por que, agindo sobre o frênulo, é possível acalmar o processo de formação de pensamentos inúteis. O fato é que qualquer um pode observar esse efeito.

Estranho dizer, *Talabya Kriya* não requer concentração em nada específico, é apenas uma ação física pura. Apenas como uma simples tentativa de justificar isso, podemos apontar como a simples pressão da língua contra o palato superior, mantendo o efeito de sucção no palato por 10 a 15 segundos, pode, por si só, gerar uma sensibilidade particular na área da *Medulla*, e isso acontece em pouco tempo. O detalhe de estender a língua também desempenha um papel importante. Quando a língua está totalmente estendida, ela traciona alguns ossos do crânio e orienta a descompressão de toda a área.

● **O que acontece depois de alguns meses de praticando *Talabya Kriya***

Depois de vários meses praticando *Talabya Kriya* diariamente, é correto tentar verificar o quão perto estamos de *Kechari Mudrá*. Para verificar se a ponta da língua pode tocar a úvula, usamos os dedos para empurrar a base da língua para dentro. Se a ponta da língua tocar a úvula, então, por alguns minutos por dia, tente empurrar a base da língua mais para dentro até que a ponta consiga passar a úvula (isto é, ir além dela) e talvez até tocar a faringe por trás isto.

Um dia a ponta da língua entrará na faringe nasal por uma curta distância. Provavelmente, assim que os dedos que pressionam a base da língua forem removidos, ela deslizará imediatamente. Mas, depois de mais dias de exercícios, ela ficará como se estivesse “presa” naquela posição.

Este é o ponto de mudança. O palato mole (a parte de onde pende a úvula) atua como um elástico que impede a língua de deslizar para fora.

Esforzando-se todos os dias para praticar pelo menos 6 a 12 *Kriya Pranayamas* com a língua nesta posição – embora haja desvantagens, como aumento da salivação e, portanto, ocasionalmente ter o impulso de engolir – a prática torna-se fácil e confortável.



Figura 6. Posição da língua quando você entra na faringe nasal

Depois de cerca de três semanas praticando dessa maneira, você será capaz de alcançar a mesma posição sem usar os dedos. A língua poderá entrar sozinha na cavidade nasofaríngea. Sempre haverá espaço nessa cavidade para inspirar e expirar pelo nariz.

A literatura de *Kriya* afirma que a língua também pode ser empurrada para cima. Como qualquer atlas de anatomia pode mostrar, a língua, quando preenche a faringe nasal, não pode se estender mais. Essa afirmação deve, portanto, ser entendida como uma dica do que uma pessoa normal pensa que está acontecendo. Com efeito, ao estender a língua até ao seu limite máximo, é possível sentir uma grande força de atração para o ponto entre as sobrelínguas, juntamente com a sensação de ter alcançado uma posição mais elevada com a ponta da língua.

Nota sobre a necessidade de Kechari Mudrá na prática dos Kriyas Superiores

A literatura de referência sobre *Kriya* afirma que alcançar *Kechari Mudrá* é crucial para ser iniciado nos *Kriyas Superiores*. Não é incomum que um professor de *Kriya* peça para ver a execução real do *Kechari*, convidando o *kriyaban* a abrir a boca na frente dele e verificando se sua língua desaparece na cavidade nasal.

Por maior que seja o efeito de *Kechari Mudrá*, acredito firmemente que é importante, mas não indispensável. A afirmação que tenho ouvido frequentemente – “Até que alguém se estabeleça em *Kechari Mudrá*, não pode atingir o estado de Tranquilidade Eterna” – é FALSA!

É inconcebível que a obtenção de *Kechari* crie uma divisão clara entre as pessoas. Relegados a uma classe inferior ficariam aqueles pobres que nunca terão os *Kriyas superiores* apenas porque não conseguem algo físico que não dependa de seu esforço, mas apenas de sua constituição. Jamais conseguirão acelerar seu caminho espiritual como aqueles *kriyabans* que a natureza dotou de um frênilo mais longo ou de uma faringe nasal mais acessível à ponta da língua.... essa ideia é absurda!

A decisão de P. Y. de conceder iniciação em *Kriyas Superiores* àqueles incapazes de praticar *Kechari Mudrá* tem minha total aprovação. Considerando então a atitude de *Lahiri Mahasaya* de participar do sofrimento humano, acredito que ele também tenha se comportado de maneira semelhante.

● Primeiros efeitos de *Kechari Mudrá*

Kechari Mudrá tem um efeito perceptível na quietude da mente. Quando você se estabilizar neste *Mudrá*, notará a tranquilidade de todos os pensamentos desnecessários. A tagarelice da mente cessa; silêncio e transparência tornam-se a marca do seu estado de consciência. A mente trabalha com mais sobriedade e desfruta de um descanso indispensável; cada pensamento se torna mais concreto e preciso.

Durante as primeiras três semanas de uso de *Kechari Mudrá*, proceda com muito cuidado, pois você pode experimentar uma sensação de “torpor” onde as faculdades mentais parecem estar entorpecidas. Esteja preparado para isso e considere abster-se de dirigir e qualquer trabalho que envolva uma porcentagem significativa de risco durante esses dias.

Depois de alguns meses de prática constante, a ponta da língua poderá tocar o ponto de confluência da fossa nasal dentro da cavidade do palato. O tecido mole acima dos orifícios nasais no interior das narinas é descrito na literatura *Kriya* como uma “úvula sobre a úvula”. A ponta da língua toca essa pequena área e fica “presa” a ela confortavelmente.

A modéstia é sempre bem-vinda, mas quando isso é alcançado, surge uma euforia positiva tão grande (como se alguém tivesse encontrado a lâmpada mágica de Aladim) que não pode ser contida. Na literatura *Kriya* é dito que se alguém alcançou o *Pranayama* perfeito, pode alcançar qualquer coisa através dele. Bem, se quisermos pensar em um *Kriya Pranayama* perfeito, o que descrevemos corresponde a esse ideal de perfeição.

Quanto aos problemas da vida prática, você aprenderá a usar a intuição nascida da meditação para lidar com as dificuldades que possam surgir. Na perfeita transparência de uma ordem interior, todos os problemas se deixam resolver.

Acredito que alguém “nasce” para *Kriya* (entende a grandeza do que está fazendo) quando percebe os efeitos dessa doce prática: sua beleza transborda e inunda a vida.

“... é difícil ficar bravo, quando há tanta beleza no mundo. Às vezes eu sinto que estou vendo tudo de uma vez, e é demais, meu coração se enche como um balão prestes a estourar... E então eu lembro de relaxar, e parar de tentar segurar isso, e então flui através de mim como chuva e não consigo sentir nada além de gratidão por cada momento da minha vidinha estúpida.”

(Do filme *Beleza Americana*; 1999)

Nota final: a razão para praticar os Kriyas Superiores

Kriya Yoga é um caminho espiritual de quatro etapas que prepara o buscador para encontrar a realidade espiritual. Suas fases são definidas da seguinte forma:

1. Levantar a língua
2. Perfurar o nó central dorsal
3. Perfurar o nó do umbigo
4. Perfurar o nó no centro do cóccix

A principal característica do *Kriya Yoga* é que esses nós se dissolvem de cima para baixo, ou seja, respeitando a ordem que acabamos de indicar.

Desde o momento de nossa concepção, *Kundalini* começou uma lenta jornada de descida a partir das células que formam nosso cérebro, *Medulla oblonga* e depois nas células da coluna vertebral à medida que se formava. Nesta mesma ordem os nós são desatados.

Claro, não se trata apenas de remover obstáculos. Existem tantos processos sutis que devem ocorrer durante esses quatro estágios. O *Prana* de todo o corpo deve ser pacificado, o contato com a realidade *Omkar* deve ser criado e aprofundado indefinidamente. Isso leva à experiência, que ocorre quando chega a hora, do estado de respiração calma e, finalmente, da ausência de respiração. É bom ter isso em mente, agora que vamos descrever o que significa desatar os quatro nós.

Lahiri Mahasaya explicou que todo o caminho espiritual que leva à realização final só pode ser percorrido com as técnicas do Primeiro *Kriya*.

O que é perfeitamente compreensível é que essa prática se aperfeiçoe com o tempo, tanto com a ajuda do Guru, quando esse encontro pode acontecer, quanto com a orientação da intuição nascida da mesma prática.

Já vimos quanta ajuda pode advir da prática de *Kechari Mudrá*. Bem, *Lahiri* descobriu a ajuda que também poderia vir de outra prática: a de *Thokar*. Ele então viu como alguns de seus discípulos eram capazes de praticar este *Thokar* de forma extremamente intensa. Para distinguir essas duas práticas, os dois termos foram cunhados: Segundo e Terceiro *Kriyas*.

Mais tarde, ele entendeu como poderia ser concebida uma prática posterior que atuasse fortemente na dissolução do último obstáculo que dificulta a entrada do *kriyaban* no canal sutil de *Sushumna*. Então foi concebida um Quarto *Kriya* que poderia ser considerado tanto o fato de desfazer o nó de *Muladhara* quanto o de entrar em *Kutastha*, descobrindo que os dois eventos são a mesma realidade.

Passamos agora a descrever estes quatro nós:

Nó da Língua (Jihvah – ou Jihva – Granthi)

O nó da língua consiste no fato fisiológico de que nossa língua normalmente não pode tocar a úvula ou entrar na faringe nasal. Por esta razão estamos desconectados da reserva de energia que se baseia na região do *Sahasrara*. Deve ser explicado que o afrouxamento do nó da língua é conseguido parcialmente

virando a língua para trás e tocando a parte média do palato superior no ponto onde o palato duro fica mole.

Quando com *Kechari Mudrá* conseguimos acessar essa fonte interior inesgotável, muitas transformações sutis ocorrem em nosso sistema psicofísico: a mais importante de todas é o aquietamento de todos os pensamentos indesejados e inúteis continuamente produzidos por nossa mente.

Nó do coração (Hridaya Granthi)

Depois de atingir *Kechari Mudrá*, a jornada do *Prana* calmo de *Sahasrara* para *Muladhara* começou. O obstáculo que agora está sendo superado é *Hridaya Granthi* (o nó do coração). Esse nó também é chamado de *Vishnu Granthi*: o Senhor Vishnu é a divindade da conservação. Este nó cria o desejo de preservar conhecimentos antigos, tradições, instituições... Produz “compaixão”, um desejo agudo de ajudar a humanidade sofredora. Ao desatar esse nó, nos libertamos daqueles laços tradicionais, poderosos, mas ilusórios, que estão profundamente enraizados em nosso código genético.

