

PARTE IV: ENSINAMENTOS DE OUTRAS TRADIÇÕES DE KRIYA

Capítulo 14

Kriya Yoga na Visão de Swami Hariharananda

No capítulo 4, relatei como encontrei os ensinamentos de *Swami Hariharananda*. Ele era um discípulo de *Sri Yukteswar*, mas também recebeu ensinamentos de *Kriya* que vieram de outras tradições. Sua visão de *Kriya* me impressionou profundamente. Acompanhei seus ensinamentos por muito tempo, tive experiências maravilhosas com eles.

Pelas razões que explico na última parte deste capítulo, finalmente retornei à prática de *Kriya Yoga* de *Lahiri Mahasaya*. No entanto, mantenho a essência do que *Swami Hariharananda* me ensinou em minha prática. Enquanto na segunda parte do livro descrevi a essência do *Kriya Yoga* de *Lahiri Mahasaya*, aqui descrevo os ensinamentos de *Swami Hariharananda*, porque estou convencido de que eles são preciosos e que há buscadores espirituais interessados neles.

VISÃO GERAL

Primeiro Kriya

Esta é a fase em que, através de procedimentos simples (entre os quais é dada grande importância aos *Forward Bends* e *Maha Mudra*), um *Kriyaban* é capaz de perceber os três aspectos principais do Divino (som interior, luz espiritual e sensação de movimento) dentro de cada *Chakra*. Através da repetição diária desta forma de meditação, um *Kriyaban* aprofunda o contacto com a realidade *Omkar* e liberta-se dos estímulos que vêm do mundo exterior.

Segundo Kriya

Este nível é muito sutil: nele tentamos dissolver os obstáculos representados pelos *tattwas* (cinco elementos). Referindo-se à conhecida teoria dos cinco elementos, entendemos que nosso dever é dissolver a realidade enganosa subjacente a eles. Devemos alcançar a consciência de que cada aspecto da realidade física é constituído por uma única substância: a Luz espiritual. Os cinco *tattwas* (terra, água, fogo, ar, éter) são uma ilusão. Trabalhando com este ideal fixado na mente, um *Kriyaban* guia o *Prana* do corpo para a coluna vertebral. Com a ajuda da concentração, também usando uma ferramenta específica, como a repetição do *Vasudeva Mantra* nas “pétalas” dos *Chakras*, o *Prana* é sugado para a parte superior da cabeça. Um *Kriyaban* desfruta de um estado de êxtase e está pronto para o último trabalho que acontecerá na parte superior do cérebro e acima dela.

Terceiro Kriya

Neste nível, o *Prana* no topo da cabeça é pacificado. Alguns movimentos da cabeça acompanham este nível.

Quarto Kriya

A imobilidade em todo o corpo é estabelecida. Uma concentração profunda, que gradualmente se torna sem esforço, ocorre nas cinco partes da cabeça: frontal, esquerda, traseira, direita e em um centro localizado sob a fontanela. Gradualmente a mente se acalma e o estado de êxtase surge disso.

Quinto Kriya

Um novo centro acima de *Sahasrara* é revelado. O *Kriyaban* é instruído sobre como atingir o estado de perfeita falta de ar. A consciência de um *Kriyaban* não está apenas no *prana* calmo que está no topo da cabeça, mas também no corpo.

Sexto Kriya

A consciência de *Sahasrara* desce gradualmente para o *Cerebelo*. Então atinge a morada da *Luz Espiritual* que se encontra na *glândula Pineal*.

Observação

Após a morte de *Swami Hariharananda*, várias escolas de *Kriya* foram formadas, espalhando seus ensinamentos. Existem pequenas diferenças em como eles definem os ensinamentos: por exemplo, algumas escolas chamam de Terceiro *Kriya* o que aqui chamamos de Terceiro e Quarto *Kriyas* e para chamar de Quarto *Kriya* o que chamamos aqui de Quinto e Sexto *Kriyas*.

PRIMEIRO KRIYA

[Flexões para a frente / *Maha Mudrá* / *Kriya Pranayama* / *Jyoti Mudrá* / *Paravastha*]

Nas técnicas a seguir, a língua está na posição que definimos como “ <i>Kechari Mudrá</i> bebê”.
--

Flexões para a frente

Com este procedimento a percepção da realidade *Omkar* torna-se tangível.

Sente-se no chão em meia posição de lótus ou sobre os calcanhares. Expire. Concentre-se em *Ajna* no centro da cabeça. Por meio de uma inspiração profunda (não muito longa), visualize a respiração subindo do assento de *Muladhara* até a coluna e alcançando *Ajna*. Prenda a respiração. Incline a área acima da cintura para a frente e toque o chão com a cabeça – se puder. (A cabeça é colocada na região entre os joelhos. As mãos podem ser usadas para alcançar esta posição confortavelmente).

Expire suavemente e deixe a respiração livre. Depois de tocar o chão com a testa, incline-se primeiro para a direita, aproximando a orelha direita do joelho direito. A cabeça se aproxima do joelho direito, o rosto fica voltado para o joelho esquerdo de forma que é possível sentir uma pressão no lado direito da cabeça; uma sensação de espaço é sentida no lado esquerdo do cérebro.

Fique nesta posição por 3 a 30 segundos. Mova sua cabeça em direção ao centro até que sua testa toque o chão. Em seguida, repita o mesmo exercício com o outro lado do corpo, trocando percepções. A cabeça se aproxima do joelho esquerdo, o rosto está voltado para o joelho direito de forma que é possível sentir uma pressão no lado esquerdo da cabeça; uma sensação de espaço é sentida no lado direito do cérebro. Fique nesta posição por 3 a 30 segundos. Mova sua cabeça em direção ao centro até que sua testa toque o chão. Uma pressão é sentida na testa. Uma sensação de espaço é percebida na região occipital.

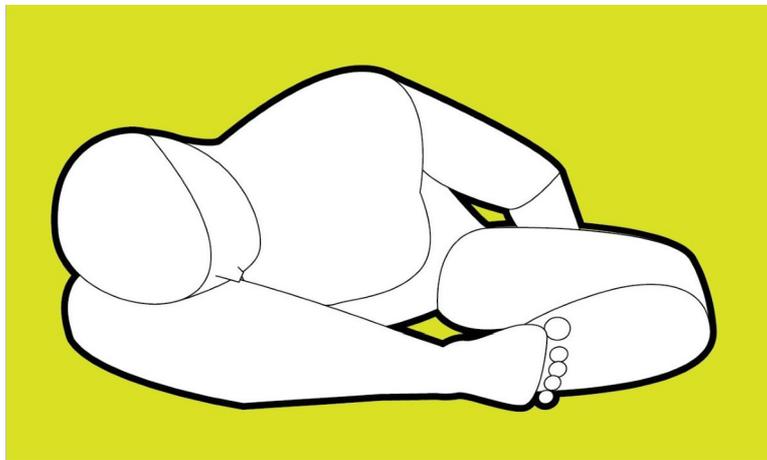


Figura 12. Flexão para frente. Primeira posição
(Sentar nos calcanhares também é OK!)

Durante este processo delicado, você está respirando normalmente e sua consciência está principalmente em *Ajna Chakra* enquanto seus olhos estão focados em *Kutastha*. Em seguida, levante-se com as costas retas enquanto inspira profundamente. Através de uma longa expiração, a energia é guiada de *Ajna Chakra* para *Muladhara*. Por meio de uma inspiração profunda, visualize a respiração que vem do assento físico de *Swadhisthana* subindo pela espinha e alcançando *Ajna*. Repita todo o processo como para *Muladhara*. Finalmente, por meio de uma longa expiração, guie sua energia de *Ajna* para *Swadhisthana*. Em seguida, repita o mesmo processo para *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* e *Medula*. Isso totalizará seis flexões para a frente.

Observação

Para aumentar o poder deste procedimento, você pode, quando estiver abaixado, prender a respiração. Você experimentará uma sensação muito forte de energia subindo e se intensificando no ponto entre as sobrelanceiras. A retenção da respiração é um poderoso estimulador da *Kundalini*. Se você não estiver pronto para sustentar a energia gerada por este procedimento, se você se sentir “transtornado” após a meditação, ou se você se sentir muito irritado, não prenda a respiração.

Quando você inclina o corpo para a direita, a narina esquerda se abre. Quando você inclina o corpo para a esquerda, a narina direita se abre. Quando você se inclina para a frente e sua testa está muito próxima do chão, você notará um fluxo igual de ar em suas narinas.

O canal lunar de *Ida* está localizado no lado esquerdo da coluna; o canal solar de *Pingala* está localizado no lado direito da coluna vertebral. Ambos os canais estão ligados ao canal *Sushumna* e bloqueiam sua entrada. Repetindo o procedimento descrito, separam-se os dois canais laterais, abrindo-se consequentemente uma passagem entre os dois. Assim se abre a passagem que conduz à medula espinhal: a abertura dessa passagem representa o início da prática da meditação.

Maha Mudrá

Dobre a perna esquerda sob o corpo de forma que o calcanhar esquerdo fique próximo ao períneo. Desenhe o joelho direito contra o corpo para que a coxa fique o mais próximo possível do peito. Os dedos entrelaçados são colocados logo abaixo do joelho e isso ajuda a aplicar pressão nos órgãos internos. Faça 5 a 6 respirações profundas enquanto aplica pressão moderada no joelho. Em seguida, inspire profundamente e segure, estenda a perna direita, incline-se para a frente, respire normalmente e massageie a perna direita do pé à coxa e nádega.

Em seguida, segure o pé direito assim: a mão direita agarra os dedos do pé direito e a mão esquerda agarra o lado interno do pé direito (o arco do pé). O rosto está voltado para a esquerda. Sinta uma

sensação de pressão interna no lado direito da cabeça. Contrasta com a sensação de espaço livre no lado esquerdo do cérebro. Cante *Om* seis vezes no ponto entre as sobrancelhas. Em seguida, inspire e segure, sente-se sobre o pé esquerdo com o joelho direito dobrado e puxado em direção ao peito e expire em uma respiração normal.

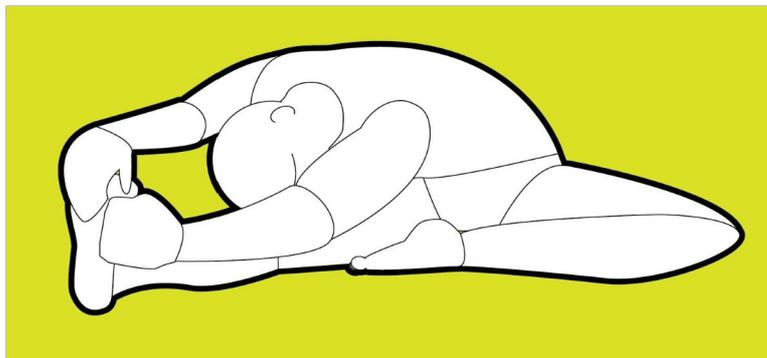


Figura 13. Aqui o rosto está virado para a esquerda

Pratique todo o procedimento trocando as percepções e a posição das pernas e o uso das mãos. Não repito tudo – não se esqueça do canto *Om* seis vezes no ponto entre as sobrancelhas.

Agora, puxe os dois joelhos contra o seu corpo. Estenda as duas pernas, incline-se para frente, respire normalmente e massageie ambas as pernas desde os pés até as coxas e quadris. Em seguida, segure os dois pés: mão direita para os dedos do pé direito, mão esquerda para os dedos do pé esquerdo. Respire normalmente, flexione os pés 4 ou 5 vezes e relaxe-os com a cabeça baixa o mais próximo possível dos joelhos.

Experimente a pressão interna na frente da cabeça. Uma sensação de espaço é percebida na região occipital. Cante *Om* seis vezes no ponto entre as sobrancelhas. Em seguida, inspire e segure, sente-se ereto e massageie os dedos dos pés, depois traga as pernas dobradas de volta ao peito e expire. Este exercício é repetido três vezes.

Kriya Pranayama

Esta escola ensina uma maneira muito particular de praticar *Kriya Pranayama*: na verdade, ela fornece um *Pranayama* conforme a tradição, que é seguido por uma prática particular chamada *Meditação Kriya*, que é realmente doce e oferece experiências espirituais profundas. Também existe uma prática para quando há pelo menos três horas disponíveis. A última prática contém os mesmos princípios da anterior, mas envolve uma respiração ainda mais sutil e curta. Seu objetivo é alcançar uma experiência profunda da realidade *Omkar*.

1. Kriya Pranayama clássico

Este *Pranayama* é o clássico explicado por *Lahiri Mahasaya*, mas dele difere em um detalhe que esclareceremos em breve.

Vire a ponta da língua em direção à glândula pituitária no meio da cabeça. Comece com *Ujjayi Pranayama*. O queixo é ligeiramente abaixado e ligeiramente puxado para trás de modo que a glote e a garganta fiquem parcialmente fechadas para criar resistência à passagem da respiração. Assim, a cabeça, o corpo e o pescoço estão em linha reta.

Inspire lentamente pelo nariz, produzindo uma respiração longa, profunda e vigorosa. Expire da mesma forma por um comprimento igual ao da inalação. O ponto para inspirar ou expirar a respiração não é o nariz, mas a garganta. Este é o conceito-chave que aprendemos no *Kriya* de *Lahiri*. A resistência à respiração reduz a velocidade desta e também produz um som sibilante como o de uma cobra. Este som é automático e será audível e durará durante todo o processo de inspiração e expiração.

Enquanto respira, a atenção se move para cima e para baixo dentro da coluna. A concentração, portanto, não está na entrada e saída da respiração dos pulmões. À medida que a respiração entra, o praticante move a atenção da base da coluna até a *Fontanela*. Assim, com a respiração saindo, o praticante move a atenção da fontanela para a base da coluna. Alcançar a *Fontanela* e não apenas atingir a *Medula* é a grande mudança introduzida pela escola de *Swami Hariharananda*.

Depois, há outras observações sobre a respiração: antes de mais nada, ela é completa – isto é, abdominal, torácica e parte superior do tórax. Depois, há uma observação muito interessante sobre os *Bandhas*, que aqui são praticados de forma muito sutil, diferente daquelas utilizadas no *Hatha Yoga*. Observamos que a posição particular do queixo cria um efeito semelhante, mas mais suave, ao produzido pelo *Jalandhara Bandha*. Observa-se então que fazendo uma expiração longa e profunda há uma contração dos músculos anais e do músculo reto abdominal. Desta forma, *Kriya Pranayama* leva a um *Mula Bandha* passivo e *Uddiyana Bandha*. Desta forma, os resultados em *Kriya* são lentos e constantes: este fato evita qualquer problema.

Finalmente, os iniciantes são ensinados a inspirar pela parte de trás da coluna e expirar pela frente, mas quando o *Prana* começa a ser percebido na coluna, esse ensinamento inicial não é mais necessário. É explicado que após um longo período de prática o som da inspiração e da expiração é o mesmo.

Quanto ao número de respirações a praticar, explica-se que bastam 12 ou 24 ou 36: se houver tempo disponível é melhor dedicar-se à próxima prática.

2. Meditação Kriya

Tome a posição da língua que descrevemos anteriormente. Mantenha parte da consciência sempre fixa na *Fontanela*.

Com os olhos fechados, inspire intensificando a concentração na *Fontanela*. Em seguida, expire enquanto desce para a *Medula*. Prenda a respiração por alguns segundos (2-3) e depois inspire elevando sua consciência de volta à *Fontanela*. O ritmo da respiração pode ser de 5 segundos para descer, 2-3 segundos para segurar e 5 segundos para inspirar.

Aqui na *Fontanela* você pode fazer uma pequena pausa. Em seguida, expire descendo até o quinto *chakra*, faça uma pausa de alguns segundos e inspire do quinto *chakra* até a *Fontanela*. Os tempos são os mesmos que indicamos acima.

Agora expire para o quarto *Chakra*, depois inspire para a *Fontanela*... e assim por diante. Continuando assim, em algum momento você chegará a *Muladhara*. Prenda a respiração por alguns segundos. Em seguida, inspire até a *Fontanela*. Os tempos permanecem os mesmos qualquer que seja o *Chakra* que você alcançou.

Repita tudo na ordem inversa. Expire do *Fontanela* para *Muladhara*. Faça uma breve pausa. Em seguida, inspire de *Muladhara* a *Fontanela*, faça uma pausa. Em seguida, expire da *Fontanela* ao segundo *Chakra* ... faça uma pausa ... inspire ... e assim por diante até expirar da *Fontanela* à *Medula*. Este é um ciclo (12 respirações). Durante esses movimentos da respiração não é necessário produzir o som na garganta como no *Pranayama* explicado acima. Aumente gradualmente o número de ciclos até entrar em um estado de êxtase onde você mergulha na dimensão *Omkar*.

A prática se encerra de uma forma muito bonita. Durante a última subida você começa a partir do primeiro *Chakra*, depois do segundo e assim por diante até a ascensão da *Medula* ao *Sahasrara*. Ao chegar ao *Sahasrara*, inspire fortemente enquanto cruza a *Fontanela* e não desça: expire lentamente entrando em estado de meditação profunda sem se concentrar em nada específico. Este estado é chamado *Paravastha*.

Manifestações sutis de luz, som e vibração

Após um período de prática de *Kriya Pranayama* e *Meditação Kriya*, os movimentos do *Prana* são percebidos na coluna vertebral. No início pode-se perceber um peso ou rigidez bem na sede dos *Chakras*, depois o praticante percebe o *Prana* como uma força magnética de atração, como se a área fosse

pressionada, espremida devido à atração energética. As vibrações de cada *Chakra* podem ser percebidas. Essas sensações são sentidas primeiro em *Kutastha* ou *Medula*, depois no quarto *Chakra*. A experiência do som interior e da luz também ocorre.

3. Meditação Kriya com respiração muito curta

O ideal a alcançar com esta prática é tomar consciência de 1728 respirações durante um único dia. Como isso leva cerca de três horas (a respiração fica cada vez mais curta), as pessoas só podem praticar uma vez por semana ou em ocasiões especiais.

Nessas ocasiões, tente, gradualmente, aproximar-se desse objetivo. Você pode contar as respirações em um *Mala* de 108 contas. Em seguida, tente durante um dia inteiro completar 16 *Malas* (108 x 16 = 1728).

Coloque sua consciência na *Fontanela*. Observe como surge uma inspiração natural, depois uma pequena pausa é seguida por uma expiração natural e assim por diante. Faça o que você fez na segunda parte, use apenas uma respiração cada vez mais fina e curta.

Não há ritmo da respiração, quaisquer pausas na respiração devem existir apenas se isso ocorrer naturalmente.

Você entende como proceder: em algum momento você chegará a *Muladhara*. Então você vai repetir tudo até chegar na *Medula*. Este primeiro ciclo (12 respirações) é curto: um minuto ou mais. Pratique vários ciclos tentando mergulhar na dimensão *Omkar*.

Você pode acompanhar cada respiração pelo canto mental de um *Om*: “O” inalando e “M” exalando ou da maneira que for mais natural para você ou você pode simplesmente tentar ouvir os sons internos sem usando qualquer *Mantra*. O importante é que você goste desta prática, que nada a perturbe e que, enquanto a consciência se move de *Chakra* em *Chakra*, a respiração se torna mais fina e curta, quase inexistente.

Observação

Aqueles que são incapazes de ouvir os sons internos não devem concluir que há algo errado com sua prática. Talvez tenham feito um tremendo esforço, cujos frutos serão colhidos com a prática do dia seguinte ou de algum dia futuro. Um sinal de que a pessoa está indo na direção certa é uma leve sensação de pressão, como uma sensação de paz líquida na cabeça ou ao redor dela, muitas vezes acompanhada de um certo zumbido na região occipital.

Jyoti Mudrá

Feche os ouvidos com os polegares enquanto, com os dedos indicadores, pressione levemente os cantos dos olhos. Concentre-se em *Kutastha*. Deixe um pouco de sua atenção descer para *Muladhara*. Então, idealmente, eleve este *Chakra* através de uma inalação no ponto entre as sobrancelhas. Prenda a respiração pelo tempo que for fácil para você (cerca de 10 a 15 segundos) enquanto tenta perceber a luz particular de *Muladhara* em *Kutastha*. Expire e coloque idealmente o *Muladhara Chakra* em sua posição original. Parte da atenção agora se volta para o segundo *Chakra*. Então faça exatamente o que você fez com o *Muladhara Chakra*. Graças a uma curta expiração, este *Chakra* retorna idealmente ao seu assento.

O mesmo se repete para os *Chakras* 3, 4, 5 e *Medula*. Tente sempre perceber a luz no ponto entre as sobrancelhas. Sinta que você está oferecendo cada centro à luz do olho espiritual. Ao final do procedimento, coloque as palmas das mãos sobre as pálpebras e fique vendo a Luz por 2 a 3 minutos. Quando a Luz desaparecer, abaixe as mãos.

Paravastha

Paravastha é o estado que se segue a uma boa prática de *Kriya*. Permaneça mais tempo em meditação ouvindo o som divino, sentindo uma sensação de movimento (vibração) e desfrutando da Luz

Divina. Sinta o centro de sua concentração subindo lentamente de *Kutastha* para a *Fontanela* a partir da *Fontanela* para além do corpo. Permaneça sem pensamentos enquanto sente este céu interior começando no topo de sua cabeça. Quando chegar ao final de sua rotina de meditação, abra os olhos. Olhe para o que está à sua frente, mas não olhe para nada em particular. Olhe sem ver. Mantenha 99% de sua atenção na *Fontanela*. Depois de um tempo, você perceberá uma fina linha de luz branca, suave e nebulosa ao redor de todos os objetos. A Luz se expandirá progressivamente. Evite pensar. Mantenha seu olhar fixo. Após 5 minutos, feche os olhos e fique assim por um tempo antes de se levantar.

SEGUNDO KRIYA

Quando você decidir praticar o Segundo *Kriya*, sempre comece com a prática de flexões para a frente, depois *Maha Mudrá* e então *Kriya Pranayama*.

Então o Segundo *Kriya* se inicia com sua parte formal, que é imediatamente seguida pela parte informal. Desta você segue imediatamente para a prática de *Jyoti Mudrá*, em uma forma particular mais intensa, e finalmente conclui sua rotina com *Paravastha*.

1. Parte formal do Segundo Kriya

Esta é uma variação da técnica *Omkar* que descrevemos no capítulo 8.

Coloque as mãos com os dedos entrelaçados no abdômen. A inspiração e a expiração são fragmentadas em 6 + 6 partes. Partindo da posição com o queixo apoiado no peito, inspire, enquanto simultaneamente levanta o queixo lentamente, como se acompanhasse e empurrasse a energia em seu caminho para cima. Coloque mentalmente as sílabas do *Mantra* Vasudeva (*Om Vasudeva Bhagavate Vasudevaya*) no assento de cada *Chakra*, fazendo uma pequena pausa em cada uma. Durante o primeiro “gole” da inalação, a concentração é em *Muladhara*, onde a sílaba *Om* é idealmente “colocada”; durante o segundo “gole” a concentração é no segundo *Chakra*, onde a sílaba *Na* é idealmente “colocada”... *Mo* é idealmente colocado no terceiro, *Bha* no quarto, *Ga* no quinto e *Ba* é colocado na *Medula*. Agora a inalação está completa e o queixo está na horizontal.

Prenda a respiração. Pratique *Kechari Mudrá* da melhor maneira possível. Incline a cabeça para a frente em direção à cavidade da garganta: a *Luz Divina* flui de cima para baixo na região occipital do cérebro e uma certa pressão interna é sentida na parte frontal do *Chakra* do coração.

A cabeça retoma sua posição normal e imediatamente se inclina ligeiramente para o ombro esquerdo, sem virar o rosto. A experiência anterior acontece novamente: a *Luz Divina* flui de cima pelo lado direito da cabeça e uma certa pressão interna é sentida no lado esquerdo do *Chakra* do coração.

A cabeça retoma sua posição normal e imediatamente se inclina para trás: a mesma experiência da *Luz Divina* ocorre descendo pela parte frontal da cabeça e uma certa pressão interna é percebida na parte posterior do *Chakra* do coração.

Então a cabeça retoma sua posição normal e se inclina ligeiramente em direção ao ombro direito: a experiência da *Luz Divina* ocorre pelo lado esquerdo da cabeça e uma certa pressão interna é sentida no lado direito do *chakra* do coração. A cabeça retoma sua posição normal, então a cabeça se inclina para a frente em direção à cavidade da garganta.

Durante essas cinco flexões, prendendo a respiração, não há necessidade de nenhum mantra. Então a exalação guia a consciência através dos *Chakras* em direção a *Muladhara*. A expiração também é dividida em seis partes. Abaixando lentamente o queixo até o peito, a consciência desce ao longo da coluna vertebral. A sílaba *Te* (geralmente a terminação “e” é alongada: Teee) é colocada na *Medula*, *Va* no quinto *Chakra* ... e assim por diante ... *Su* ... *De* ... *Va*, até *Ya* (esticado: Yaaa) é cantado mentalmente em *Muladhara*.

O tempo total de uma respiração depende do indivíduo: geralmente é em torno de 45 segundos, mas a partir de um certo ponto, a velocidade de cada repetição diminui. A respiração é “sugada” e parece

ser dissolvida. A partir daí, todos os detalhes físicos são apenas sugeridos. Deve-se notar que as diferentes pressões no *chakra* do coração são muito mais como um influxo de energia descendo silenciosamente de cima da região da cabeça, diferente do estímulo *Thokar* típico que discutimos no capítulo 8.

Você provavelmente já leu em algum lugar que em um *Pranayama* profundo a energia passa pelos *Chakras* como o fio de um colar passa por pérolas. Também pode acontecer que o “fio” de energia envolva cada “pérola”. A rotação anti-horária da consciência ao redor da coroa (induzida pela experiência da Luz descendo de cima) também pode ser percebida em pequenas dimensões envolvendo a *Medula*.

Quando a expiração começa e você mentalmente entoa Teee, você pode usar os momentos iniciais da expiração para intensificar a pressão psíquica ao redor da *Medula*. Essa ação interna se estende naturalmente aos outros *Chakras*. O caminho descendente é semelhante a uma hélice que envolve e cria pressão em torno de cada *Chakra*. Prossiga com calma, não tenha pressa, então deixe que esse processo se desenrole espontaneamente.

2. Parte informal do Segundo Kriya

Esqueça a respiração. Em cada *Chakra*, repita mentalmente a sílaba associada a ele muitas e muitas vezes. Então, em *Muladhara*, repita *Om, Om Om, Om Om...* várias vezes, pelo menos 36. Jamais use Mala para contar – fique imóvel.

A velocidade com que você canta as sílabas é de aproximadamente duas a cada segundo. Visualize este *Chakra* como um disco horizontal com um diâmetro de cerca de uma polegada. Visualize essas sílabas movendo-se no sentido anti-horário dentro do *Chakra* perto da circunferência.

Então foque no segundo *Chakra* onde você faz exatamente a mesma ação, usando a segunda sílaba do *Mantra*, que é *Na, Na, Na, Na, Na...* cerca de 36 vezes. Então você se concentrará no terceiro *Chakra*, repetindo *Mo, Mo, Mo, Mo, Mo...* cerca de 36 vezes. Então você vai focar no quarto *Chakra*, repetindo *Bha, Bha, Bha, Bha, Bha...* depois no quinto (*Ga, Ga, Ga, Ga, Ga...*), depois na *Medula* (*Ba, Ba, Ba, Ba, Ba...*).

Agora pratique as cinco flexões de cabeça, mas mais devagar.

A cabeça se inclina para a frente em direção à cavidade da garganta: a *Luz Divina* desce da região acima da cabeça (sede da Tranquilidade Eterna) na região occipital do cérebro e uma certa pressão interna é sentida na frente do *Chakra* do coração.

Depois de sentir isso por 10 a 20 segundos, retorne à posição normal da cabeça e incline-a levemente em direção ao ombro esquerdo. A experiência anterior acontece novamente: a *Luz Divina* flui de cima pelo lado direito da cabeça e uma certa pressão interna é sentida no lado esquerdo do *Chakra* do coração.

Depois de sentir isso por 10 a 20 segundos, retome a posição normal da cabeça. Agora a cabeça se inclina para trás: a mesma experiência da *Luz Divina* ocorre descendo pela parte frontal da cabeça e uma certa pressão interior é sentida na parte posterior do *Chakra* cardíaco. Fique nessa posição por cerca de 10 a 20 segundos e depois retorne à sua posição normal.

Incline a cabeça em direção ao ombro direito. A experiência da *Luz Divina* ocorre através do lado esquerdo da cabeça e uma certa pressão interna é sentida no lado direito do *Chakra* do coração. Para fechar o ciclo, a cabeça retoma sua posição normal e, em seguida, se inclina para a frente em direção à cavidade da garganta. A experiência da qual falamos acontece novamente. Finalmente a cabeça retoma sua posição normal.

Você sentiu a Luz e as bênçãos divinas em cada uma das quatro partes do cérebro e uma pressão ao redor do *Chakra* do coração.

Agora concentre-se na *Medula* e repita *Te, Te, Te, Te, Te...* O estado de absorção é realmente muito forte. Então você passará a se concentrar no quinto *Chakra* usando *Va, Va, Va...* então no quarto... no terceiro... no segundo... em *Muladhara*.

Subir desta forma de *Muladhara* até *Medula* e depois descer, sempre repetindo esse procedimento, constitui um ciclo: o tempo necessário é de aproximadamente 4 a 6 minutos. Repita 3 a 4 rodadas e depois perca-se no estado meditativo.

Pontos-chave

1. Ao passar de um *Chakra* para outro, você começará a notar a mudança na vibração da luz na região entre as sobrancelhas. Mais tarde, você experimentará um som específico emanando de cada centro. Ao permanecer absorto em ouvir os sons astrais, cria-se a bem-aventurança interior, deixando de lado – pelo menos momentaneamente – a consciência do ego. Este é o momento em que a realidade *Omkar* se revela.
2. Depois de muitas repetições desse procedimento, o cérebro superior permanecerá idealmente no espaço, separado do corpo físico. *Swami Hariharananda* disse que esse procedimento acaba separando a parte superior da cabeça da inferior. Ele comparou a cabeça a um coco e disse que esse procedimento abre o coco golpeando-o pelos quatro lados. Obviamente, muito esforço é necessário para conseguir isso. Deve-se realmente “convidar” a energia divina a descer em cada parte da cabeça e se esforçar para sentir também a pressão no *Chakra* do coração.

Durante o dia, permaneça neste estado tanto quanto possível. Quando puder se retirar para uma breve meditação, sintonize-se com o Som, a Luz, o poder sem forma do Divino girando dentro do crânio.

Jyoti Mudrá no Segundo Kriya

Durante esta prática, você contrai e relaxa os músculos próximos à localização física de cada *Chakra*. A posição das mãos e dos dedos é a mesma usada no *Jyoti Mudrá* que usamos no Primeiro *Kriya*: com os polegares feche os ouvidos enquanto com os dedos indicadores cubra os olhos.

Torne-se consciente do *Muladhara Chakra*. Contraia os músculos próximos ao *Muladhara*: a parte de trás do períneo. Em seguida, eleve este *Chakra* por meio de uma inalação para *Kutastha*. Prenda a respiração o máximo possível, desde que isso não crie desconforto (cerca de 10 a 15 segundos) enquanto tenta perceber (em *Kutastha*) a luz particular de *Muladhara*. Libere a tensão física e expire.

Em seguida, mova sua consciência para o segundo *Chakra* (*Swadhisthana*) e contraia os músculos da área sexual e do sacro. Você pode praticar *Vajroli Mudrá* (contrair e relaxar o esfíncter uretral e os músculos das costas perto do centro sacral). Em seguida, faça exatamente o que fez com *Muladhara Chakra*.

Quando *Swadhisthana* estiver de volta à sua posição inicial, concentre-se no terceiro *Chakra* (*Manipura*). Contraia os músculos do abdômen ao nível do umbigo: contraia e relaxe rapidamente o umbigo, os músculos abdominais e a zona lombar da coluna. Então faça exatamente o que você fez com os dois *Chakras* anteriores.