Na tradição *Kriya*, esse nó é dissolvido pelo aperfeiçoamento do procedimento *Thokar*. Um *kriyaban* torna-se um com o elemento “ar” (o quarto dos cinco *Tattwas*) cuja sede é o quarto *Chakra*. Entrar em sintonia com o *Tattwa* do ar significa entrar em um estado sublime: a consciência do Som e da Luz Divina são enormemente intensificadas.

Nó de umbigo (Nabhi Granthi)

O nó do umbigo é desatado aperfeiçoando o procedimento de *Navi Kriya* ou aplicando a prática tibetana de *Tummo*. As correntes *Prana* e *Apana* se unem na região do umbigo e ativam a corrente de equilíbrio *Samana*. A respiração torna-se calma e a consciência sintoniza-se com o canal espiritual de *Sushumna* na parte central da coluna.

Nó Muladhara (Muladhara Granthi)

Este nó também é chamado de *Brahma Granthi*: mantém a ignorância de nossa natureza infinita e é o maior obstáculo na busca espiritual, pois obstrui o caminho da *Kundalini* que gostaria de se mover livremente dentro da coluna vertebral. Até que alguém desamarre esse nó, não poderá meditar com eficácia. O mundo dos nomes e formas cria inquietação e impede a mente de se concentrar. Ambições e desejos prendem a mente.

Ao desatar o nó *Brahma Granthi*, a tela da ilusão é quebrada e a *Kundalini* fica então livre para subir em todo o seu poder e alcançar *Kutastha*. A consciência temporal se dissolve – o *yogi* se estabelece no supremo *Atman*, cujo assento está no *Sahasrara Chakra*. A liberação total é alcançada.

Conclusão

Kriyas superiores são praticados quando há tempo para praticá-los e quando a experiência de vários meses ou anos de *Kriya Pranayama* tornou a respiração mais calma e a mente mais livre de distrações. O objetivo é chegar mais rapidamente ao estado em que, tendo a mente sob controle, nossa consciência pode mergulhar totalmente na dimensão espiritual.

Capítulo 8

Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya (Kriyas superiores como explicados pela maior parte das escolas)

Existem muitas variantes dos *Kriyas* Superiores; tentaremos abordar a tradição transmitida por Panchanan Bhattacharya, discípulo direto de *Lahiri Mahasaya*.

Esses *Kriyas* são divididos em dois grupos: o primeiro grupo (sobre o qual falaremos neste capítulo) requer a capacidade de prender a respiração por um longo período de tempo. Essa habilidade se desenvolve gradualmente e sempre com muita cautela.

No próximo capítulo (9) trataremos do grupo restante, em que se exige ter atingido o estado de “respiração calma”. O que é este estado? Resumidamente, esta respiração manifesta-se quando a prática de *Kriya Pranayama* se sucede com uma respiração longa, mas extremamente fina, quase inexistente, continuando a perceber claramente a corrente ascendente e descendente. Não há mais sons na garganta. A duração dessa respiração se aproxima de 44 segundos. Percebo que é difícil colocar em palavras o que é o estado de “respiração calma”. Acho que só a pessoa que vivencia isso na sua prática pode entender.

Neste capítulo serão descritas as seguintes técnicas: *Omkar*, *Thokar*, *Thokar* Avançado e *PratiChackra Omkar Kriya* (*PratiChackra* significa *Chakra* por *Chacra*). Atribuímos o nome Segundo *Kriya* a *Thokar*, enquanto à forma de *Thokar* Avançado atribuímos o nome Terceiro *Kriya*, e finalmente, ao *PratiChackra Omkar Kriya* atribuímos o nome de Quarto *Kriya*: estes são os nomes que a maioria das escolas que se referem a *Panchanan Bhattacharya* usam. Em minhas pesquisas não entendi claramente o nome a ser atribuído à técnica simples de *Omkar*. Eu pensei em simplesmente chamá-la de “Técnica *Omkar* – preliminar para *Thokar*”, pois para todos os efeitos esta é precisamente a sua função.

Técnica Omkar - preliminar para Thokar

A tradição explica que esta prática se dá da melhor forma empregando *Kechari Mudrá*. A razão é que com a ajuda desta técnica, que posiciona a língua para dentro, a mente também é voltada para dentro.

Na técnica *Omkar*, uma forma mais sutil de respiração é aprendida. Ajuda a perceber o som do *Om* assim que a consciência é internalizada.

O procedimento *Omkar* consiste essencialmente em um *Pranayama*, cuja base é o *Mantra Vasudeva* de 12 sílabas: “*Om Namó Bhagavate Vasudevaya*”. Eu o recebi trocando o primeiro “v” por “b”: “*Om Namó Bhagabate Vasudevaya*” e assim o utilizo em minhas descrições.

Por meio deste *Mantra*, o *Prana* e a mente podem “tocar” os *Chacras* de forma muito intensa. As sílabas deste *Mantra* são colocadas mentalmente no centro de cada *Chakra*.

Mente e *Prana* tornam-se estáveis não apenas em *Ajna Chakra* e em *Muladhara*, como acontece no Primeiro *Kriya*, mas também em cada *Chakra*. Assim, há uma chance maior de atingir a estabilidade do *Prana*. Quando essa habilidade é alcançada, a pessoa torna-se capaz de acalmar a respiração ao longo de toda a coluna.

O som *Om* surge naturalmente e cativa a mente. A princípio, o som parece de abelhas enlouquecidas, gradualmente se refinando em uma nota que soa como uma flauta, harpa, gongo ou trovão.

Na técnica *Omkar* existe um estágio onde o som atinge seu estado de máxima sutileza e aqui o praticante está imerso em sua estabilidade e é dominado por um êxtase inexprimível. Na fase seguinte a esta prática, o estado de tranquilidade aparece com toda a sua força.

Instrução prática

Vimos que o Primeiro *Kriya* requer uma respiração forte e longa. A prática de *Omkar* é diferente: uma forma mais sutil de respiração deve ser alcançada, caso contrário, o *Prana* permanecerá distribuído de forma desigual ao longo da coluna. Se a prática for muito forte ou muito apressada, o *Prana* não se acalma e isso cria problemas.

Comece inspirando, de forma relaxada, fracionando a respiração. Isso é feito colocando mentalmente as sílabas do *Vasudeva Mantra* no assento de cada *Chakra*, parando brevemente em cada um. Durante a inspiração, levante o queixo seguindo o movimento interior do *Prana*; *Om* é cantado mentalmente no primeiro *Chakra*, *Na* no segundo, *Mo* no terceiro, *Bha* no quarto, *Ga* no quinto e *Ba* na *Medulla*. Desta forma, em cada *Chakra*, a respiração cria pressão – eficaz sem ser muito forte. A prática é ótima quando se sente que a respiração/*Mantra* é como um bisturi que penetra levemente em cada *Chakra*.

Cada pausa deve durar um segundo: isso não é nada fácil e é por isso que explicamos como é necessário proceder com uma respiração muito sutil. Se a prática do Primeiro *Kriya* não produziu o progresso necessário, você pode ficar sem fôlego e desenvolver a tendência de acelerar, não respeitar as pausas, o que não produz bons efeitos.

Durante cada pausa, tente perceber a realidade de cada *Chakra* (uma sensação particular de calma, uma luz interior...).

Terminada a inalação, coloque-se totalmente em *Kutastha*, prenda a respiração e desça um pouco suavemente com o queixo. Isso não é *Jalandhara Bandha* – é mais suave. Enquanto faz isso, empurre suavemente a ponta da língua, que fica acima da úvula, para cima. Você terá a sensação de que toca o terceiro olho. Você sente que esta prática pressiona seu coração. Você sentirá que o quarto *Chakra* e o terceiro olho estão se tornando um.

Tendo essa percepção e continuando a prender a respiração, gire a cabeça no sentido anti-horário. Começando da posição de queixo para baixo, mova-se para a esquerda, depois volte e depois para a direita e depois retorne à posição da cabeça que descrevemos anteriormente. É como se, à medida que a rotação avança, a cabeça se enchesse de energia. Durante a rotação da cabeça, tente se conscientizar da dimensão espiritual acima de sua cabeça e convide-a a descer em seu corpo.

Agora a expiração começa. Concentre-se na prática da respiração fragmentada, repetindo as sílabas restantes do *Mantra* com pausas de um segundo em cada *Chakra* conforme descrito acima. *Te* é cantado mentalmente na *Medulla*, *Va* no quinto *Chakra*, *Su* no quarto, *De* no terceiro, *Va* no segundo e *Ya* no primeiro. Repita pelo menos 12 ciclos deste procedimento.

Se tudo aconteceu perfeitamente, você sentirá que a atenção está fixada em *Kutastha*. A partir de agora você irá cada vez mais fundo. Você terá a experiência de ouvir os sons internos: a mente ficará estável. Quando você obtém bons resultados, pode decidir experimentar o Segundo *Kriya* para desatar o nó do coração.

Observação

Se você não se sentir pronto para o Segundo *Kriya*, repita as respirações descritas acima, aumentando uma respiração por dia até praticar 200 respirações por sessão.

Segundo Kriya: Thokar

O elemento “ar” (o quarto dos 5 *tattwas*) reside no *Chakra* do coração.

Na técnica *Omkar* já aprendemos a prestar atenção a este *Chakra*. Agora, após a prática de 12 *Omkar Kriyas*, a mente desenvolve a capacidade de se concentrar especificamente no elemento “ar” que reside no *Chakra* do coração. Agora aprenderemos o procedimento de *Thokar*.

A estrutura do Segundo *Kriya Pranayama* é um pouco semelhante à técnica de respiração anterior, mas é intensificada por um forte empurrão que é aplicado na sede do quarto *Chakra*.

Com este Segundo *Kriya*, o nó do coração (*Hridaya Granti*) é atingido; com a prática da técnica avançada (Terceiro *Kriya*), o nó do coração é desfeito.

A característica do Segundo *Kriya* é que *Kumbhaka* é praticado no quarto *Chakra*. *Prana* é aqui mantido.

O *kriyaban* coloca sua mente em *Sushumna*, prende a respiração e se concentra em *Kutastha*. Então, com a língua em *Kechari Mudrá*, com um rápido movimento, leva o queixo em direção ao peito e guia toda

a sua força interior para o Lótus do coração: a mente torna-se como se estivesse morta e ocorre um estado de Absorção Consciente.

Esse “rápido movimento” é chamado de *Thokar* – ele incorpora a perfeição do *Kriya Pranayama*. Os antigos textos de *Hatha Yoga* dizem que *Pranayama* sem os três *Bandhas* (*Jalandhara*, *Mula* e *Uddiyana*) é inútil. Eles também dizem que os *Bandhas* são inúteis sem o *Maha Veda*. Bem, tudo isso está contido em *Thokar*.

Instrução prática

Contraia moderadamente os músculos da base da coluna. Inspire e simultaneamente aumente a consciência ao longo da coluna vertebral. As mãos com dedos entrelaçados são colocadas acima do umbigo para criar pressão mental sobre os três primeiros *Chacras*. Essa pressão é refinada pela adição de *Uddiyana Bandha*. Durante a inspiração, levante o queixo seguindo o movimento interior do *Prana*; cante mentalmente as sílabas do *Vasudeva Mantra* (*Om Namó Bhagabate Vasudevaya*). *Om* é cantado no primeiro *Chakra*, *Na* no segundo, *Mo* no terceiro, *Bha* no quarto, *Ga* no quinto e *Ba* na *Medulla*.

Terminada a inspiração, prenda a respiração, abaixe a cabeça para a frente e toque o peito com o queixo. A partir desta posição, mova a cabeça para a esquerda enquanto também vira o rosto para a esquerda e levanta o queixo até que esteja sobre o ombro esquerdo e paralelo ao chão.

Em seguida, continue girando a cabeça no mesmo sentido anti-horário. Quando a cabeça está centrada entre os ombros e o queixo é levantado tanto quanto possível (e os músculos atrás do pescoço estão contraídos) entoe *Te* no *Chackra* do coração.

Relaxe a contração e continue a rotação da cabeça no sentido anti-horário até que a orelha direita se aproxime do ombro direito, sem virar o rosto para a direita e depois continue o movimento circular até que o queixo esteja novamente no centro e toque o peito. Não pare, mas continue a rotação movendo a cabeça para a esquerda, virando o rosto para a esquerda e levantando o queixo até ficar acima do ombro esquerdo. Neste ponto, contraia os músculos cervicais e entoe *Va* no *Chakra* do coração.

Solte a contração, continue a rotação, mas desta vez, logo em seguida, ao atingir o ponto central entre os ombros (o queixo não fica erguido como na volta anterior) incline a cabeça para frente, aproxime o queixo do peito e cante *Su* no *Chackra* do coração e continue a prender a respiração nessa posição por mais alguns segundos antes de levantar a cabeça.

Aplique *Mula Bandha* e *Uddiyana Bandha*: você sentirá uma intensificação da energia na região do coração.

Após essa pausa, levante o queixo até que fique novamente na horizontal. Neste ponto, expire calmamente. Cante mentalmente *De* em *Manipura*, *Va* em *Swadhisthana* e *Ya* em *Muladhara*. A duração da expiração deve ser maior que a duração da inspiração. Repita este poderoso procedimento 12 vezes.

Terceiro Kriya: forma avançada de Thokar

Os diferentes *Kriyas* Superiores foram concebidos para gradualmente atingir um estado superior. O *Kriya* que agora descrevemos é uma enorme aceleração do Segundo *Kriya*, forçando a abrir, com maior poder, o nó do coração.

Dominar este *Kriya* cria experiências muito sutis; a percepção da “luz interior” e do “som interior” torna-se muito mais fácil. Um profundo som interior é experimentado. Este *Om* (*Anahata Nada*) brota da região do coração.

Neste *Kriya* é prescrito o uso de *Kumbhaka* extremamente longo: de fato, a instrução é dada para aplicar o procedimento descrito muitas vezes no *Chakra* do coração, mantendo o *Kumbhaka* perfeito. Para economizar tempo, utilizamos um movimento mais simples da cabeça.

Instrução prática

Estando no final da inspiração, com o queixo paralelo ao chão, prenda a respiração. A cabeça avança e a sílaba *Te* é entoada mentalmente. Mova a cabeça para o ombro direito, onde *Va* é entoado

mentalmente. A cabeça gira para trás em direção ao meio das costas e então se move para frente e cai no peito onde *Su* é cantado mentalmente. Agora repita este movimento da cabeça 12 vezes enquanto prende a respiração, depois expire como descrevemos; aumente esse número de repetições em uma por dia, parando quando sentir necessidade de expirar.

Lahiri Mahasaya explicou que, procedendo com extrema cautela, é possível atingir 200 repetições do movimento! Pratique este procedimento apenas uma vez após *Kriya Pranayama* e *Navi Kriya*. Termine com *Yoni Mudrá*.

Por meio desta forma de *Thokar*, a porta do *Sushumna* é revelada.

Experiências de felicidade, dor, paz etc. são percebidas. Se alguém for capaz de cortar o nó aqui, a maioria das escravidões materiais e psíquicas serão cortadas e o caminho do *Yoga* ficará ainda mais livre de obstáculos.

Algumas reflexões pessoais sobre a dificuldade de aumentar as repetições dos movimentos da cabeça mantendo o Kumbhaka perfeito

Como escrevemos, tradicionalmente, este *Kriya* é considerado dominado quando 200 rotações são alcançadas sem interromper o estado de *Kumbhaka*. É imperativo não sentir um estado de desconforto! “Não force” é a firme recomendação!

Agora, como é possível atingir confortavelmente a meta de 200 rotações, sem interromper o estado de *Kumbhaka*? Atender a esse pedido parece muito difícil – quase impossível. A maioria dos *kriyabans* fica paralisada após 20 a 30 repetições, ofegante para retomar a respiração.

É correto prosseguir movendo a cabeça muito mais rápido? Não, isso seria bobagem.

Por favor, considere uma possível explicação para o que acontece com as pessoas que afirmam ter alcançado esse objetivo.

Acho que quando se está chegando ao limite da capacidade de prender a respiração, mantendo o tórax dilatado e os músculos abdominais e diafragma contraídos e imóveis, é possível que saia um pequeno (quase imperceptível) gole de ar quando o queixo é abaixado em direção ao peito e um gole imperceptível de ar entra quando o queixo é levantado. Repare, escrevi “quase imperceptível”! Certamente uma pessoa não realiza nenhum ato específico de inalar ou exalar. O *kriyaban* está relaxado, inconsciente desse fato e deixa que esse fenômeno aconteça de forma automática e natural. Pode acontecer que este *kriyaban* seja convencido a prosseguir enquanto mantém a respiração perfeita.

Acredito que assim a meta de 200 rotações pode ser alcançada. Talvez, graças aos efeitos desta prática que podemos considerar “imperfeita”, por meio dos efeitos nos gânglios nervosos que exercem influência sobre o mecanismo cardiorrespiratório central, a prática pudesse ocorrer em condições cada vez melhores. Essas condições são o estado de falta de ar perfeita? Eu não posso responder. Certamente, a experiência das 200 rotações ocorre em um estado de consciência caracterizado por uma maior sensação de liberdade das leis físicas.

Pense no poder de *Kumbhaka* visualizando duas mãos eretas unidas em oração – esta é a posição da saudação indiana. Vamos imaginar que a mão esquerda representa a subida da energia durante a inspiração e a mão direita representa a descida da energia durante a expiração. Agora vamos imaginar que eles se desprendem alguns centímetros, permanecendo na mesma posição vertical. Um espaço é criado entre eles. Bem, este espaço representa o momento de prender a respiração. Este momento é verdadeiramente precioso. Durante este espaço, você pode trabalhar para elevar o nível de sua consciência. Isso ocorre especialmente com os três *Bandhas* e com *Thokar*. Se houvesse respiração, tal concentração não produziria aquele poder particular.

Ainda acho que a lenda de que *Kumbhaka* começa a partir dos 4 minutos e se estende até os 48 minutos continua sendo apenas uma lenda. *Kevala Kumbhaka* (cessação automática da respiração enquanto permanece em estado de imobilidade) é uma outra realidade, parte integrante do estado de *Samadhi*. Este *Kevala Kumbhaka* é fundamental no caminho do *Kriya* e pode ser obtido com a prática prolongada do *Kriya Pranayama* (Primeiro *Kriya*).

Uma maneira inteligente de lidar com essa longa retenção de respiração

Uma solução para este problema é oferecida por alguns professores que descrevem uma única forma de praticar *Thokar* e chamam esta forma de Terceiro *Kriya* enquanto eles chamam a técnica de *Omkar*, que descrevemos no início deste capítulo, *Segundo Kriya*.

Neste Terceiro *Kriya*, a cabeça é girada, prendendo a respiração, apenas até que esta ação crie uma sensação de desconforto. Explica-se que, normalmente, 12 repetições não geram desconforto, mas que em qualquer caso cada pessoa deve decidir usando seu próprio bom senso. A sílaba “*Su*” é colocada tantas vezes no plexo cardíaco quantas as repetidas ações de *Thokar*. Essas várias repetições constituem uma única prática do Terceiro *Kriya*. Pois bem, recomenda-se repetir 12 vezes o Terceiro *Kriya*, explicando que assim a pequena casca que esconde o estado de suprema tranquilidade é retirada e o praticante fica muito próximo do estado de *Samadhi*, podendo inclusive alcançá-lo.

Quarto Kriya: Pratichackra Omkar Kriya

No segundo e terceiro nível de *Kriya*, o *Prana* torna-se estável no coração. Agora, através do *Quarto Kriya*, o estado uniformemente estável de *Prana* é alcançado na totalidade de *Sushumna*. Com a prática do *Quarto Kriya*, o *Muladhara Granti* é perfurado.

Na metodologia deste *Kriya*, os movimentos ascendentes e descendentes da mente e do *Prana*, e a prática do *Kumbhaka* desempenham um papel importante. A característica deste método é que ele leva à estabilidade múltipla que foi apenas parcialmente alcançada até agora.

Ao elevar o *Prana* em *Kutastha* por meio de uma inspiração profunda, é dada uma instrução específica para praticar *Japa* naquele ponto.

A pessoa prende a respiração e canta mentalmente o *Vasudeva Mantra* três vezes. Este número é para quem inicia esta prática; depois, como veremos, será aumentado.

Isso é feito com cada *Chakra* focalizando o *Prana* em cada centro.