Repita o mesmo padrão para *Anahata Chakra*. Expanda o peito. Junte as omoplatas e concentre-se na coluna, a parte próxima ao coração. Sinta a contração dos músculos perto do centro dorsal. Então faça exatamente o que você fez com os três *Chakras* anteriores

Concentre-se no quinto *Chakra* (*Vishuddha*). Mova a cabeça rapidamente para a esquerda e para a direita (sem virar o rosto) algumas vezes, percebendo um rangido nas vértebras cervicais. Isso serve apenas para localizar o centro cervical. Para localizar astralmente o *Vishuddha Chakra* é necessário um procedimento diferente. Inspire este *Chakra* até o ponto entre as sobrancelhas sem nenhuma contração particular. Agora, prendendo a respiração, pratique as seguintes cinco inclinações de cabeça:

- a) vire a cabeça para a esquerda (as mãos acompanham; a leve pressão nas orelhas e nos olhos não muda), o cotovelo direito se aproxima do lado direito do peito;
- b) vire a cabeça para a direita, o cotovelo esquerdo se aproxima do lado esquerdo do peito;
- c) retorne à posição central e incline a cabeça para frente;
- d) incline a cabeça para trás;

e) depois de volta para a frente. Retorne à posição normal. Expire de *Kutastha* para o *Vishuddha Chakra*.

Para a *Medula* temos o seguinte procedimento: inspire bem devagar desde a base da coluna. Durante essa inspiração, contraia os músculos da base da coluna, depois os músculos próximos ao órgão sexual, depois os músculos próximos ao umbigo e próximos ao *Manipura Chakra*, depois contraia os músculos próximos ao centro dorsal, próximo à região da garganta e, finalmente, cerrar os dentes e criar rugas na testa. Observe a luz no ponto entre as sobrancelhas. Sinta que você está oferecendo seu sexto centro a Deus. Expire e solte a contração.

Para o *Sahasrara Chakra*, temos o seguinte procedimento: inspire, contraia todos os centros como fizemos para *Ajna Chakra*, em seguida, com os dentes cerrados, empurre a parte de sua cabeça que está acima das sobrancelhas (crânio) para o céu, ofereça-a ao Divino. Expire e solte a contração.

Para completar o procedimento, coloque as palmas das mãos sobre as pálpebras e fique lá, observando uma luz branca leitosa por 2 a 3 minutos. Quando a Luz desaparecer, abaixe as mãos e incline a testa e ore à sua forma preferida de Deus. Abra os olhos, mas mantenha-se focado internamente na glândula pituitária e veja a *Luz Divina* em todas as coisas. Então aproveite *Paravastha* como no *Primeiro Kriya*.

TERCEIRO KRIYA

Quando você decidir praticar o *Terceiro Kriya* sempre comece com a prática das flexões para frente, então *Maha Mudrá*, e depois *Kriya Pranayama*. Você também pode praticar o *Segundo Kriya* ou ignorá-la e ir direto para a prática do *Terceiro Kriya*. No final, sempre pratique *Jyoti Mudrá* e *Paravastha*.

Primeira parte do Terceira Kriya: forma particular de Pranayama

Nesta parte existem apenas três *Chakras* que são estimulados: *Anahata*, *Vishuddha* e *Ajna*.

Este *Pranayama* é praticado 12 vezes da seguinte forma: durante a inalação concentre-se apenas em *Anahata*, *Vishuddha* e *Ajna* cantando mentalmente neles as sílabas *Bha*, *Ga* e *Ba*. Esta inalação não é fragmentada, mas é contínua. A expiração também é contínua: durante ela você se concentra em *Ajna*, *Vishuddha* e *Anahata* cantando mentalmente as sílabas *Tee*, *Va* e *Su* neles.

Segunda parte do Terceiro Kriya: circulação da energia dentro do cérebro

Esqueça a respiração. Pratique *Kechari Mudrá* da melhor maneira possível. Incline a cabeça para a frente. Sinta a energia na região frontal da cabeça e vibre mentalmente *Bha* nessa área.

Sem retornar a cabeça à sua posição normal, agora guie lentamente a cabeça para a posição dobrada em direção ao ombro esquerdo – como se estivesse tentando tocar o ombro esquerdo com a orelha esquerda. Tendo alcançado esta posição, sinta a energia presente no lado esquerdo do cérebro, acima da orelha esquerda e vibre mentalmente *Ga* naquele local.

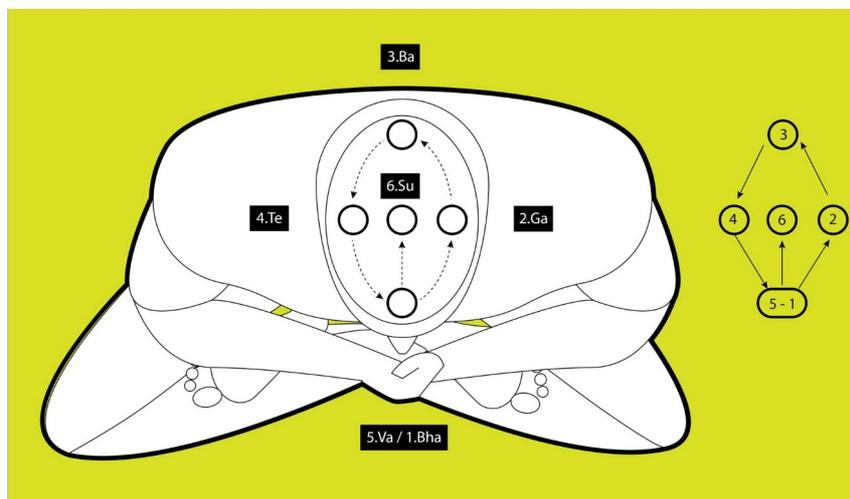


Figura 14. Circulação de *Prana* calmo na parte superior do cérebro

A partir dessa posição, incline a cabeça para trás e guie lentamente o fluxo de energia para a área occipital do cérebro. Uma vez alcançada esta posição, *Ba* vibra mentalmente nesta área. Em seguida, guie lentamente a cabeça para a próxima posição, inclinada em direção ao ombro direito – como se estivesse tentando tocar o ombro direito com a orelha direita. Tendo alcançado esta posição, sinta a energia presente no lado direito do cérebro, acima da orelha direita e vibre mentalmente *Tee* nesse local.

Agora retorne lentamente à posição inicial com a cabeça inclinada para a frente. O fluxo de energia se move para a região frontal do cérebro. Alcançada esta posição, vibre mentalmente *Va* naquela área. Agora, endireite lentamente a cabeça para retornar com o queixo paralelo ao chão, enquanto dirige sua atenção de volta para a parte central do cérebro sob a *Fontanela*. Agora cante *Su* mentalmente nesse centro. Isso completa a primeira rodada. Repita esta prática 12 vezes.

Esta rotação de energia é chamada de *Thokar Kriya* por alguns professores. Eles justificam esse nome por esse motivo: durante essa prática, a energia se move lentamente pela substância do cérebro criando uma pressão psíquica dentro dela. De fato, explica-se que *Thokar* não tem apenas o significado de “golpear”, mas também de “tocar com pressão”. Explica-se que esta pressão interior, esta fricção, favorece a manifestação da Luz Divina.

QUARTO KRIYA

Órbita cerebral – imobilidade

Depois de ter completado o número necessário de rotações, não é difícil acrescentar esta última parte em que o movimento energético acontece na imobilidade. Respire naturalmente. Repita mentalmente, sem pressa e sem mover a cabeça, as sílabas *Bha*, *Ga*, *Ba*, *Te*, *Va*, *Su* tentando perceber o mesmo movimento energético que você induziu anteriormente. Uma esfera de Luz está girando dentro do seu cérebro. Após cada rodada, esta Luz vem internamente sob a *Fontanela*. Pratique cerca de 36 rodadas durante cada rotina de *Kriya*.

Observação

Estas duas últimas práticas criam um efeito muito forte. De forma impiedosa, você se torna consciente dos truques sutis do ego que dirigem as ações humanas. A razão de muitas decisões erradas aparece com uma clareza definitiva, livre de todos os véus que a cobrem. O ego é uma estrutura mental muito complicada: não é possível destruí-lo, mas pode-se torná-lo transparente. Há um preço a pagar: podem aparecer (horas após a prática) inexplicáveis ondas de medo, a sensação de não saber onde você

está e para onde está sendo direcionado. Esta é uma reação natural vinda de algumas camadas sutis do cérebro que você tocou.

Se você se sentir desfocado ou perdido – como se estivesse sob a influência de drogas, experimentando um estado de muito desapego do mundo e das coisas mundanas – então é sábio completar a prática com algumas repetições do *Segundo Kriya*, tanto a parte formal dele (6 repetições), quanto a parte informal (3 repetições).

Órbita cerebral – prática abrangente

Esta prática é o feliz coroamento do esforço feito com as duas técnicas anteriores. Faz com que o som cósmico de *Om* suba naturalmente e seja percebido por sua consciência encantada. Você vai ouvir apenas isso. Portanto, o canto mental de *Bha Ga Ba Te Va Su* não tem utilidade. O mesmo acontecerá com os três últimos procedimentos a seguir. Você se concentrará apenas no som *Omkar* e não precisará de nenhum canto de *Mantra*.

Concentre-se em *Muladhara*. Inspire profundamente e levante idealmente este *Chakra* na parte central do cérebro, sob a *Fontanela*, sobre *Ajna Chakra*. Visualize esse *Chakra* como um disco, grande como a circulação de energia que você criou anteriormente.

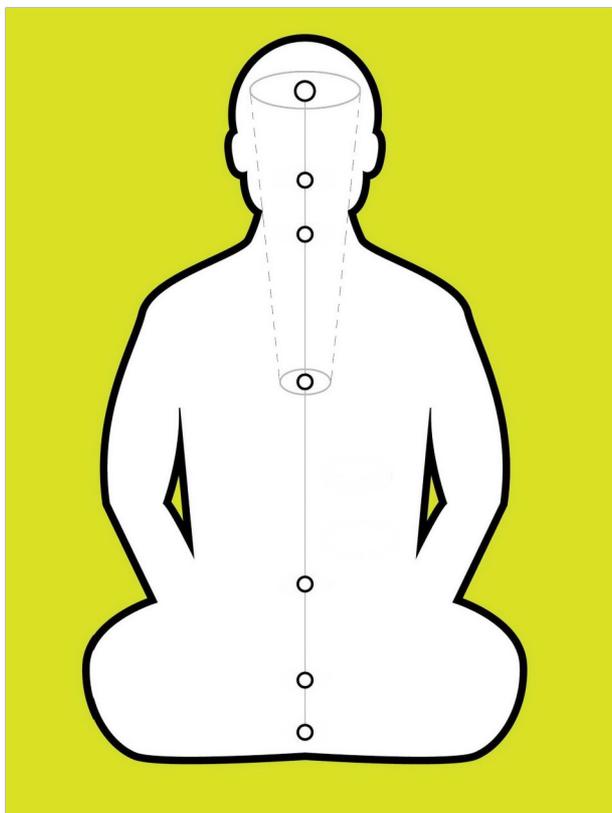


Figura 15. Aqui estamos atuando sobre o *Chakra* do coração

Sinta que o ar é espremido do abdome e armazenado na parte superior dos pulmões. Prenda a respiração e comece a colocar em movimento a rotação da energia na cabeça, exatamente como você aprendeu a fazer anteriormente.

A rotação da energia ocorre na cabeça, mas, ao mesmo tempo, ocorre também em torno da localização real do *Muladhara Chakra* na base da coluna vertebral. Assim, duas rotações de energia acontecem ao mesmo tempo: parece difícil, mas se tornará natural. Lembre-se também que no final de cada círculo o fluxo de energia é direcionado para dentro em direção ao ponto sob *Fontanela*. Durante esta prática ouça o som *Omkar*.

O número ideal de rotações associadas a cada *Chakra* é 36, mas um iniciante se contenta com um número menor. Normalmente, a necessidade de respirar desaparece. Expire quando precisar expirar e guie o *Muladhara Chakra* de volta ao seu local na base da coluna. Inspire elevando o segundo *Chakra* e repita o procedimento...

Repita o procedimento para cada *Chakra* até *Ajna*. Repita novamente para *Ajna* e depois para todos os outros *Chakras* até *Muladhara*. A prática termina respirando livremente, colocando toda a atenção na *Fontanela*. Paz, alegria interior, estado de falta de ar, ouvir sons internos, perceber a Luz espiritual... é isso que você experimentará.

Sua prática de *Kriya* se tornará uma história de amor com a própria Beleza. Tenha certeza, tenha confiança: depois de um certo período de tempo, uma experiência marcante de despertar da *Kundalini* acontecerá. Isso o dominará quando você descansar na posição supina.

Sem experimentar nenhum sobressalto, você se verá transportado de um doce sonho para um paraíso autêntico; você retornará à vida cotidiana com lágrimas nos olhos – lágrimas nascidas de uma devoção sem fim.

Quando você dominar este procedimento – quando o *Kumbhaka* sem esforço se estabilizar e você for capaz de experimentar 36 rotações (completas) de *Prana* em seu cérebro para cada *Chakra*, ou seja, 432 rotações de energia durante 12 *Kumbhakas* – então você perceberá todo o universo preenchido com a refulgência da Luz Divina. O efeito é que, durante o dia, um estado de clareza mental nunca antes experimentado irá surpreendê-lo. A base de sua consciência será percebida como uma alegria contínua, sem razão alguma.

Observação

É perfeitamente natural abordar esta prática girando levemente a cabeça (e também cantando mentalmente as seis sílabas do *Mantra*). Embora isso não seja obrigatório, pode ser útil para iniciantes. Se isso acontecer, tente gradualmente manter a imobilidade física e ouvir o verdadeiro som *Omkar*.

QUINTO KRIYA

Quando você decidir praticar o *Quinto Kriya*, sempre comece com a prática das Flexões para a Frente, depois *Maha Mudrá*, depois *Kriya Pranayama*.

Você também pode fazer uma breve prática do *Terceiro* e *Quarto Kriyas* ou ignorá-los e passar imediatamente para a prática do *Quinto Kriya*. No final, sempre pratique *Jyoti Mudrá* e *Paravastha*.

Quinto Kriya: dissolvendo a respiração em Brahmaloka

O 8º *Chakra* é a porta que lhe dá o poder de entrar em contato com o corpo astral.

Sua abertura implica na limpeza daquilo que nos prende ao sistema reencarnatório ou aos padrões psicológicos desgastados. É o centro da compaixão espiritual e da abnegação espiritual. Um *Kriyaban* que percebe a essência deste *Chakra* desenvolve a qualidade do altruísmo e vive na dimensão da compaixão e não do julgamento. Alguns professores de *Kriya* ou *Kundalini Yoga* explicam que este *Chakra* está localizado cerca de 5 a 6 centímetros acima da *Fontanela*. Outros dizem 8, 30, 60 cm. Você tem que confiar na sua percepção.

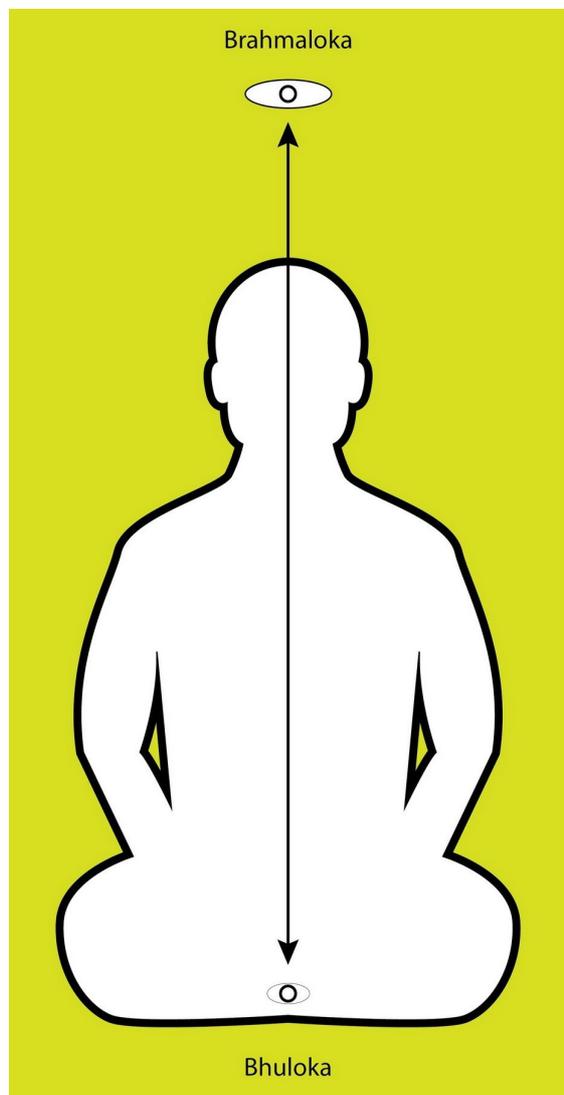


Figura 16. A respiração se move entre Bhuloka e BrahmaloKa e depois se dissolve

Balance suavemente o tronco e a cabeça para a esquerda e para a direita com o centro das atenções acima da cabeça até sentir este *Chakra*. Este é o local certo!

Inspire, eleve lentamente o *Prana* e a consciência de *Muladhara* até o 8º *Chakra*. Durante esta ação, não se concentre em nenhum outro *Chakra* da coluna. Mova-se para cima sentindo distintamente que a energia passa pela *Fontanela* e atinge o 8º *Chakra*.

Concentre-se aí e desfrute do estado de equilíbrio entre a inspiração e a expiração. Expire lentamente, deixando o *Prana* descer do 8º *Chakra* para *Muladhara*. Você sente distintamente a energia descendo pela *Fontanela*. Quando sentir necessidade de inspirar, repita o procedimento.

Repita muitas e muitas vezes até que seu estado de consciência tenha mudado totalmente e sua respiração seja muito sutil, quase inexistente.

Agora inspire suavemente de *Muladhara* até o oitavo *Chakra*, elevando a respiração e o *Prana*. Expire suavemente do oitavo *Chakra* para baixo ao longo da coluna, mas não desça intencionalmente para *Muladhara*. Observe como a corrente ligada à expiração chega espontaneamente a um ponto da coluna. Este ponto não é necessariamente um dos vários *Chakras*. Onde quer que este ponto esteja, ele se torna o ponto de partida da próxima inalação. Em seguida, inspire a partir dele, até o 8º *Chakra*.

O comprimento da rota agora é obviamente menor. Concentre-se novamente no estado de equilíbrio entre a inspiração e a expiração. Expire suavemente pela coluna: provavelmente a corrente

ligada à expiração fará um caminho ainda mais curto que o anterior. Agora há um novo ponto de partida. Inspire deste novo ponto e suba até o 8º *Chakra*.

Repetindo este procedimento, você alcançará uma condição mental e física particular na qual permanecerá sem ar enquanto a concentração estará totalmente no 8º *Chakra*. Se, após uma longa pausa, a respiração aparecer novamente, repita todo o processo desde o início (inalar a partir de *Muladhara*). Continue pacientemente e imperturbável. Trata-se de fazer cessar a respiração entrando em uma dimensão onde ela não é mais necessária.

SEXTO KRIYA

Quando você decidir praticar o *Sexto Kriya*, sempre comece com a prática de Flexões para a Frente, depois *Maha Mudrá*, depois *Kriya Pranayama*. Também é muito útil praticar o *Quinto Kriya*. Ao final do *Sexto Kriya* é opcional praticar *Jyoti Mudrá* e *Paravastha*. Use sua intuição para decidir isso.

Meditação sobre o Cerebelo e a Glândula Pineal

Gire a consciência em torno do 8º *Chakra*. Observe uma esfera de Luz que circula em torno do 8º *Chakra* e depois toca o centro deste *Chakra*. Repita esta percepção algumas vezes sem entoar mentalmente nenhum *Mantra*.

Então deixe que a esfera de Luz (depois de ter traçado um círculo ao redor do 8º *Chakra*) não entre nele, mas desça, obliquamente, cruzando a *Fontanela*. À medida que o feixe desce, levante o queixo; sinta que este raio atinge o Cerebelo. Permaneça imóvel por alguns segundos, completamente imerso na intensidade da deslumbrante Luz branca que brilha de lá por todo o cérebro.

Localize o Cerebelo com sua consciência. Abaixei o queixo sem perder o foco na Luz. Agora gire toda a sua consciência no sentido anti-horário ao redor do cerebelo em velocidade média. Vá cada vez mais fundo. Não vá muito rápido ou muito devagar. Faça isso intensamente muitas vezes até sentir uma mudança em seu estado de consciência e humor. Faça isso por algum tempo, talvez 2 ou 3 minutos, não mais. Depois disso, fique neste estado por alguns segundos e abra os olhos. Fique lá por um momento e repita o procedimento. Aos poucos, nos próximos dias, você pode repetir a experiência algumas vezes.

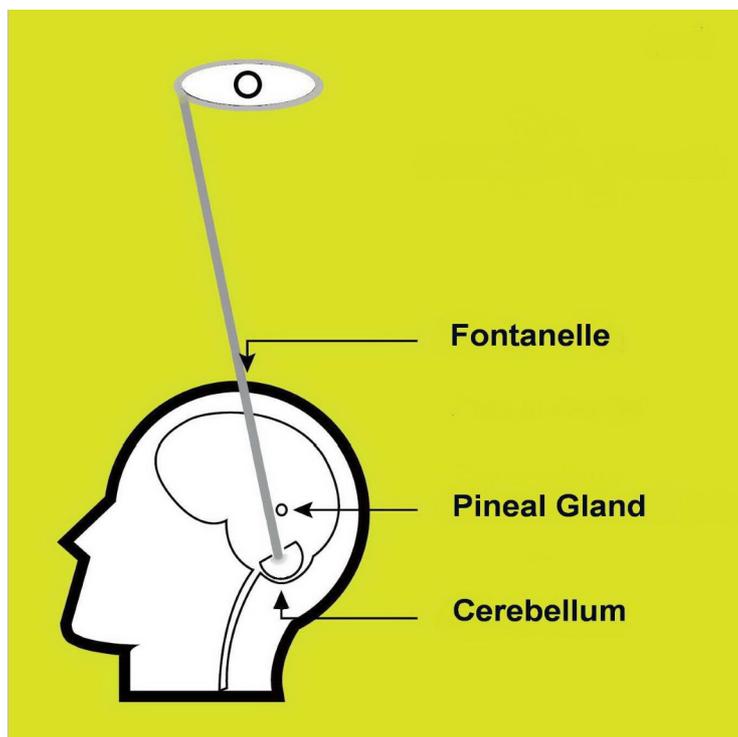


Figura 17. A Luz se move do 8º *Chakra* para o Cerebelo

Agora lentamente levante o queixo (apenas alguns milímetros) até sentir a tensão na nuca. Condense intuitivamente a Luz que você está experimentando e direcione-a para a glândula Pineal. Essa glândula fica bem próxima ao cerebelo, mas ligeiramente para frente e para cima, ao longo de uma linha que forma um ângulo de 60° (com o chão). O movimento deve ser apenas sugerido, sem qualquer tensão muscular: há uma espécie de tensão interna que o guia intuitivamente para a glândula Pineal.

Gire a totalidade de sua consciência no sentido anti-horário ao redor da glândula Pineal em velocidade média. Você sentirá uma mudança em seu estado de consciência. Permaneça nesse estado enquanto sua intuição sugerir. Repita essa tentativa várias vezes até conseguir entrar na glândula pineal. Aqui ocorre a união com o Divino. O estado *TAT TVAM ASI* se manifesta. Durante este estágio supremo de união, a pessoa fica desprovida de consciência física e inconsciente do que a cerca.

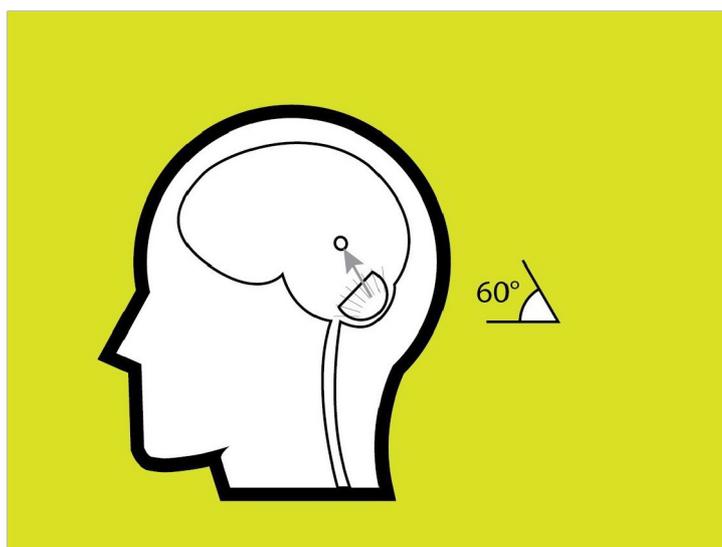


Figura 18. A Luz se move do Cerebelo para a Glândula Pineal

Depois que o som *Omkar* deixa de existir,
a Forma Refulgente aparece.
Nada existe exceto o Sol da Alma.
Eu, Shama Churn, sou esse Sol.
(*Lahiri Mahasaya*)¹

O que eu penso da visão do Kriya de Swami Hariharananda

Esse Mestre é contestado em alguns fóruns. Na prática, está escrito que ele não foi iniciado em *Kriya* por *Sri Yukteswar* e que não tinha o direito de dirigir o *Karar Ashram* onde este último Mestre viveu.

Tendo conhecido e falado por muito tempo com *Swami Hariharananda*, também levando em consideração que quase todos os anos ele fazia mudanças em seu *Kriya*, formei uma ideia dele como uma pessoa autodidata inteligente que aprendeu os vários aspectos do *Kriya* de várias fontes, incluindo o movimento *Radhasoami* e continuamente os experimentou e realizou com sua prática pessoal.

Por estes motivos tive muito prazer em conhecê-lo e serei sempre grato pelo aspecto *Omkar* em *Kriya Pranayama* que ele me transmitiu de forma muito eficaz.

¹ *Lahiri Mahasaya* é *Shama Churn – Shyama Charan*. Esta frase está contida nos diários de *Lahiri Mahasaya*. Muitas frases dos diários podem ser encontradas no livro *Purana Purusha* do Dr. *Ashok Kumar Chatterjee*.

Os pontos que pretendo agora discutir sobre sua visão de *Kriya Yoga* são principalmente três: o fato de ter ensinado o *Primeiro Kriya* tanto com respirações longas quanto curtas, sua forma particular de ensinar *Thokar* (muito distante da de *Lahiri*) e, finalmente, sua grande ênfase na concentração no *Sahasrara* e nos centros da cabeça, assim como nas glândulas pituitária e pineal.

1. O *Primeiro Kriya* de *Swami Hariharananda* é maravilhoso. Com o empenho de alguns dias você pode atingir uma dimensão de beleza indescritível. Certamente você pode usar seus *Bends* como uma preparação para qualquer tipo de *Kriya Pranayama*.

2. Em relação a *Thokar*, parece que *Swami Hariharananda* com seu *Segundo Kriya* iniciou um grande desvio do método de *Lahiri Mahasaya*. Acho que isso vem das influências que ele recebeu do movimento *Radhasoami*. Descrevo esse movimento no capítulo 12.

Um professor da escola *Hariharananda* me disse: “*Thokar* é desnecessário e pode até ser perturbador. A repetição de um *Mantra* em um *Chakra* é suficiente para despertá-lo. O longo processo de prender a respiração usado em algumas formas de *Thokar* também é muito estressante. Em vez disso, a repetição de um *Mantra* ajuda a elevar a consciência para regiões superiores. A pessoa senta-se calmamente, com os olhos fechados, observando o centro da escuridão que está à sua frente e percebe a luz interior. A respiração é natural e flui livremente.”

Antes de se despedir de mim, ele enfatizou mais uma vez que não há outro meio de libertação espiritual além da experiência *Omkar*.

3. Agora vamos considerar o último ponto. No *Kriya* de *Swami Hariharananda* tendemos a transcender a coluna vertebral com seus *Chakras* e encontrar refúgio no topo dela, na parte superior da cabeça, ou no *Sahasrara* e nos centros da cabeça, como as glândulas pituitária e pineal. Em outras palavras, encontramos a tendência de fugir daquilo que no *Kriya* de *Lahiri* é considerado um dever: enfrentar a necessidade primária de nosso ser que consiste em viver mais no coração e menos no cérebro. No *Kriya* de *Swami Hariharananda* não encontramos esse enorme trabalho na região do coração previsto por *Lahiri Mahasaya*.

É verdade que em ambos os caminhos temos instruções claras de como chegar à região localizada na parte mais alta do cérebro, onde podemos experimentar a dimensão de um estado de êxtase indescritível. Mas esta experiência pode tornar-se alienação se não for sustentada por um trabalho sobre o coração.

É muito inspirador ler as palavras que *Lahiri Mahasaya* deixou em seus diários. “A respiração é normalmente orientada para fora. Se, através da prática de *Pranayama*, for orientada internamente, então é possível, através da técnica de ***Thokar***, abrir a porta do templo interior. Com uma forte ação no *Anahata Chakra* a porta se abre. A absorção profunda ocorre e esse estado torna-se estável por um período prolongado”. (*Lahiri Mahasaya*)

Esta frase é a síntese do *Kriya* de *Lahiri Mahasaya* com suas diferentes fases. Após obter a perfeição em *Pranayama* é possível obter o fruto de *Thokar*. Através deste a porta se abre.

Em última análise, estou convencido de que identificar o *Sahasrara Chakra* como nosso objetivo supremo significa seguir uma ilusão refinada. Alcançar o *Brahma Randra*, ou a glândula Pineal... não significa ter alcançado nosso objetivo final, mas apenas um estágio intermediário. Acredito que nosso verdadeiro destino é a “Luz Incrível” (assim diziam os hesicastas) na região do coração. A obsessão de sempre manter a mente na região do *Sahasrara* produziu pessoas cheias de ego que perderam o contato com a realidade da vida e ficaram presas em comportamentos e teorias que são a caricatura do caminho espiritual.

Estou incomodado em dizer isso, mas é meu dever ser honesto. Em minha vida, fiz a escolha de dizer um sim total ao pensamento de *Lahiri Mahasaya*.

Dentre todos os ensinamentos de *Swami Hariharananda*, tenho um grande respeito por objetivar, durante cada fase do *Kriya*, permanecer internamente sintonizado com a dimensão *Omkar* e, portanto, sempre tentar ouvir o som interior do *Om*.

Capítulo 15

Uma forma muito simples de Kriya Yoga

Há alguns anos, tive notícias de um professor de *Kriya* que afirmava que muitos que praticam *Kriya Pranayama* cometem um erro grave. Entrei em contato com ele. Discutimos sua afirmação. Ele foi muito aberto comigo e claro em suas explicações. Vamos agora descrever o *Kriya Pranayama* como ele o ensina. Também acho muito interessante sua visão dos *Kriyas Superiores*. Obviamente, convido o leitor a experimentar as instruções propostas neste capítulo.

Técnica de Kriya Pranayama

Praticamos *Kriya Pranayama* para fazer nossa consciência entrar em *Sushumna*. Para realizar essa façanha devemos primeiro tornar a respiração extremamente sutil. Para entrar em *Sushumna* é preciso se comportar com extrema delicadeza. Isso é possível se, durante o *Kriya Pranayama*, o olhar interior permanecer fixo no ponto central do olho espiritual entre as sobrancelhas (*Kutastha*) e em nenhum outro lugar! Atentemo-nos, pois, para este ponto. Verificamos se não há tensão nos olhos. Tudo deve ser natural.

Muitos tentam aumentar a energia em *Sushumna* com força, grosseiramente. Mas se isso acontecer, a *Kundalini* não se move para cima, mas se dispersa e é queimada no corpo; isso pode criar distúrbios físicos, pois inicialmente os *Nadis* estão parcialmente bloqueados. Então *Kriya Pranayama* só produzirá estresse. Muitos se esforçam para fazer um som na garganta desde o início e se esforçam para criar uma forte visualização da energia subindo e descendo na coluna. Isso está incorreto. Em vez disso, devemos começar de maneira muito simples, sem esperar resultados surpreendentes. Então, em algum momento, algo profundo e significativo acontecerá.

Quanto ao *Kechari Mudrá*, *baby Kechari* é suficiente para o iniciante – *Baby Kechari* significa segurar a ponta da língua para cima, tocando a parte macia do palato.