Os seis *Chacras* são percebidos como seis luas. É explicado que a pessoa deve ser capaz de manter *Prana* em *Kutastha*. Se o *Prana* começar a descer muito lenta e profundamente abaixo da garganta, ele deve ser elevado novamente em *Kutastha*. Com esta excelente estabilidade da mente, se 12 ciclos deste procedimento forem executados, a pessoa vai além dos reinos de “estabilidade” até então alcançados em *Dhyana*, e a “casca” é quebrada.

Instrução prática

Concentre-se no *Muladhara Chakra*. Contraia os músculos que estão perto de sua localização física. Através de uma inspiração profunda, visualize o *Muladhara Chakra* subindo até o ponto entre as sobrancelhas, onde você o perceberá como uma lua cheia. Não “toque” nos outros *Chacras*. Eles não existem. Prenda a respiração e concentre-se no “espaço interno entre as sobrancelhas”. Isso será fácil com *Kechari Mudrá* (“*Ke-chari*” é traduzido literalmente como “o estado daqueles que voam no céu, no éter”). Um “espaço” particular é criado na região entre a ponta da língua e o ponto entre as sobrancelhas e é percebido como um “vácuo”, embora não seja um vazio físico. Ao se fundir neste espaço vazio, é mais fácil para um *kriyaban* perceber os ritmos de cada *Chakra* e distingui-los uns dos outros).

Na tela entre as sobrancelhas, ocorre uma experiência de cor específica – essa cor é diferente para cada *Chakra*. Cante mentalmente o *Vasudeva Mantra* (*Om Na Mo Bha Ga Ba Te Va Su De Va Ya*) três vezes, sempre prendendo a respiração. Coloque lentamente suas sílabas no centro de *Kutastha*.

Por meio de uma longa expiração, idealmente abaixo este *Chakra* do ponto entre as sobrancelhas até sua verdadeira sede na coluna vertebral. Faça a mesma coisa com cada *Chakra* da coluna vertebral. De maneira semelhante, atraia *Medulla* para *Kutastha*. Lembre-se sempre de contrair os músculos da coluna que estão localizados perto da sede do *Chakra* que você está gradualmente trazendo para *Kutastha*. Em seguida, complete o “ciclo” agindo novamente na *Medulla* e depois levantando os *Chacras* 5, 4, 3, 2, 1, sempre atento a uma experiência particular de Luz em *Kutastha*. Para quebrar o nó de *Muladhara* é

preciso experimentar os diferentes *Chacras* e dissolver os cinco *Tattwas*. A técnica está completa se todo o procedimento for repetido 12 vezes.

Na tradição *Kriya*, os *Chacras* estão relacionados com os cinco *Tattwas*: terra, água, fogo, ar, éter. Foi explicado que tudo o que existe no universo é feito de uma combinação dessas cinco formas de energia. Para um *kriyaban*, a teoria dos *Tattwas* não é um tema de especulação inútil. Eles são concebidos como uma série concreta de estados de consciência, cuja essência íntima é experimentada na última parte da jornada do devoto rumo à Consciência Absoluta. Oferecer cada *Tattwa* individualmente à luz do olho espiritual, reunindo-a e intensificando-a na região entre as sobancelhas é a ação mais elevada já concebida para dissolver a última casca da ilusão.

Por meio da experiência dos diferentes *Chacras*, você poderá desfazer o nó de *Muladhara*. A *Kundalini* adormecida move-se e sobe. Este é o mistério de como o nó *Muladhara* é quebrado.

Agora vamos considerar o delicado tópico de aumentar o número de repetições do *Vasudeva Mantra* no centro de *Kutastha* para cada *Chakra*. O número de repetições é aumentado gradualmente. Deve-se atingir trinta e seis vezes para cada *Chakra*, sempre prendendo a respiração. Assim diz a tradição.

Aqui estamos em uma situação semelhante à que encontramos com o Terceiro *Kriya*, pois se entoarmos este *Mantra* lentamente, essa conquista se torna praticamente impossível, uma verdadeira tortura. Respeito e escrevo o que a tradição nos legou, no entanto continuo a acreditar que o conceito de “retenção perfeita da respiração” deve ser substituído pelo de “respiração calma” que significa uma respiração muito sutil, praticamente inexistente.

Acho que seria absurdo forçar e depois ferir nosso corpo tentando alcançar uma condição não natural. Dessa forma, sou da ideia de aumentar alguns números, ficar satisfeito com estes e não criar sentimentos de inferioridade. Acho melhor prestar atenção na intensidade da concentração e na alegria e bem-estar adquiridos com a prática.

Depois de completar o número necessário de *Kriyas*, o praticante deve sentar-se em silêncio contemplando os resultados. A mente deve se desapegar gradualmente de todos os vários pensamentos, mergulhando profundamente na vastidão da quietude e do equilíbrio perfeito. Não há outro *Sadhana*. O *Sahasrara Chakra* se abre cada vez mais à medida que essa meditação silenciosa ocorre.

Conclusão

Como explicamos, existem basicamente duas maneiras de ensinar as *Kriyas* Superiores. Neste capítulo, descrevemos a primeira maneira. Agora você está se perguntando o que fazer com essas instruções. Meu pensamento é que você deseja experimentar essas técnicas e decidir quais farão parte de sua rotina final. Geralmente muitas pessoas optam por continuar praticando o Segundo *Kriya*.

No entanto, a vida é sua. Espero que você encontre tempo para aprender e praticar com entusiasmo também a segunda maneira pela qual os *Kriyas* Superiores foram ensinados. Esta será uma experiência desafiadora, mas incomparável. Falaremos sobre isso no próximo capítulo.

Aqui quero explicar como obtive as informações que compartilhei neste capítulo. Mesmo antes da publicação deste livro eu sabia que o Segundo *Kriya* original era composto pela técnica *Thokar*, sabia que o mesmo procedimento repetido várias vezes se chamava Terceiro *Kriya*. Soube disso por um amigo que há vários anos frequentava o centro ligado à organização do P. Y. nos arredores de Calcutá. Este centro às vezes era frequentado por brâmanes que haviam sido iniciados em *Kriya Yoga* há muitos anos. Com este brâmane, meu amigo falou muitas vezes e discutiu a dinâmica do *Kriya*. Então eu não fazia ideia da existência de uma técnica *Omkar* a ser praticada antes de *Thokar*.

Muitos anos depois, alguns amigos franceses me falaram sobre isso, e me enviaram uma instrução detalhada que copiei em meus arquivos. Passaram-se ainda alguns anos antes que eu recebesse outros documentos da Índia que declarassem claramente a importância desta Técnica de *Omkar*. Eles a chamavam de Segundo *Kriya*, enquanto tudo relacionado a *Thokar* eles chamavam de Terceiro *Kriya*. Resolvi praticar essa técnica e percebi sua importância. É por isso que a descrevo precisamente neste capítulo.

Os movimentos do *Thokar* foram descritos para mim com grande precisão por dois amigos que me escreveram dos EUA: eles o receberam de um mestre indiano que por muitos anos, antes de deixar seu corpo, viveu nos Estados Unidos. Este professor foi iniciado por *Sri Dubey*, que se baseou nos ensinamentos de *Panchanan Bhattacharya*.

Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya **(Kriyas Superiores como ensinado por Satya Charan Lahiri)**

Neste capítulo, descreveremos os dois *Kriyas* Superiores que faltam para completar a explicação dessas técnicas. Essas técnicas, como dissemos, são praticadas com o que se chama de “respiração calma”.

Aprendi essas técnicas na escola que vem de *Tincouri Lahiri* que recebeu essa instrução de seu pai *Lahiri Mahasaya*. Esta linhagem foi continuada principalmente por seu filho *Satya Charan Lahiri* e seu discípulo, Dr. *Ashoke Kumar Chatterjee*.

O fato é que esta escola acredita que as duas técnicas que vamos descrever são suficientes para percorrer a totalidade do caminho espiritual sem reconhecer a necessidade de praticar as técnicas descritas no capítulo anterior. Portanto, eles chamam essas técnicas de Segundo e Terceiro *Kriya*.

Para evitar confusão, colocarei entre parênteses o nome que lhes foi dado por *Panchanan Bhattacharya* ou Quinto e Sexto *Kriyas*.

O estudo ideal de todos os *Kriyas* Superiores como foram ensinados por *Panchanan Bhattacharya* deve começar com o que é explicado no oitavo capítulo e então continuar com as duas técnicas explicadas aqui, superando o problema dos nomes.

Começaremos com o Segundo *Kriya* que será apresentada em três etapas: *Amantrak*, *Samantrak* e *Thokar*. Enquanto o *Thokar* explicado no capítulo anterior atinge o *Anahata Chakra* diretamente, este *Thokar* atinge o *Muladhara Chakra*. Foi explicado que quando este *Chakra* é atingido, a energia *Kundalini* sobe para o *Chakra* do coração. Portanto, o último *Thokar* serve para completar a ação do primeiro.

Na visão de *Kriya* explicada por *Satya Charan Lahiri*, a preparação é necessária antes de iniciar a prática de *Amantrak*. Especificamente, é solicitado praticar 200 *Kriya Pranayama* todos os dias (uma vez por dia) durante três meses. Então, para iniciar a prática de *Samantrak*, é solicitado praticar 300 *Kriya Pranayama* todos os dias durante três meses. O objetivo desta preparação é ter atingido o estado de “respiração calma” de que falamos. Eu acho, mas é claro que posso estar errado, que tal preparação é supérflua para aqueles que praticaram seriamente as técnicas explicadas no capítulo anterior.

A introdução a esses *Kriyas* Superiores começa com a descrição da forma *Tribhangamurari*, que é o símbolo de *Sri Krishna*. (ver fig. 7)

Tribhanga é uma posição corporal em pé usada na arte e dança tradicional indiana, onde o corpo se dobra em uma direção para os joelhos, na outra direção para os quadris e depois na outra novamente em relação aos ombros e pescoço. *Krishna* tocando sua flauta é mais frequentemente retratado em uma posição com a perna cruzada com a outra.

Aprenderemos a perceber esta forma gravando-a em nosso corpo primeiro simplesmente movendo a consciência ao longo de um caminho prescrito, então esta percepção será acompanhada pelo *Vasudeva Mantra*. Finalmente, essa percepção será fortalecida pela ajuda de movimentos específicos da cabeça. Repetindo este procedimento muitas vezes, subindo do *Muladhara* até a cabeça e descendo, seguindo o caminho das três curvas, cada *Chakra* será fortemente estimulado e uma grande transformação ocorrerá em nós.