Ensino principal

Mantendo ambos os ombros em uma posição natural, expandindo um pouco o peito, trazendo as costas para uma posição reta, abaixando suavemente o queixo, olhando mentalmente entre as duas sobrancelhas, a posição é mantida estável sem esforço. Não cruze os olhos, simplesmente coloque-se no ponto entre as sobrancelhas como se fosse uma caverna onde você se refugia.

Respire fundo (nesta situação, “respiração profunda” significa: “o suficiente para ser capaz de entoar mentalmente 6 + 6 *Om*). Cante *Om* mentalmente 6 vezes em *Kutastha* durante a inspiração e 6 vezes durante a expiração. Este é o principal ensinamento prático.

Ao contrário de outras formas de *Kriya*, durante esta parte inicial não coloque *Om* no local físico de cada *Chakra*. Na verdade, você nem sente o corpo. A respiração não precisa exigir esforço – portanto, não crie (por enquanto) nenhum som em sua garganta. Se sua respiração estiver muito curta, aceite essa situação sem tentar alongá-la desconfortavelmente. Uma respiração mais longa aparecerá espontaneamente com o tempo. O que importa é que você mantenha o foco em *Kutastha* entoando mentalmente *Om* 6 + 6 vezes. Em resumo, ao inspirar e expirar, “bata” na porta de *Kutastha* enquanto entoando mentalmente esses *Om*.

O número recomendado de respirações é 108 e, portanto (se você não adormecer, se não for perturbado por eventos externos), você eventualmente cantará mentalmente a sílaba *Om* 12 x 108 = 1296 vezes em *Kutastha*.

Este “batida” lhe dará o poder de tocar mentalmente o ponto central de cada *Chakra* – isso acontece espontaneamente, então não tente antecipar este evento por meio de visualizações complicadas. Este evento acontece porque o sexto *Chakra Ajna* rege tudo: ele leva você a se alinhar com cada *Chakra*.

Ao inspirar e expirar, se você entoar mentalmente *Om* o número prescrito de vezes no ponto central de *Kutastha*, esta ação sutil reverbera em cada *Chakra* automaticamente – isto é, mesmo que você não esteja ciente disso.

Em *Kutastha* existe apenas uma esfera de Luz e tudo acontece ali. Seu corpo, sua coluna, tudo está lá. À medida que você progride, o exercício se torna cada vez mais agradável.

Com o tempo (se não acontecer hoje, acontecerá amanhã: é preciso ter paciência e estimular a atitude certa) você sentirá que a coluna existe, que é possível percebê-la em toda a sua extensão. Não há nada de especial para fazer. Não tente conseguir isso baixando a consciência. Repito: tudo acontece automaticamente.

Nesse ínterim, você notará que a respiração é mais lenta e o canto mental dos vários *Om* também é mais calmo e agradável. Em algum momento você sentirá que existem os seis *Chakras*. Não é dito que a coluna vertebral com os seis *Chakras* aparece para a visão interior como foi descrito pela tradição. Existem muitas maneiras de perceber os *Chakras*.

Você também perceberá que os cantos mentais de *Om* em *Kutastha* também estão acontecendo no centro de cada *Chakra*.

Em algum momento você notará que a respiração é acompanhada por um som suave na garganta. É o som da fricção do ar na garganta. Desta forma, a respiração fica mais lenta e torna-se rarefeita. Com o tempo, o som da expiração se assemelhará ao produzido por uma pequena flauta pela qual passa muito pouco ar. Mas agora não se preocupe com como isso deve soar.

Se tudo correr bem, se a calma for mantida, a respiração passa pelos *Chakras* do primeiro ao sexto e do sexto ao primeiro e em cada *Chakra* será vibrada a sílaba *Om*. Esta é uma situação deliciosa. Isso geralmente ocorre no final das 108 respirações. Todo o ser está em uma esfera luminosa localizada entre o *Kutastha* e o centro da cabeça. Não importa o que você veja, é importante que você se sinta perfeitamente confortável, absorto na beleza do procedimento. Ao se aproximar do final das 108 respirações, você provavelmente sentirá luz em *Kutastha*. Isso será intensificado pelo *Yoni Mudrá*. Depois de *Yoni Mudrá* e *Maha Mudrá*, você se sentará novamente reunindo consciência em *Kutastha* sem fazer nada. Ou seja, sem entoar *Om* e sem prestar atenção na respiração.

Perguntas e respostas sobre a técnica Kriya Pranayama

Alguns *Kriyabans* acham difícil aprender esta forma de *Kriya Pranayama*. Muitas perguntas inesperadas surgem.

Na correspondência de Lahiri com seus discípulos, Medulla é frequentemente mencionada. Ela desempenha um papel na prática de Kriya Pranayama?

O que estou descrevendo agora é uma “sutileza” que se descobre com o tempo. Mantenha o queixo alguns milímetros para baixo e para dentro de modo que *Kutastha* e *Medulla* fiquem no mesmo nível. Perceba que você existe na *Medula* enquanto é apenas a força visual que está focada no ponto entre as sobrancelhas. Não apenas isso, perceba que cada manifestação, cada revelação luminosa dos *Chakras* ocorre cerca de quatro centímetros para dentro em relação ao ponto entre as sobrancelhas: este é o assento de *Ajna*. Talvez o que escrevo pareça complicado para você mas, acredite, com a prática tudo fica mais claro.

Eu gostaria de saber mais sobre o processo de “percutir” com Om em Kutastha. Se recitarmos Om mentalmente, nesse momento não teremos mais Kutastha em mente.

A questão não é: “ter *Kutastha* em mente”, mas estar lá, dentro de *Kutastha*. A mente está quieta, o processo de pensamento não é estressado pela preocupação “Devo ter *Kutastha* em mente, caso contrário, minha prática está errada.” Não. Nada disso. Você está envolvido em duas atividades: (1) respiração e (2) colocar *Om* repetidamente no ponto central de *Kutastha*. Isso é tudo. Se você fizer isso por

alguns minutos, entrará em um verdadeiro estado celestial. Com paciência você alcançará um estado divino de contemplação.

Algumas pessoas especulam sobre a duração de cada *Om*. Perguntam então se há uma pequena pausa após cada *Om* e querem saber quantos décimos de segundo dura... Acho que neste caso é preciso deixar essas pessoas livres para serem sofistas e assim construírem seu próprio fracasso com seu próprio esforço. *Kriya* pode por vezes parecer uma receita química, mas a sua natureza é a de uma arte baseada na intuição, na inteligência, no bom senso.

As respirações são feitas sem nenhum controle de nossa parte, como na técnica Hong So?

Durante a técnica *Hong So* observamos o processo espontâneo da respiração sem nos importarmos se ela é longa ou curta. De fato, durante a técnica de *Hong So*, nossa respiração não dura mais do que alguns segundos e, à medida que avançamos, a respiração tende a desaparecer. Agora, como poderia a “Respiração *Hong So*” apoiar o procedimento de *Kriya Yoga* que gradualmente leva a um prolongamento do movimento da corrente para cima e para baixo ao longo da coluna?

No ensinamento de *Lahiri Mahasaya* afirma-se que a longo prazo a pessoa se torna capaz de praticar uma forma muito elevada de *Pranayama*: a inalação e a exalação são prolongadas até 22 + 22 segundos.

Dito de outra forma: neste *Kriya Pranayama* usamos uma respiração NATURAL. Mas essa respiração tem que ser lenta para que possamos cantar *Om* mentalmente seis vezes enquanto inalamos e seis vezes exalamos. Nossa maneira de respirar deve, portanto, ser capaz de sustentar essa ação mental. A respiração deve continuar sem esforço, mas deve existir! A respiração deve ser natural, mas devemos cooperar para que ela se alongue gradualmente.

Se você tem uma respiração muito curta e, portanto, não consegue pronunciar mentalmente todos esses *Om*, cante-os mais rapidamente. Sua respiração se alongará após um certo número de respirações.

Qual é a melhor rotina?

108 respirações de *Kriya* (tempo necessário: 40 a 50 minutos). Depois disso, *Yoni Mudrá* é praticado (apenas uma vez em 24 horas), 3 *Maha Mudrá* e depois permanecer calmo, concentrado em *Kutastha*. Nesta fase final desfrutamos da paz e bem-aventurança que vem da prática de *Kriya*.

É explicado que mesmo um iniciante deve começar imediatamente com as 108 repetições. Não há número mais baixo para começar, não há progressão recomendada. É claro que se alguém está doente, ele não pratica nada. E se alguém, por circunstâncias alheias ao seu controle, só puder praticar um número menor, bem, isso pode acontecer, mas não precisa se tornar uma regra. Quanto aos outros números encontrados nas cartas escritas por *Lahiri* aos seus discípulos, devemos entender que representam instruções muito pessoais. Aqui estamos considerando conselhos gerais dados a *Kriyabans* sérios e com boa saúde.

Quanto ao *Maha Mudrá*, existe uma variação recomendada para aqueles que acham o *Maha Mudrá* muito difícil: “Deite-se de costas. Inspire. Levante as pernas enquanto mantém a pélvis no chão. Junte as mãos sob os joelhos. Mantenha o equilíbrio nos ossos da pelve inferior e mantenha a testa perto dos joelhos. Expire. Retorne à posição inicial”.

Existe uma prática alternativa para concluir a prática de *Kriya Pranayama*. Quando a respiração estiver internalizada em *Sushumna*, mantenha a atenção em *Kutastha*. Com uma respiração natural, inspire em *Sushumna* com um único canto mental de *Om* e expire com outro *Om*. Pratique desta forma até que você se esqueça de si mesmo e alcance o estágio de *Samadhi*.

Como sei que chegou a hora certa de fazer os sons na garganta?

É típico das escolas de *Kriya* ensinar como fazer sons altos na garganta desde o início da prática. Eles explicam que sons altos no começo são bons porque produzem sensações frias e quentes na coluna. Essas sensações são produzidas por *Ida* e *Pingala*. Essas correntes não têm nada a ver com estar em *Sushumna*.

Se você insistir demais nesses sons desde o início do *Pranayama*, poderá causar problemas e perder a magia da prática.

Deixe os sons na garganta virem depois. Eles serão mais agradáveis, irão capturar sua concentração e ajudar no procedimento. Eles aparecerão espontaneamente quando a respiração for longa o suficiente. Somente a intuição nascida da meditação pode ajudá-lo a entender quando é bom para você tentar aumentar a força da respiração e depois produzir os sons.

Por que é dito que “depois de entrar em Sushumna você terá que usar força em Pranayama”?

Esta é uma referência ao segundo nível de *Kriya*. Pode acontecer que antes de completar as 108 respirações de *Kriya* você esteja em *Sushumna*. Pode acontecer que em um determinado momento você sinta que o véu da escuridão desapareceu e veja o esplendor da Luz Divina no centro da qual está o ponto de entrada do *Sushumna*. Nesta situação maravilhosa você poderá perceber a cor de cada *Chakra*.

Este é o reino do *Segundo Kriya*. Bem, se você se encontra nessa situação, não é necessário cumprir a liminar de não ultrapassar o número prescrito 108. Nesse caso, você pode continuar até entrar no estado de êxtase e aí se perderá na contemplação divina. *Lahiri Mahasaya* disse que, uma vez alcançado esse estado, não há outra prescrição a ser seguida.

ALGUMAS NOTAS SOBRE OS KRIYAS SUPERIORES

De acordo com esta escola, o caminho *Kriya* tem 4 níveis. Não há *Kriya superior* que seja apresentado como algo inerentemente diferente que requeira explicações tortuosas. Vamos observar com atenção o que esta escola explica: é um conceito muito importante.

Esta escola conhece a disciplina de *Thokar* (método psicofísico para abrir o nó do coração), mas não a considera essencial. Existem muitas variações de *Thokar* ensinadas por diferentes escolas, mas todas requerem movimento físico. Na tradição *Kriya* desta escola, aprendemos que para abrir um nó (não apenas o nó do coração), não há necessidade de movimentos físicos. Os nós são feixes de *Nadi* que são desatados pelo processo respiratório do *Segundo Kriya*. A respiração torna-se como uma flecha que desata os nós e perfura o centro de cada *Chakra* em *Sushumna*, tornando desnecessário o procedimento de *Thokar*.

Esta escola fornece a nós, *Kriyabans*, um ensino particularmente elevado. Em essência, diz: depois de praticar bem o *Kriya Pranayama*, você tem a liberdade de escolher como proceder. Por exemplo, você pode praticar *Thokar* e ver os efeitos que isso tem sobre você.

Você pode prosseguir com o *Segundo Kriya* conforme explicamos agora e ver se funciona. No final disso, você pode tentar *Thokar* novamente e ver se apenas agora ele revelará todo o poder que *Lahiri Mahasaya* prometeu, que é finalmente abrir a porta de *Sushumna*. Em conclusão, cabe a você decidir quando praticá-lo e se praticá-lo.

Então, voltando a nós, o *Segundo Kriya* não é mais uma técnica a ser adicionada às anteriores, mas é o resultado da prática profunda do *Primeiro Kriya*. Os níveis mais elevados de *Kriya* estão potencialmente contidos no *Kriya Pranayama* que você aprendeu: eles são a revelação completa de *Kriya Pranayama*. Surgem de uma boa execução deste.

Esta escola afirma: “Como iniciante, você pode não perceber imediatamente *Kriya Pranayama* em toda a sua majestade. Não pense que existem mistérios que são voluntariamente mantidos escondidos de você. Portanto, se praticar seriamente as instruções, você será guiado de maneira infalível para descobrir os aspectos mais profundos do *Kriya Pranayama*. Você será guiado pelo iniciador, por outro *Kriyaban* ou por sua própria intuição”. A revelação de como passar pelos degraus superiores ocorrerá espontaneamente diante da visão interior.

O *Primeiro Kriya* começa com a respiração normal e depois se desenvolve em uma forma sutil de respiração que é puro *Prana*. No *Segundo Kriya* você emprega uma respiração extremamente sutil que é a própria força vital. Essa força vital sutil é a Mente. A forma sutil da Mente será usada durante o *Terceiro Kriya*.

Finalmente, quando a Alma imergir na consciência Absoluta eterna, então o estado elevado de contemplação será revelado. No *Quarto Kriya*, você será absorvido na percepção pura do Som e da Luz Divinos e mergulhará no Espírito universal.

Introdução ao Segundo Kriya

Para atingir a dimensão do *Segundo Kriya*, é necessário que a prática do *Primeiro Kriya* seja realizada com precisão, consistindo em 108 ciclos de *Kriya Pranayama* duas vezes ao dia. Para aqueles que não conseguem encontrar tempo para duas sessões, uma rotina diária de uma sessão é um requisito absoluto.

Depois de muito tempo praticando o *Primeiro Kriya*, quando a respiração é sutil e a mente ganha estabilidade em *Ajna Chakra*, é nesse momento que devemos aplicar uma força em *Pranayama* para entrar em *Sushumna*. Aqueles que entraram em *Sushumna* entenderão claramente a seguinte explicação, mas para aqueles que ainda não entraram, servirá para referência futura.

No *Primeiro Kriya*, aplicar força é errado e prejudicial: os *Nadis* permaneceriam bloqueados. Nosso primeiro objetivo em *Pranayama* é tornar a respiração sutil. No *Segundo Kriya* trabalhamos com esta respiração sutil para perfurar os *Chakras* um após o outro. Somente quando somos capazes de trazer o *Prana* sutil para cada um dos seis *Chakras* da coluna vertebral, então entramos no Segundo Nível de *Kriya*.

Neste *Segundo Kriya* podemos sentir a energia movendo-se através do puro poder da vontade e perfurando cada *Chakra*.

Assim, retomamos a prática do *Kriya Pranayama*, mas com uma respiração quase inexistente. O significado de “respiração quase inexistente” só é compreendido com a prática.

“Inalação”, então, tem este significado: respiração e *Prana* se aproximam de *Muladhara* e sobem lentamente pela espinha. Você sente a energia em *Muladhara* e lentamente a guia em direção ao segundo *Chakra*. Isso acontece graças ao poder da vontade atuando no processo de respiração sutil.

Quando estamos no segundo *Chakra*, não nos importamos se estamos respirando ou não. Pode haver uma curta respiração intermediária, mas nos concentramos apenas na energia. Prosseguimos guiando a energia através dos *Chakras*. Desta forma, puxamos o primeiro *Chakra* para o segundo, depois o segundo para o terceiro e assim por diante. Com grande alegria, sentiremos que a força do *Prana* abre os nós e perfura cada *Chakra*. Chegando ao sexto *Chakra*, vivenciaremos o estado de *Prana* calmo na parte superior da cabeça; daqui a energia descerá com muita facilidade, quase que espontaneamente, voltando ao *Chakra* básico.

Uma volta completa (para cima e para baixo) pelos *Chakras* leva um minuto ou mais alguns segundos. No começo, pode levar mais tempo para completar um círculo completo. Mas depois de alguns meses, um segundo ciclo de *Kriya* durará um minuto. Esta é a melhor maneira de praticar 12 ciclos.

É explicado que a área de *Muladhara* a *Manipura* é muito inquieta. Portanto, temos que aplicar muita força no *Pranayama* para passar por esse estágio. Praticamos desta forma intensa até o terceiro *Chakra*. Depois de passar pelo *Manipura Chakra*, um estado de calma começa na mente, então a força no *Prana* não é mais necessária. Mente e *Prana* automaticamente começarão a se mover para cima devido a uma força de atração exercida pelo sexto *Chakra*. Perceberemos uma constante Luz Branca Divina. A calma aumentará fortemente à medida que nossa mente se move em direção ao sexto *Chakra*.

O *Segundo Kriya* é, por definição, o *Kriya* da força. Este *Pranayama* é chamado *Kathor Pranayama*. Aplicamos um certo grau de pressão sobre o *Prana*. Temos que trazer *Prana* e respirar através da força mental. A pressão de que precisamos virá sem dificuldade.

A natureza dos *Chakras* começará a se revelar. A energia particular de cada um deles começa a despertar. Em *Kutastha* a luz dos *Chakras* começa a aparecer. Eles aparecem como esferas de luz na região entre *Kutastha* e *Ajna*.

Vamos falar sobre um ponto importante. Durante uma prática profunda do *Segundo Kriya* você terá a intuição de parar em cada *Chakra* por mais tempo para absorver seu significado e entrar em sintonia com seu *Tattwa* (os *Tattwas* são os cinco elementos: terra, água, fogo, ar e éter).

O caminho de *Muladhara* para *Ajna* é a estrada onde os vários aspectos da divindade são revelados. Você experimentará as várias realidades (*Tattwas*) que controlam cada *Chakra*. O que um *Kriyaban* busca é a “realização” do significado de cada *Tattwa*. Cada *Tattwa* lhe dará uma bênção ou “poder” particular. Isso significa que você pode desenvolver um poder particular ou *Siddhi*.

Esses *Tattwas* exercem uma grande força de atração. Você deve superar qualquer tentação de desenvolver poderes. Você deve responder “Não” a cada *Tattwa* e pedir apenas bênçãos. A mente que renunciou completamente à associação com os cinco *Chakras* se estabelece em um estado de perfeita concentração permanecendo em seu estado natural. A força de atração para baixo não tem mais poder e o *Prana* se concentra no ponto entre as sobancelhas. Por meio da disciplina, a respiração que entra no corpo e a que sai são movidas do *Muladhara Chakra* em passos sucessivos em direção a *Ajna*. A porta de *Kutastha* torna-se visível. Quando isso acontece, a pessoa está pronta para o *Terceiro Kriya*.

Introdução ao Terceiro Kriya

Enquanto o *Primeiro* e o *Segundo Kriyas* são praticadas abaixo de *Kutastha*, o *Terceiro Kriya* é praticado em *Kutastha*. Acima de *Manipura*, a mente é atraída por uma luz persuasiva percebida em *Kutastha*. Os olhos e a mente estão fixos em *Kutastha* com uma atração hipnótica. Agora você tem apenas uma tarefa a fazer: “bater” na porta de *Kutastha*.

O *Terceiro Kriya* consiste em uma profunda concentração em *Kutastha* acompanhada por um intenso *Japa* de *Om* nesse ponto.

Nas cartas de *Lahiri Mahasaya* encontramos uma referência a este *Japa*: “*Japa 432*”. Na verdade, o número de *Oms* é revelado a você quando você atinge esse estágio. Você será capaz de cantar mentalmente este número de *Oms* durante “uma única respiração”. O que isso significa será revelado a você por sua intuição divinamente guiada.

Muito gradualmente você aprenderá a prender a respiração, pois nessa ocasião você terá o controle total do *Prana*.

Durante esta prática você aplicará *Shambhavi Mudrá*: a mente e a visão interior estão firmemente fixadas em *Kutastha*, em seu centro chamado *Bindu*. No momento apropriado, você verá um túnel. Aqui você exercerá um empurrão contínuo. A respiração necessária para este terceiro nível é mais sutil do que para o segundo nível. Para realizar o terceiro nível, uma transformação deve ter ocorrido no corpo.

A entrada deste túnel é de um preto profundo e é cercada por uma Luz Divina que é guardada por dois tipos de poder: o primeiro véu bloqueia a capacidade de ver a Luz Divina, o segundo véu é uma força de desvio que faz com que a mente escorregue para fora da entrada do túnel. Quando a mente e a visão interior se fixam no centro desta Luz, entra-se no túnel. A entrada para ele se expandirá e o mundo interior se tornará mil vezes mais brilhante.

No centro de *Kutastha* existe uma redondeza chamada *Chittakash*. Esta área é clara como um espelho, pois reflete tudo. Ao aplicar uma força vital sutil (*Prana*) muito intensamente, o véu diminui e essa área é vista com muita clareza. Então você verá um reflexo que tem a forma de um ovo, que é um preto brilhante, cercado por uma luz brilhante. Também aparece como um olho. Existem bilhões de universos dentro deste universo. Com a ajuda de *Shambhavi Mudrá*, você penetrará neste universo. Um dia, pela graça divina, o *Kutastha* será perfurado e você afundará no “lago de *Bindu*”. Todas as percepções então cessarão e o “momento dos momentos” de sua vida ocorrerá: a entrada no *Sahasrara*. Assim,

destruindo todos os véus, você obterá a salvação com a qual evitará a dor da morte. Nesse momento, nem a dor da morte nem qualquer conexão com o mundo podem tocá-lo.

Introdução ao Quarto Kriya

Assim que o *Kriya* de *Prana* termina, a meditação sem ação de *Sahasrara* começa. Nesse estado você se encontrará além dos *Chakras*, além da mente. No *Sahasrara* você não precisará trabalhar em *Prana*. Você só terá que mergulhar na Luz e Som de *Omkar*. Aqui começa o *Kriya* da meditação; o sábio *Patanjali* chama isso de *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Se você considerar apenas a definição que o sábio *Patanjali* dá desses estados, você não será capaz de entender o quão elevados eles são. De fato, nesta escola não estamos nos referindo a um procedimento puramente mental.

Eventualmente, com mais e mais prática, a consciência do corpo terminará e o estado de embriaguez divina se manifestará. A meditação acontecerá no centro do *Sahasrara Chakra*. Este é o começo do *Quarto Kriya*. Nesta última etapa, nenhum *Mantra* é entoado mentalmente.

Nos *Kriyas* anteriores, o “observador” estava na *Medulla*, enquanto o foco da atenção estava em *Kutastha*. Neste *Quarto Kriya*, a posição é invertida. O “observador” está em *Kutastha*, e o foco da atenção está na parte de trás da cabeça. Por esta razão é dito que enquanto os *Kriyas* anteriores são do Oriente, este é um *Kriya* do Ocidente.

No centro do *Sahasrara Chakra* você encontrará uma estrela chamada “*Sri Bindu*”, que também é o ponto central de um triângulo equilátero. Tem três *Chakras*, três estrelas nos três vértices do triângulo. Você terá que perfurar essas estrelas e então terá que se concentrar no *Mula Chakra*. Ao perfurar o *Mula Chakra*, você cruzará a fronteira da morte e alcançará a salvação.

Esta é uma meditação muito profunda: você começará a obter o conhecimento supremo. Nesse ponto, você esquecerá sua identidade e mergulhará em total êxtase. Nesse nível, a mente e o intelecto são perdidos e a alma individual está imersa na Alma universal.

Observação final

Aqui termina a explicação dada por esta escola a toda a prática do *Kriya Yoga*.

Seu *Primeiro Kriya*, como o leitor deve ter visto, é muito fácil de executar, mas requer uma prática de 108 respirações. Alguns leitores podem ficar intrigados com o fato de que esta escola exige ignorar totalmente o local físico onde os *Chakras* estão localizados. É possível que algo precioso seja retirado da força de *Kriya Pranayama*?

Na minha opinião, aqueles que gostam de experimentar livremente podem superar esse problema tentando entoar mentalmente cada *Om* tanto em *Kutastha* quanto na sede de cada *Chakra*. A princípio isso não parece fácil, mas depois se torna automático. Desta forma, a prática mantém sua beleza e eficácia.

Em vez disso, o que eu gostaria de enfatizar é o quão fascinante é a visão dos *Kriyas* Superiores. Acho a explicação do *Segundo Kriya* extraordinária.

Bem, não é este o processo que *Lahiri Mahasaya* chamou de *Uttam Pranayama*, que significa *Pranayama Superior*?

Como Eu Concebo Minha Rotina de Kriya

Este capítulo pode ser útil para aqueles que me acompanharam até aqui. Aqui descrevo minha rotina para dar algumas ideias sobre o que é eficaz para obter resultados concretos na prática de *Kriya Yoga*.

Na parte final do capítulo 7 havíamos dito como o *Kriya* se baseia em desatar quatro nós que são: língua, coração, umbigo e cóccix. Esses quatro nós também são descritos como: 1) Levante a língua; 2) Perfure o nó do centro dorsal; 3) Perfure o nó do umbigo; 4) Perfure o nó do centro do cóccix.

Primeiro devemos entender o que significa desatar esses nós. De fato, o caminho do *Kriya Yoga* não consiste em uma primeira etapa em que você trabalha apenas no nó da língua, depois em uma segunda em que você trabalha apenas no nó do coração e assim por diante.

Lahiri Mahasaya nos ensinou a focar por muito tempo apenas em *Kriya Pranayama*, preparando esta prática com *Maha Mudrá* e completando-a com *Navi Kriya* e *Yoni Mudrá*. Ele afirmou várias vezes que a plenitude do caminho espiritual pode ser alcançada apenas com a prática desses poucos procedimentos. Isso significa que os quatro nós podem ser todos desatados limitando-nos a esta prática.

Para nos ajudar a acelerar esse processo, ele introduziu *Thokar* ou a técnica que desata o nó do coração e abre a porta de *Sushumna*. Abrir esta porta implica entrar nela e isso só acontece depois de ter aberto também o último nó: o do cóccix. Portanto, uma rotina completa deve conter estes três elementos: *Kriya Pranayama* com as técnicas acessórias que são ensinadas na primeira iniciação, depois *Thokar* e finalmente um procedimento adequado para viajar pelo canal *Sushumna*.

Pensando nisso, resolvi dividir minha rotina em cinco partes, uma servindo como preparação seguida de quatro partes propriamente ditas:

Preparação para a prática de Kriya Pranayama

Aqui trato de como acalmar a mente e depois preparar as condições físicas e energéticas da minha coluna.

1. Prática de Kriya Pranayama

Aqui tento vivenciar os vários aspectos do *Kriya Pranayama* conforme explicado no capítulo 6. Esta técnica, assim como as seguintes, ocorre assumindo a posição de *Kechari Mudrá*. Vou explicar porque achei muito útil adicionar mais dois *Mudrás*: *Aswini* e *Shambhavi*. Vou me concentrar em ambos.

2. Prática de Thokar

Ao aplicar *Thokar* intensifico a percepção de uma determinada energia na região do quarto *Chakra*. Este fato é vivenciar o som do *Om* e a luz espiritual.

3. Trazendo consciência para o Dantian

Agora tento entrar em contato com a corrente de *Samana* que está na região do umbigo. Estou convencido de que isso envolve entrar no centro *Dantian* com consciência. Para mim, este centro é muito importante porque se instalar nele significa nascer para a vida espiritual. A Índia desconhece a existência deste centro. Trazer a energia que está dispersa para o nosso corpo e concentrá-la no *Dantian* tem um efeito transformador na nossa consciência.

% Retomando Kriya Pranayama

Depois de muitos anos de prática, verifiquei experimentalmente que antes de tentar entrar no *Sushumna* e atingir o estado sem respiração é necessário encontrar novamente um estado profundo de calma. Aqui eu explico um método rápido e muito eficaz para obter esse estado.

4. Prática para entrar no Sushumna e atingir o estado sem respiração

Para conseguir isso, aplico um procedimento que chamo de *Sushumna Pranayama*.

Convido você a considerar os vários momentos da seguinte rotina de *Kriya* e ver se eles podem inspirá-lo a criar sua própria rotina. Uma rotina completa como a que estou descrevendo não leva mais do que 70 a 80 minutos.

PREPARAÇÃO PARA A PRÁTICA DE KRIYA PRANAYAMA

O que compreendi a respeito de como atingir o estado sem respiração é que é necessário acalmar a mente com a prática de *Japa*. É a prática incessante de um *Mantra* até aniquilar todo pensamento que produz o desaparecimento da respiração e não as diversas técnicas. Estas certamente são úteis, mas deve haver a ação contínua e insistente do *Mantra*. Falamos sobre isso extensivamente no capítulo 11. É necessário resgatar essa prática com o espírito devocional correto. Escolhi um *Mantra* de 8 sílabas (ver capítulo 3). Sinto-me confortável com ele e o uso em voz baixa 108 vezes antes de iniciar minha rotina de *Kriya* e depois o uso mentalmente nas várias técnicas ao longo da rotina.

Tomei essa decisão assim que percebi que usar os *mantras* canônicos recomendados em *Kriya* não surtiram o mesmo efeito. Eu uso este *Mantra* de várias maneiras: às vezes eu o repito mentalmente três vezes durante as longas inalações ou exalações de *Kriya Pranayama* ou metade durante a inalação e a outra metade durante a exalação nas práticas que usam uma respiração curta.

Concluindo, minha preparação consiste nisso: 108 *Mantras* sussurrados, depois passo para uma prática mental do *Mantra*. Em seguida pratico as Flexões de *Swami Hariharananda* e finalmente o *Maha Mudrá*.

1. PRÁTICA DE KRIYA PRANAYAMA

Até agora acho que está claro que minha prática de *Kriya Pranayama* – como todas as práticas mencionadas na minha rotina – ocorre repetindo mentalmente meu *Mantra* constantemente. A isso acrescento um *Mudrá* muito importante para aumentar a sensibilidade do canal central de *Sushumna*.

A definição padrão de *Aswini Mudrá* é: contrair repetidamente os músculos na base da coluna (esfíncter anal) a uma taxa de aproximadamente duas contrações por segundo. Ao aprender essa técnica, você também tende a contrair os glúteos, o períneo ou mesmo toda a região pélvica; com o tempo, aprende-se a contrair apenas os músculos esfínterianos. *Aswini Mudrá* é diferente de *Mula Bandha*. Em *Mula Bandha* temos uma longa contração seguida de um apreciável relaxamento e não uma série de rápidas contrações e relaxamentos como em *Aswini Mudrá*.

Eu escolhi praticar *Aswini Mudrá* intensa e continuamente durante o *Kriya Pranayama*. *Pranayama* atrai *Prana* para cima: por isso tento ajudar essa ação com um estímulo direto.

Durante as primeiras 12 respirações de *Kriya*, o *Aswini Mudrá* é forte; então diminuo sua intensidade para que fique como uma leve “contração interna da parte inferior da coluna” – é claro que a coluna não pode ser contraída: isso é apenas uma sensação.

Embora esse procedimento possa parecer irritante e incômodo, garanto que você se acostuma facilmente e os resultados são muito perceptíveis. Portanto, é essencial ser inflexível e continuar com ela. Este *Mudrá* faz com que a energia dispersa no corpo entre no canal vertebral direito.

Desenvolvi o hábito de manter essa leve contração do esfíncter anal ao longo da prática do *Pranayama*. Há pouco movimento físico, apenas o suficiente para criar um hábito. Em algum momento tenho a certeza de que algo positivo está acontecendo. A espinha dorsal torna-se mais tangível. Começo a perceber a totalidade do *Sushumna* como algo brilhante, como um fio prateado.