Alguns dizem que o movimento *Tribhangamurari* é um evento universal que aparece espontaneamente quando uma pessoa pratica *Kriya Pranayama* por sessões muito longas (por exemplo 200 ou 300 repetições durante uma única sessão). tentativas, agindo com paciência.

O que acontece quando essa corrente é percebida é difícil de expressar porque não temos palavras para descrever uma realidade que está além da mente. A corrente *Tribhangamurari* parece pertencer a outro mundo.

Os 3 procedimentos *Amantrak*, *Samantrak* e *Thokar* não devem ser praticados ao mesmo tempo. Se, para poder ir mais rápido, alguém fizer isso, o único efeito é gravar na mente uma maneira errada de conceber a prática.

SEGUNDO KRIYA

[Nome correto de acordo com a tradição: Quinto *Kriya*]

Primeira etapa da prática: Amantrak

Excepcionalmente, apenas para experimentar este movimento *Tribhangamurari*, comece com uma inspiração longa e profunda. A língua está em *Kechari Mudrá* ou em *Kechari* bebê. Muito lentamente, eleve sua consciência ao longo do canal espinhal, de *Muladhara* a *Bindu* (*Bindu*, o ponto *Sikha*, está localizado na parte de trás da cabeça, abaixo do *Sahasrara Chakra*, onde a linha do cabelo forma uma espécie de vórtice).

Em seguida, inicie uma expiração profunda. *Prana* e consciência movem-se lentamente ao longo do caminho *Tribhangamurari*. O caminho *Tribhangamurari* começa em *Bindu*, sobe ligeiramente em direção à parte esquerda do cérebro e desce em direção à parte direita do corpo. Ao atingir um determinado ponto nas costas (que é cerca de 5 a 6 centímetros mais alto que a altura do mamilo direito), ele se curva e se move para a esquerda cruzando o nódulo cardíaco. Depois de atingir um ponto nas costas (que é 5 a 6 centímetros mais baixo que a altura do mamilo esquerdo), ele muda de direção novamente e aponta para *Muladhara*. Todo esse procedimento, subindo e descendo, leva cerca de um minuto.

A prática correta, porém, é conseguir perceber esse caminho apenas mentalmente, esquecendo a respiração que será livre e muito calma. Tente várias vezes sentir esse movimento interior.

Chamamos esta técnica de "*Amantrak*" que significa "sem o uso de um *Mantra*". Dissemos que é possível perceber um movimento completo do *Amantrak* em um minuto. Quem completa uma volta em um tempo menor, digamos 40 segundos, não deve achar que o treino está errado.

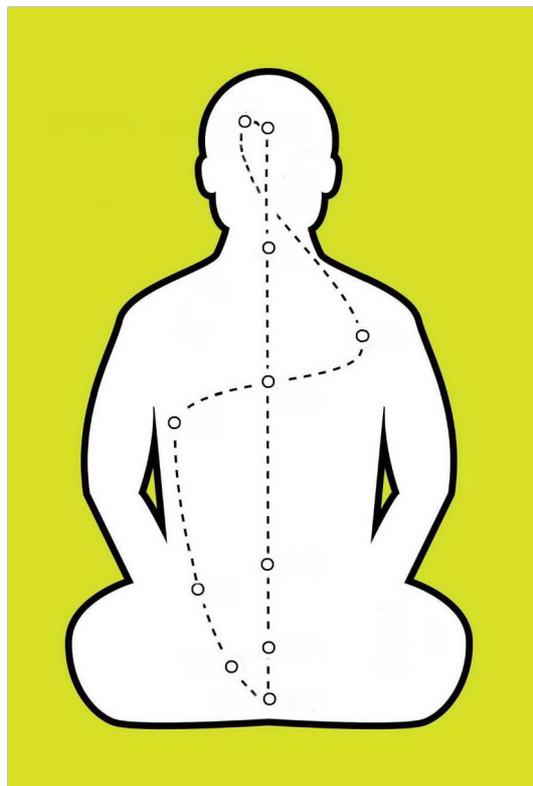


Figura 7. Tribhangamurari: caminho visto pelas costas

Deve-se sublinhar o aspecto mais importante desta prática: sua essência consiste em uma intensificação constante da pressão mental ao longo de todo o circuito. Considere a ação física de apertar um tubo quase vazio de pasta de dente com um lápis para espremer o que sobrar. Bem, esta imagem dá uma boa ideia da quantidade de pressão mental que você precisa aplicar durante este procedimento.

Quando você usa grande força de concentração e vontade, não há limite para o aumento do fluxo de energia ao longo do caminho *Tribhangamurari*.

Quanto à rotina, é dado o seguinte conselho: durante duas semanas repita esta técnica 25 vezes, uma vez por dia. Então, por mais duas semanas, repita 50 vezes, uma vez por dia; então por mais duas semanas 75 vezes e assim por diante até 200 vezes por dia durante duas semanas. Somente neste ponto você deve estar pronto para praticar a instrução seguinte: *Samantrak*.

Segunda etapa da prática: *Samantrak*

Samantrak significa: “com o uso de um *Mantra*”. Também neste procedimento a respiração é livre, totalmente esquecida. Este é o ensinamento usual – mas você é livre para usar uma forma quase invisível de respiração, desde que esta opção se mostre útil e não o force a proceder muito rapidamente.

As sílabas *Om*, *Na*, *Mo*, *Bha*, *Ga* são vibradas respectivamente nos primeiros cinco *Chacras*, *Ba* em *Bindu*. *Tee* (com eee... prolongado) é cantado no centro superior que está localizado no lado esquerdo do cérebro. As sílabas *Va*, *Su*, *De* e *Va* são colocadas nos quatro novos centros fora da espinha; *Yaaa* é vibrado em *Muladhara*.

Esses cinco novos centros devem ser considerados cinco “vórtices” no fluxo principal da corrente – portanto, não são um novo conjunto de *Chacras*. Cada sílaba, quando vibrada, age como um *Thokar* mental, como uma batida que ocorre na quietude. Como a técnica é realizada lentamente, sobra tempo para que essa estimulação seja muito eficaz.

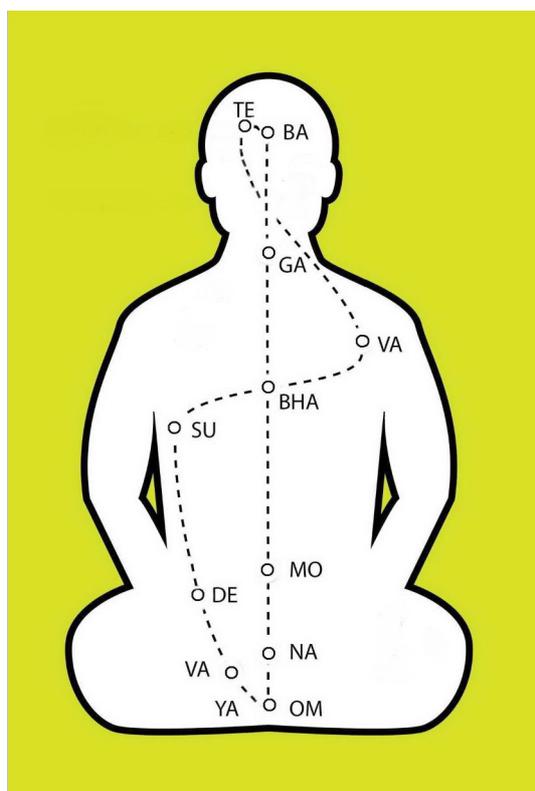


Figura 8. Caminho Tribhangamurari, enriquecido com as sílabas do Mantra

A rota *Samantrak* também leva cerca de um minuto. No entanto, 40 a 45 segundos é um tempo excelente.

A essência deste procedimento é fazer o que fizemos no *Amantrak* e também fortalecer a pressão mental em todo o caminho vibrando mentalmente as 12 sílabas do *Mantra*.

O número de repetições de prática diária que recomendamos para a prática do *Amantrak* permanece o mesmo para este procedimento (durante duas semanas, 25 vezes, uma vez por dia. Então 50 vezes uma vez por dia... e assim por diante até 200).

Não tenha pressa

Amantrak e *Samantrak* criam a percepção de um movimento interno específico em seu corpo. O procedimento *Thokar* só deve ser aplicado quando esse fluxo de energia estiver bem gravado em sua consciência.

Essas técnicas, aplicadas corretamente, têm o poder de criar uma transformação permanente em sua atitude em relação ao *Kriya*.

As sílabas do *Mantra* (*Om Namó Bhagabate Vasudevaya*) são colocadas com muito cuidado como sementes em cada centro; elas mudarão seu humor. É como acender várias luzes ao longo do caminho de três curvas. É como se os raios de sol em um céu claro estivessem finalmente entrando em sua prática. Você conhecerá um estado de êxtase até então desconhecido enquanto experimenta plenamente a beleza da vida.

Alguns alunos tentam saborear imediatamente o poder de *Thokar Tribhangamurari* e o fazem através de uma experimentação esporádica e desordenada de *Amantrak* e *Samantrak*, longe de respeitar as ditas regras. O que poderia proporcionar o verdadeiro impacto da técnica *Thokar Tribhangamurari* permanece desconhecido e nem remotamente se pronuncia.

Terceira etapa da prática: Thokar

[Lembre-se que este *Thokar* é diferente daquele descrito no capítulo 8]

Esqueça a respiração. As mãos (com os dedos entrelaçados) são colocadas na região do umbigo de forma a empurrar para cima a região abdominal, criando assim uma pressão mental nos três primeiros *Chacras*. Coloque o queixo no peito e mova sua energia e consciência muito lentamente ao longo da coluna vertebral de *Muladhara* a *Bindu*.

O queixo sobe lentamente conforme você “toca” cada *Chakra* internamente com as sílabas do *Mantra* (*Om* é colocado no primeiro *Chakra*, *Na* no segundo...). Quando a energia e a consciência estão em *Bindu*, o queixo fica paralelo ao chão.

Agora começa a descida da energia. O movimento da cabeça seguirá o fluxo de energia ao longo do caminho *Tribhangamurari* milímetro a milímetro.

Tudo acontecerá suavemente, no espaço de trinta segundos ou menos. A descrição dos movimentos da cabeça que estou prestes a descrever parecerá, à primeira vista, complicada.

Com um mínimo de paciência, o movimento correto da cabeça será aprendido: basta entender que ele foi concebido da maneira mais lógica e eficaz para intensificar o fluxo sinuoso particular de energia e consciência. Assim passamos a descrever os movimentos da cabeça.

Sem virar o rosto, mova a cabeça para a esquerda, alguns centímetros, depois volte para o meio levantando o queixo. Durante esse movimento, o fluxo interno de energia se move do *Bindu* para um ponto mais alto no lado esquerdo do cérebro, conforme mostrado no desenho. Permaneça nesta posição por apenas um momento enquanto diz mentalmente a sílaba *Tee*.

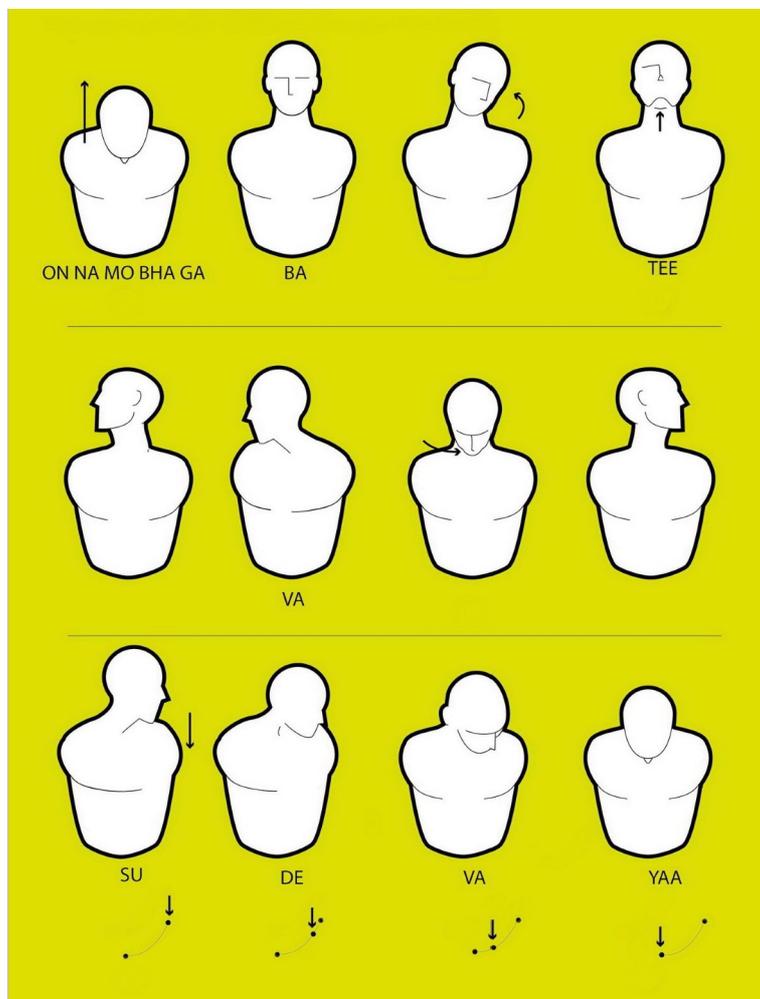


Figura 9. Thokar Tribhangamurari visto de frente

Vire lentamente o rosto para a direita. Apenas o rosto se move, não o tronco. Durante este movimento LENTO, o fluxo interno de energia se move do cérebro para o ponto das costas no lado direito das costas. Tudo acontece como no *Amantrak*, como no *Samantrak*, mas agora esses simples movimentos da cabeça acompanham perfeitamente a descida da energia. Aqui ocorre o primeiro dos cinco golpes psicofísicos: o queixo toca o ombro direito por um momento e a sílaba *Va* é vibrada no oitavo centro. O ombro também faz um pequeno movimento para cima para facilitar o contato com o queixo. Mas cuidado: se você sente que está forçando, não faça! Se você não pode tocar o ombro direito com o queixo, contente-se em chegar o mais próximo possível do ombro e estimular o oitavo centro com força mental pura e a vibração da sílaba *Va*.

Em seguida, a face gira lentamente para a esquerda acompanhando, milímetro a milímetro, o fluxo interno de energia do oitavo ao nono centro, atravessando o quarto *Chakra*. Agora, se possível, o queixo deve alcançar o ombro esquerdo. O segundo golpe ocorre quando a sílaba *Su* é vibrada no nono centro enquanto o queixo toca brevemente o ombro esquerdo – o ombro faz um pequeno movimento para cima para facilitar o contato com o queixo.

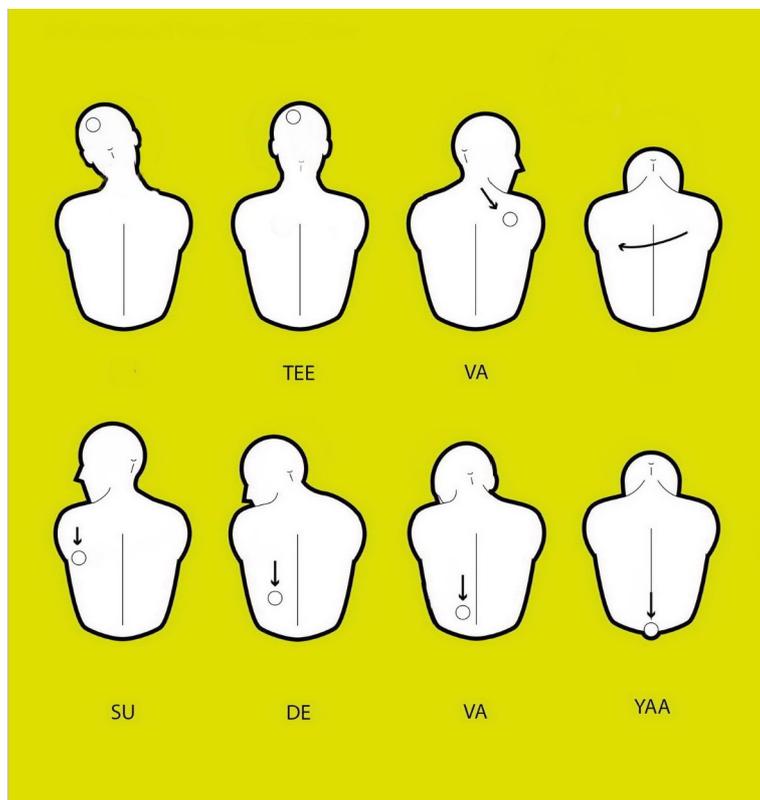


Figura 10. Os mesmos movimentos (apenas a descida) vistos de costas

Mais dois golpes ocorrem quando as sílabas *De* e *Va* são colocadas no décimo e décimo primeiro centros, da seguinte maneira: o queixo move-se lentamente em direção ao centro do peito, tocando a clavícula esquerda. Durante esse movimento, dois golpes leves são dados na clavícula esquerda em posições intermediárias. Os golpes, claro, são dados quando as sílabas do *Mantra* são vibradas. Finalmente, um golpe é dado no peito (posição central) quando a sílaba *Ya* é vibrada em *Muladhara*.

Espero que esteja claro que a essência desse procedimento específico é usar os movimentos da cabeça (com os cinco golpes) para encorajar uma maior intensificação da pressão mental ao longo de todo o circuito.

Repita o procedimento 36 vezes. Depois de completar o número programado de rodadas, acalme o sistema por meio de uma prática mínima de *Samantrak*, depois relaxe praticando um *Pranayama* mental simples.

A supervisão especializada ajuda a evitar problemas – refiro-me a problemas físicos de esforço excessivo e dores nas vértebras cervicais e nos músculos do pescoço. Movimentos bruscos devem ser evitados; em seu lugar é usada uma grande intensidade mental de concentração. Por algumas semanas é bom evitar praticar este *Thokar* todos os dias. Melhor a cada dois ou três dias.

Observação

Durante este procedimento, o fluxo *Tribhangamurari* é intensificado pelos movimentos da cabeça. O problema é que muitos *kriyabans* concentram toda a atenção em desferir os golpes e não entendem o valor de criar pressão mental ao longo de cada milímetro do caminho.

Começamos percebendo a sensação de movimento que sobe ao longo da coluna e desce ao longo do caminho de três curvas. Então, com o procedimento *Samantrak*, fortalecemos a percepção dos 12 centros. Agora devemos sentir que os movimentos da cabeça acompanham perfeitamente, milímetro após milímetro, o fluxo da corrente interna. Podemos tentar intensificar a percepção do fluxo interno criando uma pressão mental ao longo de cada parte dele. Os movimentos da cabeça servem, portanto, para “tocar com pressão” cada milímetro do percurso, para cima e para baixo. O queixo deve ser movido lentamente,

como se estivéssemos tentando vencer uma forte resistência. Sugerimos a ideia: “como apertar um tubo quase vazio de pasta de dente com um lápis para tirar a última porção”.

Rotina incremental do movimento macro Tribhangamurari

Assim que possível, tente completar a rotina incremental deste procedimento. Este será um momento importante em sua vida.

As quantidades prescritas são as seguintes: 36x1, 36x2, 36x3,... 36x35, 36x36. Atenção: entre uma etapa e a seguinte sempre decorre pelo menos uma semana! Essa rotina é muito importante. Os efeitos são fortes e envolvem uma grande transformação interior. Um mínimo de 8 a 10 meses são necessários para completá-lo.

Portanto, enquanto *Amantrak* e *Samantrak* eram praticados todos os dias, as sessões incrementais de *Thokar Tribhangamurari* deverão ser praticadas uma vez por semana: o tempo necessário para metabolizar o material subconsciente que a forte ação exercida sobre o *Muladhara* e o *Chakra* do coração traz à tona.

Começa com 36 rodadas; uma semana depois você treina 36x2, depois 36x3... e, aumentando, você finalmente chega a 36x36 repetições. Isso significa 1296 ciclos completos!

Você pode imaginar os efeitos poderosos desta ação? 1296 significa que você começa de manhã e termina à noite, repetindo a mesma ação inúmeras vezes. Não há dúvida de que você será capaz de abrir a porta do *Sushumna*! Claro que você preparou esta experiência praticando 36x35, e antes 36x34.... E não vamos esquecer que você praticou *Amantrak* e *Samantrak* por vários meses!