Quando esse sentimento começa a se manifestar, a prática do *Pranayama* parece ter vida própria. Uma radiância extática permeia todo o ser. Uma sensação agradável de ar fresco subindo pelos *Chakras*

me faz sentir cheio de energia. Um calor suave que desce permeando todas as partes do corpo de cima a baixo instila uma grande sensação de conforto. Durante o dia seguinte a esta prática, uma alegria generalizada permeia minhas atividades e até o mais simples momento de contemplação da beleza da natureza me enche de alegria.

Percebi que o efeito deste *Mudrá* é absolutamente precioso. A percepção da coluna torna-se cada vez mais intensa e essa percepção acompanha você durante toda a rotina.

Observação

Vamos tentar esclarecer como em *Kriya Pranayama* é possível penetrar em *Kutastha* com certo uso da força mental.

Quem faz este caminho é ensinado a perceber com os olhos fechados, no ponto entre as sobrancelhas qualquer forma de luz ou cor, mesmo que muito tênue. Não visualizamos nada, simplesmente tomamos consciência do que está à nossa frente. Você também pode perceber como o som da respiração amplifica essa percepção da luz. Continuando assim, respiração a respiração, alguns praticantes podem perceber como até mesmo a sensação mais fraca de luz se transforma em uma luz clara. Em seguida, as várias luzes dispersas se reúnem em uma luz circular redonda conhecida como Olho Espiritual ou “Olho Único”. Bem, esta bela experiência não acontece com todos aqueles que praticam.

A seguir, explicamos que para abordar esta experiência não é correto forçar-se a mover-se na direção do nosso olhar, mas sim retroceder, em direção à parte posterior da coluna vertebral, onde estão localizadas a *Medulla* e a Glândula Pineal. É nesta área que ocorre a experiência espiritual.

Trazer a atenção para o ponto entre as sobrancelhas com os olhos abertos durante o dia é a atitude correta para convidar o Divino a nos acompanhar em todas as experiências da vida. Mas quando praticamos a meditação *Kriya*, esta atenção não deve permanecer “na frente”, mas mover-se “atrás”, como explicamos. É assim que ocorre uma grande experiência de luz interior.

Explicamos ainda que se alguém exceder a prática de 48 respirações de *Kriya*, deve aplicar o sexto ponto da explicação de *Kriya* dada no capítulo 6. *Lahiri Mahasaya* aconselha a tomar consciência do espaço acima da cabeça e, assim, completar o número esperado de respirações de *Kriya*.

Acredito que uma pessoa que se dedicou à prática do *Kriya* por alguns anos pode decidir trazer sua consciência para o espaço relativo ao sétimo *Chakra* antes mesmo de ter passado as 48 repetições, mas isso é apenas uma ideia minha.

2. PRÁTICA DE THOKAR

Eu uso *Thokar* conforme explicado no *Segundo e Terceiro Kriyas* do capítulo 8. Tendo praticado as técnicas preliminares de *Amantrak* e *Samantrak* explicadas no capítulo 9, às vezes também pratico o *Thokar Tribhangamurari* conforme descrito neste capítulo.

Concluo a prática de *Thokar* com um procedimento, explicado por um Mestre Indiano, que intensifica o efeito de *Thokar*, criando uma profunda absorção de consciência na região do quarto *Chakra*. Este procedimento faz uso de *Bhramari Pranayama*. Consiste em exalar lentamente pelo nariz produzindo um zumbido longo e contínuo como o de um abelhão. Este som reverbera na cabeça. O poder relaxante desta forma de *Pranayama* é notável.

Eu uso a exalação *Bhramari* da seguinte forma: eu inspiro, inclino minha cabeça um pouco para a frente e começo uma longa exalação *Bhramari*. Ao expirar, guio lentamente a vibração para o centro do coração. Esta exalação de *Bhramari* deve durar pelo menos 20 segundos. Ao abaixar o queixo muito lentamente, aumento continuamente a intensidade desse som até que meu queixo se aproxime do esterno clara e fortemente, dessa forma pratico um *Thokar*. Neste momento o volume do som torna-se quase explosivo. Depois desse *Thokar*, fico com os pulmões vazios até sentir desconforto. Sinto uma forte energia se intensificando em meu coração. Então oxigeno o sangue com várias respirações profundas pelo nariz, experimentando uma alegria que começa no coração e se expande em todas as direções.

Então inalo novamente e prendo a respiração. Eu desço com minha consciência abaixando lentamente meu queixo, recriando mentalmente a vibração de *Bhramari* e continuando a aumentar sua intensidade. Uso 20 segundos para abaixar o queixo até o peito. Enquanto desço, prendendo a respiração, não paro de aumentar o volume da vibração que estou criando em minha mente. Claro que não produzo nenhum som físico. Eu aumento esse volume lentamente até que o volume fique muito forte e *Thokar* ocorra. Após essa ação intensa, continuo prendendo a respiração até criar desconforto e então expiro. Sinto uma energia forte que se intensificou na região do coração.

Terminada esta prática, respirando normalmente, com o queixo ligeiramente abaixado, permaneço imóvel com os olhos fechados percebendo o aniquilamento da mente. Eu tento mergulhar no vazio da minha mente. É impossível para mim ter um único pensamento. Foi-me explicado que é com o esforço de permanecer imerso neste estado o maior tempo possível que o nó do coração é aberto e a porta para *Sushumna* é revelada. Sem esta meditação sutil final, este procedimento seria privado de sua substância. Esta prática é chamada “Consumação de *Thokar*”.

3. TRAZENDO A CONSCIÊNCIA PARA O DANTIAN

Apresento agora a prática tibetana do *Tummo*, técnica pouco conhecida por quem pratica *Yoga*.

A Alquimia Interna da China antiga nos ensina a chamar a atenção para o *Dantian*. A técnica *Tummo* é muito mais direta e poderosa do que *Navi Kriya*. Possui poder explosivo. Adoro praticar *Tummo* pelo menos 12 vezes com muita intensidade.

É possível preparar o *Tummo* com o seguinte procedimento – que continua sendo opcional:

Técnica das Nove Respirações

Na posição típica de meditação, visualize o corpo transparente, como se fosse feito de cristal.

O canal *Sushumna* é como um tubo com cerca de dois centímetros de diâmetro. Atenção: começa em um ponto que fica quatro centímetros abaixo do umbigo, que se chama *Dantian*, e chega até o topo da cabeça.

Para ser preciso, o *Dantian* é do tamanho de uma bola cujo diâmetro é de aproximadamente duas polegadas e meia de comprimento. Para localizar sua posição, deve-se concentrar no umbigo, vindo aproximadamente uma polegada e meia para trás e para baixo na mesma extensão.

À direita e à esquerda do canal central, existem dois canais mais finos que partem das narinas e descem paralelamente ao canal central e chegam até o *Dantian*. De fato, para ser preciso, eles descem paralelamente ao *Sushumna* e então, na altura do *Dantian*, curvam-se em direção ao centro como duas alças de guarda-chuva alcançando o *Dantian*. Assim, eles se juntam ao canal central. Este exercício se parece com *Nadi Sodhana Pranayama*, mas é um pouco diferente.

Feche a narina esquerda. Inspire pela narina direita, sinta a energia fluindo para o *Dantian*. Prenda a respiração por alguns segundos, tampe a narina direita, expulse o ar fazendo-o subir pelo canal esquerdo e sair pela narina esquerda.

Ao fazer isso, imagine que pela narina direita entra uma energia limpa e fresca que desce pelo canal direito e chega, curvando-se para o centro, no ponto *Dantian*. Após uma pausa, durante a expiração, imagine que você está expelindo impurezas pela corrente que sobe pelo canal esquerdo e sai pela narina esquerda.

Repita este exercício três vezes e, em seguida, repita os três passos anteriores, invertendo o papel das narinas. Ele simplesmente muda da direita para a esquerda e vice-versa.

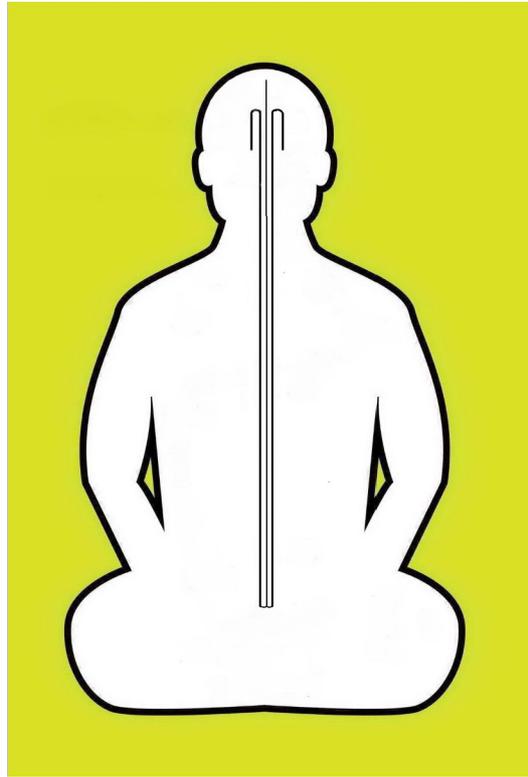


Figura 19. Técnica das nove respirações

Por fim, coloque as mãos no colo, imagine-se respirando luz e energia por ambas as narinas. A luz e a energia descem conforme você inspira e se funde no *Dantian*. Segure o ar por alguns segundos.

Uma nova corrente de energia está se manifestando. Expire pelo *Dantian*: uma luz espiritual entra pelo canal central da coluna e começa a subir. A expiração é calma e longa. Você sente a energia subindo e sente particularmente o momento em que ela passa pela área do coração. Ele sobe até a cabeça e sai alto, irradiando no espaço infinito. Repita este último passo 3 vezes.

Praticamos 3 + 3 + 3 respirações. Você pode decidir repetir esta prática três vezes. O efeito será mais intenso.

Técnica Tummo

Inspire pelo nariz e pela boca dividindo esta inalação em três partes. A boca é semifechada.

Extraia o *Prana* (visualize uma luz dourada) do éter. Ele entra por *Kutastha* e se acumula no quinto *Chakra*. A duração desta primeira parte da inspiração é de cerca de 3 segundos. Aqui está uma pequena pausa onde você prende a respiração e pratica um leve *Mula Bandha*.

Agora continue a inalação atraindo o *Prana* do quinto *Chakra* para o quarto. Há outra pequena pausa aqui onde você prende a respiração e aumenta a intensidade do *Mula Bandha*. Em seguida, complete a inalação atraindo o *Prana* do quarto *Chakra* para o *Dantian*.

Prenda a respiração. Maximize a intensidade de *Mula Bandha* e adicione *Jalandhara Bandha*. Contraia o diafragma e comprima firmemente o *Prana* que você atraiu de cima para baixo. O *Prana* é assim bloqueado, comprimido tanto de cima quanto de baixo. Continue prendendo a respiração. Sinta o calor subindo transbordando do *Dantian* para a região abdominal circundante. Continue prendendo a respiração até que esteja confortável (uma contagem mental de um a vinte está OK).

Em determinado momento, relaxa-se o *Mula Bandha* e faz-se uma longa exalação, sentindo o *Prana* voar para cima em direção ao sétimo *Chakra*. Este movimento é sentido à frente da coluna, idealmente através de um tubo vazio colocado na parte central do corpo. Esta é uma respiração *Tummo*. Recomenda-se praticar pelo menos 12.

Em resumo, o que é *Tummo*? É a expressão máxima de todo o poder de *Mula Bandha* que termina com uma ascensão estupenda em direção ao sétimo *Chakra*. E isso se repete muitas e muitas vezes. É fantástico!

Observação

Antes de passar para a próxima fase da minha rotina, sinto a necessidade de agregar uma técnica útil para quem tem dificuldade em perceber a sensação de calor durante a prática do *Tummo*. A prática a seguir é baseada principalmente na visualização. Você pode decidir experimentá-lo por algum tempo e depois abandoná-lo quando obtiver os resultados desejados.

Respiração Vaso

Coloque as mãos sobre a parte inferior do abdômen. Inspire, deixe a parte inferior do abdômen se expandir para fora em suas mãos. Imagine que seu abdômen e tronco são como um “vaso” e que o ar que você respira é como água limpa e fresca que você está despejando no vaso. Sinta que a inalação preenche primeiro a parte inferior do vaso e depois continua a encher até a borda do vaso ou até as clavículas. Use esta visualização para cada inspiração.

A expiração segue. Deixe seu abdome relaxar, mas não completamente: mantenha essa forma de vaso levemente arredondada na parte inferior do abdome. A intenção é gerar calor físico. Vamos aprender como gerá-lo.

Inspire profundamente, sinta o ar descer entrando pelos canais Esquerdo e Direito, preenchendo-os. Quando ambos os canais estiverem cheios, engula um pouco de saliva, contraia o diafragma e pressione firmemente a energia sobre o *Dantian*. Simultaneamente, pratique *Mula Bandha* elevando a energia até o *Dantian*. Prenda a respiração, visualize a chama de uma vela no centro do seu “vaso”. Prenda a respiração o máximo que puder, como se quisesse prender o ar em um vaso. No canal central você sentirá uma sensação de calor. Todo o ar entra no canal central e o preenche. O ar nos canais direito e esquerdo é dissolvido, esvaziado.

Quando você não puder mais prender a respiração, solte-a livremente. Ao expirar, visualize que ele sobe para o canal central, livremente, como um gás subindo por um tubo desobstruído. Este é um ciclo. Repita várias vezes.

Uma sensação de calor e bem-aventurança aumenta. O calor interno é profundo, mas retido. Concentre-se com uma consciência penetrante na chama visualizada. Em você agora existe apenas a consciência bem-aventurada da chama. Quando tudo isso estiver claro em você, você pode abandonar essa prática e limitar-se a praticar o *Tummo*.

Agora é a hora de chegar perto da última parte desta rotina que é projetada para alcançar o estado de respiração suspensa.

% RETOMANDO KRIYA PRANAYAMA

Para retomar e aprofundar *Kriya Pranayama* eu aplico um método que já expliquei no capítulo 6: “Amplie a respiração”.

Recordemos brevemente este procedimento: comece praticando 6 respirações profundas, mas rápidas, tentando perceber a corrente de energia que sobe e desce no canal espinhal. Nesta prática existe apenas o canal espinhal, não os *Chakras*. Cada respiração dura 3 a 4 segundos. Depois que essas respirações forem concluídas, passe a praticar 3 respirações muito lentas e profundas com forte concentração em cada *Chakra*, conforme explicado no *Kriya* de *Lahiri Mahasaya*. A realidade de cada *Chakra* é fortemente sentida. Não há necessidade de fazer sons de garganta. Você tenta, sem se esforçar muito, atingir o tempo ideal de 44 segundos por respiração. Neste ponto, as duas formas diferentes de respiração são repetidas mais duas vezes. Ao todo: (6 + 3) respirações 3 vezes. Ao final de cada grupo as 3 respirações de *Kriya* serão bem lentas, profundas e sutis.

4. PRÁTICA PARA ENTRAR EM SUSHUMNA E ATINGIR O ESTADO SEM RESPIRAÇÃO

Esta é a técnica mais sutil exposta ao longo do livro. Duas habilidades fundamentais alcançadas até agora se misturam. A primeira é a concentração perfeita obtida com o Silêncio Mental criado pelo *Mantra*: tanto aquele em sussurro praticado antes do *Kriya Pranayama* quanto o mental praticado durante todas as outras práticas que descrevi até aqui. A segunda habilidade é difícil de expressar: trata-se de descobrir o poder de agir, usando a força da vontade e da intuição, na substância espinhal e também na realidade de cada *Chakra*. Essa habilidade é o que a prática de *Kriya* deve ser capaz de produzir.

Este procedimento utiliza todo o poder contido no *Muladhara* e baseia-se em desviar a atenção várias vezes do *Muladhara* para cada um dos *Chakras* acima dele. Este envolvimento dos outros *Chakras* evita o efeito “tamásico” (negativo) que a concentração pura no *Muladhara* poderia ter.

Foi explicado que o *Muladhara Chakra* é como um copo que contém o *Kutastha!* Aplicando o procedimento que vou explicar agora, pode-se perceber plenamente este fato e esta percepção leva a finalmente abrir a passagem espinhal. Essa abertura leva ao contato com a realidade espiritual: e esse é o propósito do *Kriya Yoga*.