Uma dica pessoal sobre esta Rotina Incremental

O que explicarei aqui não faz parte do ensinamento original, então faça o uso que sua intuição sugerir. Esta é apenas uma observação feita por mim e por alguns pesquisadores, meus amigos, que compartilharam essas experiências comigo.

Refiro-me à ideia de que *Thokar* pode funcionar de forma muito eficaz se você o praticar, a partir de determinado momento, sussurrando as sílabas do *Mantra*.

Durante a parte inicial da sessão incremental de *Thokar Tribhangamurari*, mantenha a boca fechada e a língua em *Kechari Mudrá*. Depois da metade da sessão, esqueça *Kechari* e comece a sussurrar cada uma das doze sílabas, direcionando-as mentalmente para o assento do respectivo centro. Você sentirá que cada leve pronúncia cria uma sensação de calor em cada centro; você perceberá uma alegria particular. Prossiga lentamente “expirando”, a partir de seus lábios, cada sílaba em cada centro. Este leve toque, acompanhado de uma intenção mental, tem um poder particular que cria alegria. Notável é o que acontece durante o movimento descendente, ou seja, com as últimas seis sílabas, em particular em *Muladhara*, onde você pode parar: nesses momentos crie o desejo de aumentar a sensação de alegria e você terá sucesso!

Uma segunda dica pessoal

Depois de concluir este longo processo (*Amantrak*, *Samantrak* e *Thokar*), você pode experimentar o seguinte procedimento. Isso também não faz parte do ensinamento original.

Thokar Tribhangamurari usando a respiração

Descrevemos as técnicas de *Tribhangamurari* explicando que devem ser praticadas com respiração livre e sem controle. Agora vamos tentar descrever o procedimento *Thokar* envolvendo a respiração. É uma variante adotada por alguns: acho fantástico!

Inspire colocando mentalmente as sílabas *Om Na Mo Bha Ga Ba* nos *Chacras* relevantes. O queixo é levantado acompanhando a corrente dentro da coluna. Neste ponto prenda a respiração e, neste estado de *Kumbhaka*, desça mentalmente pelo caminho das três curvas do *Tribhangamurari*, fazendo os

movimentos típicos do *Thokar Tribhangamurari*, colocando as cinco sílabas mentais *Tee Va Su De Va* nos centros que estão fora da coluna dorsal. A sílaba *Yaaa* é colocada em *Muladhara*.

Normalmente, os três golpes finais (*De Va Yaaa*) produzem uma sensação de êxtase. O último movimento, que é o golpe no *Muladhara*, é agradável de uma forma especial: a energia é intensificada neste *Chakra*. Reserve alguns segundos para sentir essa sensação de energia.

Agora comece uma expiração lenta criando com a respiração um som claro “eeeee...”. Sinta que a vibração do *Om* desce da *Medulla* e penetra no Chakra do coração. É importante senti-lo fortemente no coração.

A prática é tão bonita que muitas vezes você entrará em estado de êxtase durante a própria prática. Você vai se sentir embriagado de alegria. Repita este procedimento 36 vezes. Então você pode encerrar esta prática retomando a técnica *Samantrak* – com uma respiração livre enquanto mantém a quietude.

Digressão sobre os efeitos da prática intensiva de Thokar

Muitas vezes somos regidos por emoções superficiais que vêm de nossos medos, nossas fraquezas, nosso pessimismo. Muito importante é a capacidade de manter essas emoções sob controle, continuando nosso caminho mesmo quando sofremos um conflito excruciante. É a rotina incremental de *Thokar* que acabamos de descrever que nos ajuda a controlar essas emoções.

Tentei pesquisar o tema “emoções” em alguns livros orientais, mas encontrei muita retórica, muitas palavras que não tocam a essência do problema. Estes textos distinguem entre emoções positivas (carinho, felicidade, realização...) e negativas (inveja, agressão e ilusão...). Tais classificações, enfadonhas e inúteis, não captam o fato essencial: emoções superficiais que não são controladas podem criar desastres em nossa vida.

Todos nós sabemos como as emoções violentas, frenéticas e histéricas muitas vezes surgem repentinamente em nosso ser e logo desaparecem. De fato, exprimem uma realidade privada de profundidade autêntica, mas possuem uma força motriz que culmina em ações precipitadas, vividas numa espécie de febre cerebral, alimentada por um mesquinho prazer visceral. Quando a paixão inflama todo o ser não é possível ouvir as orientações do bom senso.

Assim como no verão os cristais de granizo são criados, condensados e engrossados no ar antes de cair na terra, produzindo todos os desastres possíveis, decisões fatais começam a tomar forma em nossa imaginação. Durante os devaneios frequentes, a perspectiva de renunciar a algo aparentemente positivo, mas que exige muito esforço, lança uma falsa luz sobre nosso futuro imediato, de modo que o que no passado nos teria envergonhado em razão da covardia, agora parece brilhar no horizonte de nossa existência como um céu opaco, disforme e sombrio que de repente se torna sereno e se ilumina com um azul brilhante.

Quando somos levados à ação por tais emoções sedutoras, abrimos caminho para a catástrofe. Uma decisão errada será a nossa crucificação, um pacto sólido e definitivo com um estado de desilusão que durará a vida inteira.

Às vezes, quase parece que uma pessoa quer afirmar teimosamente seu “direito à dor e ao sofrimento” (esta é uma expressão d’A Mãe, principal discípula e companheira de *Sri Aurobindo*). Uma força indomável é capaz de criar infortúnios em nossa vida. Por exemplo, emoções repentinas levam alguém a interromper um curso e jogar fora uma profissão com a qual sonhou durante anos, pela qual lutou, sofreu. Faz o mesmo com um ente querido, com os amigos, com a própria família. Nada pode parar essa pessoa: as palavras sábias de verdadeiros amigos não têm mais poder.

Frequentemente, rompemos laços importantes com as pessoas porque pensamos que algumas de nossas escolhas receberam críticas injustificadas. O rompimento de uma relação de amizade é uma grande perda, principalmente se for produto do orgulho. Muitas pessoas se incomodam com críticas sinceras e construtivas como se fossem uma demonstração inútil de crueldade. Quanto mais forte é uma observação aguçada, mais eles se sentem como se estivessem engolindo um pedaço de pedra preta e afiada.

Um *kriyaban* que acredita estar ouvindo a voz de seu coração, mas que na verdade é movido por frustrações humilhantes, pode rejeitar qualquer argumento e prejudicar a si mesmo de várias maneiras com ações que surpreendem aqueles ao seu redor. Passam-se alguns dias ou meses e surge uma sensação de peso; o sutil engano da mente, porém, cria a firme convicção de que toda pessoa dotada de dignidade não poderia ter agido de outra forma. A pessoa adora repetir para si mesma que por trás de suas ações existe um motivo sagrado ligado ao destino e ao *karma*.

Se surge o risco de voltar atrás, prevalece o orgulho. A sabedoria não tem chance de prevalecer. Um estranho frenesi preenche a mente, garantindo que cada ação seja desfrutada com uma voluptuosidade ininterrupta, cercada por *flashes* de azul. No entanto, no coração permanecerá uma dor que nunca terá fim. Muito de sua aspiração espiritual ficará preso em um passado que não pode mais ser alcançado devido ao medo de ter que suportar o impacto total de uma memória verdadeira e honesta.

Bem, um trabalho intenso com *Thokar*, prolongado, se necessário, por anos, é a única coisa que pode afetar o mecanismo perverso que descrevemos. Trabalhando duro com esse procedimento, podemos mudar nossa atitude para agir da maneira que tentamos descrever. Compreender o *Kriya* de *Lahiri Mahasaya* também significa entender isso!

TERCEIRO KRIYA: MICROMOVIMENTO

[Nome correto de acordo com a tradição: Sexto *Kriya*]

Apresentar uma pessoa a este procedimento significa explicar que o movimento *Tribhangamurari* também existe dentro de cada *Chakra* em pequenas dimensões, por isso falamos do micromovimento *Tribhangamurari*.

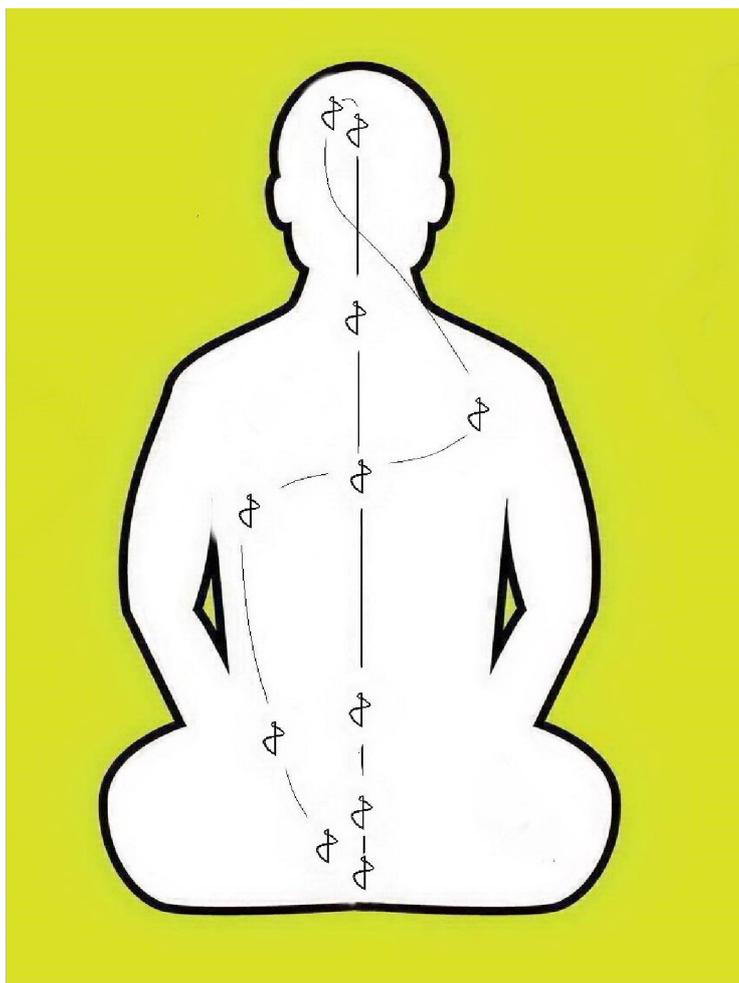


Figura 11. Micro movimento Tribhangamurari em cada um dos 12 centros

O trabalho na coluna agora ocorre de forma mais sutil, em cada um dos doze centros que se encontram ao longo do caminho *Tribhangamurari*. O tempo necessário para repetir este trabalho em cada centro para cima e para baixo torna-se muito grande. Normalmente, a pessoa enfrenta essa prática nos últimos anos de sua vida. Então, quando o trabalho nos *Chacras* é concluído, repete-se esta prática apenas em *Kutastha* preparando-se para o *Mahasamadhi*: a saída consciente final do corpo no momento da morte.

Este *Kriya* é ensinado em duas etapas: *Amantrak* e *Samantrak*. Esta prática é chamada globalmente de *Muladhara Granti Ved* (desatar o nó de *Muladhara*). Não quero entrar em citações retóricas, só posso dizer que por meio desse procedimento a pessoa se torna capaz de deixar a dimensão do tempo e do espaço e atingir o estado mais elevado de *Asamprajnata Samadhi*, que leva ao estado de *Kaivalya*.

Instrução prática: como perceber o micromovimento

Primeiro aprendemos a experimentar o movimento *Tribhangamurari* em pequenas dimensões dentro de cada um dos 12 centros do caminho *Tribhangamurari*.

Mantenha a forma desse movimento em sua mente.

Faça esta experiência: através de uma curta inalação, eleve o *Prana* de *Muladhara* até o olho espiritual entre as sobrancelhas. Abaixei ligeiramente o queixo, prenda a respiração e olhe “para baixo” no *Muladhara Chakra*. Visualize-o como um disco horizontal com um diâmetro de cerca de 2 a 3 centímetros. Lentamente, tente perceber o movimento do *Tribhangamurari* em dimensões reduzidas naquele disco.

Não se preocupe com o tempo que leva – pode ser curto, pode ser longo... Não importa. Aplique pressão moderada, mas contínua, no disco, como se estivesse segurando uma caneta e fazendo uma marca clara e precisa.

A partir deste momento esqueça a respiração. Repita esta prática apenas mentalmente no primeiro *Chakra*. Vá para o segundo *Chakra* e repita o mesmo procedimento. Continue tentando perceber o micromovimento nos *Chacras* 3, 4 e 5, depois em *Bindu*, depois no centro que está acima de *Bindu*, depois nos quatro centros que estão localizados fora da coluna e termine esta sua primeira volta em *Muladhara*.

Pratique três “rodadas” desta técnica (*Amantrak* micro) todos os dias por pelo menos três meses antes de começar a aumentar a pressão mental em cada centro usando as sílabas do *Vasudeva Mantra* (*Samantrak* micro).

Micromovimento Tribhangamurari utilizando o Mantra

Pratique *Kechari Mudrá*. Eleve o *Prana* do *Muladhara Chakra* para o olho espiritual. Desta posição, olhe “para baixo” e visualize o *Muladhara Chakra*. Sua respiração está livre. Repita mentalmente as sílabas “*Om-Na-Mo-Bha-Ga-Ba-Te-Va-Su-De-Va-Ya*”. Faça este Japa sem pressa. Tente sentir o micromovimento *Tribhangamurari* e perceba como o canto mental de 12 sílabas adiciona mais “pressão” a ele.

Permaneça imóvel sem fazer nenhum movimento da coluna vertebral ou da cabeça. Aqui todo o poder de pressão deve ser obtido pela pura repetição das sílabas do *Mantra*. Cada sílaba é como um pequeno “pulso”. O que explicamos para ajudar na percepção do movimento macro, ou seja, sussurrar as sílabas em vez de simplesmente pensá-las, ainda se aplica aqui. Portanto, faça várias tentativas do que é mais útil para você e decida por si mesmo.

A duração de um micromovimento depende da velocidade com que você repete o *Mantra*. Para muitas pessoas dura aproximadamente 10 a 12 segundos. Lembre-se da recomendação de *Lahiri Mahasaya*: “não tenha pressa!” Tente sentir a diferença entre ir devagar e ir rápido. Se você for devagar, sentirá um poder enorme.

Repita o *Vasudeva Mantra* três vezes. O *Prana* permanece totalmente na cabeça. Após três percepções do micromovimento, repita o mesmo procedimento para os *Chacras* 2, 3, 4 e 5, depois *Bindu*, depois o ponto acima de *Bindu* à esquerda, depois os quatro centros fora da coluna e finalmente *Muladhara*. Esta é uma “rodada”; a prática de três rodadas é excelente para concluir qualquer rotina de

Kriya Yoga. Ao final desta prática, permaneça com a consciência centrada na luz que você perceberá na parte superior da cabeça. Se você prosseguir sem pressa, obterá um estado que pode ser definido como “além do tempo”.

Se, após a prática, você encontrar tempo para se deitar de costas (*Savasana*), você obterá um estado particular de quietude física e mental, onde a energia *Kundalini* pode subir até o *Chakra* do coração enquanto o *Kutastha* se revela.

Se você encontrar tempo para uma rotina incremental, poderá aumentar em uma rodada por sessão até 20 rodadas.

Esta técnica é a mais elevada contida nesta segunda parte do livro. Tem um mistério de beleza sobrenatural. Entre as ruínas das ilusões do passado, abre as portas da realização espiritual. Este movimento interior incorpora o aspecto mais profundo da realidade *Omkar*. Perceber isso significa aniquilar qualquer forma de dualidade presente nos *Chacras* e, portanto, na própria consciência. É como se o centro entre as sobrelhas se tornasse um com cada *Chakra*, fundindo-os em uma única realidade. O estado de “absorção” criado por ter essa percepção particular em cada *Chakra* é inigualável. Nasce um amor ardente pelo Divino. Apenas algumas escolas de *Kriya* revelaram a natureza deste micromovimento e sua importância. Infelizmente, muitas pessoas estão procurando freneticamente por substitutos impossíveis para ele!

Rotina incremental especial do micromovimento Tribhangamurari a ser realizada na última parte da vida

Quando recebi esta instrução, foi-me dito que, de forma semelhante ao *Yoni Mudrá*, que é praticado todas as noites pelo *kriyaban* que se propõe a tirar a consciência do corpo e do mundo físico e se prepara para dormir – o que é uma “pequena morte” – assim a rotina incremental do micromovimento *Tribhangamurari* é um retorno pacífico à origem: uma preparação para “morrer para sempre” – no sentido de se tornar livre para sempre, livre no Espírito. Foi explicado que esta última rotina incremental, além de ser a melhor preparação para a saída consciente do corpo no momento da morte (*Mahasamadhi*), aniquila para sempre a necessidade de reencarnar.

Quanto ao que acontece durante o processo de *Mahasamadhi*, ouvimos muitas histórias sobre possíveis “maneiras do *Kriya*” de deixar a casca física, mas obviamente não podemos garantir sua autenticidade. Alguns afirmam que a maneira típica é *Thokar*, outros sugerem procedimentos que ocorrem completamente em *Kutastha*. Podemos razoavelmente supor que nem sempre é possível realizar o movimento físico de *Thokar*. Concentrar sua atenção na coluna ou no ponto entre as sobrelhas pode ser a única ação possível.

Agora vamos esclarecer como esta última rotina é realizada.

Nesta rotina incremental (*Amantrak* sem o uso do *Mantra*) temos uma prática de 36 sessões. A novidade é que a maioria dessas sessões leva mais de um dia.

No primeiro dia, 36 micromovimentos são percebidos em cada um dos 12 centros. A segunda sessão requer a percepção de 36x2 micromovimentos em cada centro (72 micromovimentos são experimentados no primeiro *Chakra* sem interrupção, então 72 no segundo *Chakra* e assim por diante). Depois de alguns dias, a terceira sessão é praticada com 36x3 micromovimentos em cada centro. Então outros dias passam. Depois temos a rotina com 36x4 micromovimentos, cuja prática pode levar um dia inteiro.

As próximas etapas: 36x5, 36x6, 36x7, 36x8, costumam levar um dia inteiro e até parte do dia seguinte. Aqui acontece o que normalmente não se faz: dormir uma noite inteira entre as duas partes do que se considera uma única sessão. O importante é que na manhã do dia seguinte você recupere a rotina mais ou menos imediatamente após acordar. Portanto, não é permitido ir para o trabalho, e também é recomendável permanecer em silêncio, evitando qualquer oportunidade de conversa. No entanto, deve sempre prevalecer o uso do bom senso; se alguém nos fala, uma resposta educada é sempre um dever.

Agora pode ser entendido que se as sessões seguintes demorarem vários dias; a última sessão leva cerca de 12 dias!

Só para ter certeza de que se entende, vamos tentar descrever o que acontece durante a última sessão: percebe-se 36x36 micromovimentos em cada centro! Isso significa 1296 micromovimentos em *Muladhara*, 1296 em *Swadhisthana*, e assim por diante, terminando novamente após vários dias em *Muladhara* com 1296 percepções.

Devo enfatizar que não é permitido pular nenhuma etapa. Não pense: “durante minhas próximas férias de verão, encontrarei facilmente uma dúzia de dias para praticar 36x36”. Não! Não funciona assim. Antes de poder sentir o micromovimento 36x36 vezes em cada centro, você deve tê-lo sentido 36x35 vezes. E antes disso, 36x34 vezes, e assim por diante.

Completar esta rotina incremental sem usar o *Mantra* e depois repeti-la usando o *Mantra* de 12 sílabas é realmente uma conquista gigantesca. Muitas experiências maravilhosas acontecerão e os últimos obstáculos internos serão dissolvidos um após o outro. Quando a prática é concluída, descobre-se que não é possível descrever a própria experiência, pois a bem-aventurança experimentada apagou parcialmente da memória o que aconteceu.

Um *kriyaban* deve fazer todos os esforços para criar a oportunidade de se entregar (à medida que a velhice se aproxima) à alegria, ao privilégio de completar o número recomendado de repetições sem nunca ceder à tentação de praticar apressadamente.

Como dissemos na introdução ao micro movimento *Tribhangamurari*, nos últimos momentos da vida, quando este trabalho nos *Chacras* é concluído, concentre-se apenas em *Kutastha*. O principal objetivo desta instrução é penetrar na estrela de *Kutastha*.

Repita mentalmente as sílabas do *Mantra* que você usou até agora no espaço entre as sobrancelhas até que você realmente veja a forma *Tribhangamurari*. É claro que não ela se origina do processo de visualização. Essa é uma experiência espontânea que ocorre no momento certo.