De forma prática:

1. Começamos colocando a totalidade da consciência em *Muladhara*. Uma vez feito isso, vamos mover uma parte da consciência para o segundo *Chakra* usando uma inalação de *Kriya* de duração moderada (5 a 6 segundos). Após uma pausa de três segundos neste segundo *Chakra*, retornamos, usando uma exalação de *Kriya* com a mesma duração da subida, ao *Muladhara*, onde fazemos uma pausa de três segundos. Toda essa ação é repetida mais uma vez.

Após esta pausa, criamos uma conexão análoga entre *Muladhara* e o terceiro *Chakra*, portanto, usando algumas respirações completas, fazemos com o terceiro *Chakra* exatamente o que acabamos de fazer com o segundo *Chakra*. Então conectamos o *Muladhara* com o quarto *Chakra* e o centro da *Medula*. Então repetimos a conexão entre *Muladhara* e quarto, terceiro e segundo *Chakra*. Este é um ciclo: calmamente o repetimos mais uma vez em sua totalidade.

A experiência ensina que esses dois primeiros ciclos, embora agradáveis, não criam efeitos particulares: apenas execute-os sem se deixar distrair. O segredo para evitar distrações é perceber claramente a realidade de cada *Chakra* tanto quando em *Muladhara* quanto quando em um dos *Chakras* acima dele.

Esses dois primeiros ciclos não demoram muito. Antes de passar para o próximo ponto, gostaria de observar que não é aconselhável fazer contrações ou recorrer a visualizações elaboradas. *Chakras* são esferas de luz espiritual colocadas umas sobre as outras. Ao entrar em cada uma dessas esferas, você sente que elas desempenham a função de aumentar a sensação de quietude em toda a coluna.

2. Você agora executa mais dois ciclos do procedimento que acabamos de explicar onde, porém, tudo o que acabamos de descrever se torna muito mais sutil, curto, enquanto a respiração tende a desaparecer.

Aqui são colhidos os frutos da contínua repetição mental do próprio *Mantra*, o qual se torna tão sutil que quase desaparece da consciência e se converte na capacidade de sentir dentro da substância espinhal e dentro de cada *Chakra*.

Esses dois ciclos somados aos anteriores produzem os efeitos mais elevados. Essas mudanças calmas e suaves de consciência que se alternam entre *Muladhara* e os outros *Chakras* são uma verdadeira experiência espiritual. Muitas vezes durante eles é possível perceber a luz dos vários *Chakras*, mesmo que muitas vezes ela seja fraca.

Durante esta fase da prática, às vezes nos “perdemos”, mas quando você recupera o controle da situação, retoma a prática com calma. No final desta segunda parte você se encontra praticamente sem respiração.

Este procedimento traz a consciência muito para dentro, em uma condição que se “aproxima” do estado de sono. Pode-se perder-se em algum devaneio, voltando depois de alguns minutos à prática que foi interrompida. Se isso acontecer, é importante não ficar nervoso. Às vezes, quando alguém perdeu a compostura e não consegue recuperá-la, pode retomar a prática do *Pranayama* com o padrão 6/3 e, em seguida, iniciar novamente este último procedimento. Claro, nunca se prende a respiração à força.

O procedimento explicado até agora tem o fantástico poder de nos guiar para uma nova dimensão: o praticante sente que não está mais no reino dos pensamentos, mas dentro do canal de *Sushumna*. Pode levar meses para se descobrir a melhor atitude para praticar esse procedimento.

Tentarei explicar em que sentido o *Mantra* ajuda. Bem, durante a prática, pode-se perceber não ser possível praticar o *Mantra* em sua totalidade, e seu som pode parecer curto e assumir um ritmo acelerado. Trata-se de não se opor ao que está acontecendo, mas de ir adiante. Então você descobre que tem o poder de trabalhar na coluna e nos *Chakras*. Quero dizer que é possível atuar sobre muitos pequenos elementos que compõem a substância espinhal. Procedemos assim até sentir que os *Chakras* se tornam como pontos e a coluna se torna uma substância imóvel imersa em um estado sem respiração.

Então o praticante recolhe todo o seu ser no quarto *Chakra*, onde está localizado o centro que regula a respiração: percebe-se que o corpo é sustentado por energia interna. Aprofundando a concentração no quarto *Chakra*, sente-se imerso na luz de *Kutastha*. Esta luz não é um ponto, mas uma luz dourada que envolve todo o corpo. Você então percebe que *Kutastha* e *Muladhara* são a mesma realidade. Você deve permanecer nesse estado o máximo que puder.

Nota 1

Advirto sinceramente àqueles que aprenderam *Kriya* recentemente que, antes de atingir o perfeito estado sem respiração, é necessário praticar *Kriya Pranayama* pelo menos por 2 a 3 anos diariamente.

Nota 2

Se o estado sem respiração parece estar longe de ocorrer, pode-se acrescentar uma prática simples que é a essência do *Quinto Kriya* de *Swami Hariharananda*. Resumo aqui:

Faz-se uma boa inalação, sentindo que a energia ligada à respiração sobe numa zona ideal acima da cabeça. Espere a vontade de expirar. Quando a expiração começa, observa-se o ponto na coluna que a energia (relacionada à respiração) atinge. Espera-se que a partir deste ponto nasça a próxima inspiração, que ainda é guiada na área acima da cabeça. Aguarde a nova expiração e observe novamente o ponto na coluna que ela atinge. Percebemos que este ponto está localizado acima, mesmo que ligeiramente, do ponto anterior. O procedimento continua a ser repetido enquanto a respiração faz um percurso cada vez mais curto e mais calmo de forma perceptível.

Conclusão

Este procedimento leva o praticante a ingressar em uma nova forma de existência. Uma calma profunda se instala na consciência. Experimentar essa calma é uma percepção que não pode ser explicada em palavras.

Esta técnica é o verdadeiro *Kriya Pranayama*, mesmo que não seja exatamente igual à técnica básica do *Kriya Yoga* (aquela que é sustentada pelos pulmões e pela respiração). que finalmente ocorre em *Sushumna* e, portanto, na condição de respiração suspensa.

Quem conseguir realizar esse procedimento corretamente não vai querer fazer outras práticas por alguns dias. Terá aprendido uma lição fundamental. Quando a respiração desaparece completamente, isso é como um milagre:

“No me pidàis que lo explique. Tengo el fuego en las manos”
(*Garcia Lorca*)

À medida que esta prática se torna familiar, a pessoa será capaz de entrar cada vez mais na realidade *Omkar* através dela. A melhor maneira de começar é prestar atenção em ouvir os sons astrais.

Considerações finais

Garanto-lhe que, se você praticar os princípios descritos neste capítulo, seu *Pranayama* se tornará um voo livre rumo a um estado de êxtase.

Claro que você terá que descobrir por si mesmo quais detalhes técnicos são mais adequados para sua prática. No início do caminho é correto depositar algum grau de confiança em uma escola ou professor, mas mais tarde você deve confiar apenas em suas próprias experiências.

Tenho muito respeito por quem procede como autodidata porque esse tem sido o meu caminho. Estou ciente de que minha afirmação está em desacordo com o que geralmente é dito, no entanto, continuo firmemente convencido de que, ao prosseguir no caminho de *Kriya* por meio de instruções escritas, é possível para uma pessoa completar toda a jornada espiritual.

Depois de decidir pacientemente qual é a sua rotina pessoal, você se familiarizará com uma dimensão agradável do *Kriya* que também pode parecer austera, mas que termina em uma realidade feita de verdadeira Beleza.

Muito provavelmente, haverá algum tipo de “distância” entre você e aquela Beleza que intuitivamente reconhecerá como sendo o próprio Divino. Sua reação será uma sensação ilimitada de nostalgia, um grito interior de emoção.

“Minha adoração é de um tipo muito estranho. Água benta não é necessária. Não são necessários utensílios especiais. Até as flores são redundantes. Nesta adoração, todos os deuses desapareceram e o vazio se fundiu com a euforia.”
(*Lahiri Mahasaya*)

Pranayama com Respiração Interna

Alguns anos após sua iniciação no Himalaia, *Lahiri Mahasaya* escreveu em seus diários: “Após um excelente *Pranayama*, a respiração é totalmente orientada para o interior. Depois de muito tempo, hoje o propósito da minha descida (na terra) foi cumprido!” Ao ler esta frase fiquei profundamente impressionado. Eu entendi que era a comunicação de que algo excepcional havia acontecido na vida do próprio *Lahiri*.

O que significa “totalmente orientada para o interior”? Ele quis dizer que a respiração se transformou em uma substância percebida não apenas nos pulmões, mas em todo o corpo?

Eu pensei que esta experiência era aquela de *Uttam Pranayama* ou o *Pranayama Superior* do qual *Lahiri* fala em outro lugar. Mas não, esse é o movimento da energia, da consciência que acontece na coluna. A frase que me inspirou se referia a uma respiração “totalmente orientada para o interior”, ou seja, ela entra no corpo, nas suas células!

O estudo da Alquimia Interna Taoísta me forneceu um ponto de reflexão (descrevi brevemente esse caminho místico no capítulo 12).

Nesta Alquimia Interior consideramos três energias principais do corpo humano: *Jing* (energia sexual), *Qi* (energia do amor) e *Shen* (energia espiritual).

Através da prática da Órbita Microcômica, a energia sexual é transformada, com o auxílio da respiração, em amor puro e este, por sua vez, em realização espiritual. Uma vez dominada esta prática, ocorre um fenômeno espontâneo de circulação energética no corpo. Esta circulação é chamada de Órbita Macrocômica e representa o objetivo final da Alquimia Interior. Sendo descrita como uma grande infusão de energia, fluindo como um líquido dourado para fora e para dentro do corpo, em todas as suas células, imaginei que esta seria a mesma experiência a que *Lahiri Mahasaya* estava se referindo.

Estou longe de afirmar ter passado pela mesma experiência; quero apenas relatar as tentativas que coloquei em prática para entender o que era. O que vou descrever refere-se, portanto, a uma experiência pessoal, de pouco valor, mas que me envolveu durante várias semanas e gerou na minha introspecção algumas hipóteses plausíveis que remeto após a descrição da própria experiência.

Devo primeiro revelar uma circunstância particular: a prática que estou descrevendo consistia principalmente em meditar ao ar livre com os olhos abertos e com a firme vontade de me tornar um com cada um dos elementos da paisagem que estava diante de mim. Não encontrei nenhum valor em praticar *Kechari Mudrá*. Isso me isolaria do ambiente, enquanto eu queria me sentir um com ele e, portanto, o evitei. A descrição do ocorrido está dividida em três momentos.

1. Expiração: descida em direção às células do corpo

O que eu havia aprendido sobre o papel do umbigo durante o *Kriya Pranayama* foi intensificado mais do que o normal. Durante a inspiração, expandi o abdome empurrando o umbigo para fora; na expiração concentrei-me intensamente no umbigo, que se movia em direção à coluna, e concentrei minha atenção no aumento de energia na região abdominal.

Não só isso: antes de iniciar cada expiração criei a intenção de descobrir (ou abrir) um caminho interior para chegar às células do corpo. A expiração tornou-se assim um processo de descida para as células do corpo. Minha respiração deveria ser um meio de infundir o Divino em meu corpo.

Havia uma forte pressão de consciência em todo o corpo. A menor partícula de vitalidade no ar não deveria sair do nariz; toda a vitalidade tinha que ser direcionada para o corpo. Senti o fluxo descendente de energia como se inúmeras agulhas hipodérmicas estivessem injetando energia e luz nas células.

Fui inspirado a pensar que o som da exalação era como “o grito que quebra a rocha mais dura” - assim *Sri Aurobindo* insinuou o poder do *Bija Mantra*, o “som sagrado dos *Rishis*” - revelando:

... o tesouro do céu
escondido na caverna secreta
como o bebê do pássaro,
dentro da rocha infinita
(*Rig-Veda*, I.130.3)

2. Prolongue a expiração

A certa altura, comecei a tornar a expiração mais longa do que a inspiração. Conforme prosseguia, tive a impressão de que a expiração poderia ser prolongada indefinidamente.

Uma pressão mental direcionada para a região *Dantian* foi criada e aumentada através da concentração e do poder da vontade. A certa altura, senti uma alegria sutil – a sensação agradável tornou-se orgástica.

Às vezes me encontrava com o queixo levemente abaixado, direcionado para o umbigo como se este fosse um imã. O corpo me lembrou da necessidade de inspirar, interrompendo o aumento progressivo dessa alegria. Nesse ponto, algumas respirações me separaram do estado em que todo esforço cessa.

Observação

Em algumas ocasiões experimentei a expiração fragmentada.

Dividi minha expiração em cerca de 20 a 30 fragmentos ou até mais. Com a boca meio fechada durante a expiração produzi o som de s-s-s-s-s-s... criando uma sensação de calor entre os lábios. Eu estava constantemente transferindo esse calor para minha coluna. Quando sentia necessidade, inalava, sentindo a energia subindo do *Muladhara* pela coluna. Repeti esse processo algumas vezes.

Esta forma de exalação possuía um brilho particular de alegria! O diafragma com micro impulsos favoreceu um aumento de energia nas células do corpo. Continuei até que os fragmentos da respiração pareciam ter se dissolvido completamente! Senti que poderia empurrar a energia para onde quisesse.

3. Atravessando a Barreira da Respiração

A certa altura, tentei fazer com que todo o processo ocorresse apenas pela força de vontade.

Pensei: de que adianta, depois do *Kriya Pranayama*, fazer uma técnica intrinsecamente diferente? Então resolvi não terminar abruptamente o que havia começado com a respiração. Pensei em levar adiante, usando apenas a força da visualização, por dez a vinte minutos, a intenção que havia sido perseguida durante a prática com a respiração. Então tentei esquecer completamente a respiração, continuando a visualizar mentalmente uma corrente energética que subia no cérebro junto com a energia sexual, se transformava e depois descia no corpo, com o som *Shii*, até atingir as células da pele.

Tentei fazer o *Shii* soar mais forte e entrar nas células como uma agulha hipodérmica. Às vezes também percebia uma força que parecia vir do umbigo – quase um *Navi Kriya* interno – que cooperava com esse processo.

Portanto, experimentei que era realmente possível perceber uma circulação de energia esquecendo a respiração.

A ascensão de energia foi um ato muito curto. Tão curto que quase não era perceptível. Fiquei com a impressão de que havia apenas a descida.

Essa descida foi como respirar em todos os átomos. Ao invés da expiração normal, uma substância refinada descia do *Sahasrara* ao longo da coluna e se espalhava pelos *Chakras* do corpo atingindo as células. Pensei nos ensinamentos de *Mère* (A Mãe, *Mirra Alfassa*) que mostram o valor de descer ao corpo através de várias camadas de consciência, tentando entrar em contato com a Consciência das Células. A

antiga forma de introduzir ar nos pulmões foi substituída por um novo processo, onde a respiração e a energia entravam pelos poros da pele.

A grande barreira da respiração havia sido ultrapassada: a respiração como fato físico foi superada, não havia ar saindo pelo nariz. Isso foi o que eu percebi. Havia uma fonte interior de energia fresca que me encheu de força física e mental.

A sensação era assim, estar ao ar livre, sentir o ar fresco no corpo. Não era apenas um estado de bem-estar: era como estar em um estado cristalino de quietude sentindo uma sensação de segurança ilimitada.

Abri os olhos e considerei tudo à minha frente e ao meu redor como meu corpo. Às vezes eu percebia o som contínuo de *Om*. Todo esse processo me fez conhecer uma energia diferente daquela que eu costumava perceber durante meu *Kriya Pranayama*. Não fluiu de um ponto a outro. Era uma energia estática.

Primeiros efeitos que imediatamente se seguem à prática

Essa prática teve um efeito definido e imediato em meu humor. Para resumir, os dias seguintes, mesmo quando não pude sair porque o tempo piorou, foram vividos no clima de um dia claro de primavera. O simples fato de adicionar consciência à fase de exalação de cada respiração do *Kriya*, visualizando que ela desce em direção a cada célula do corpo teve efeitos surpreendentes. A beleza de viver, como um vinho precioso de uma taça cheia, parecia transbordar de cada átomo e encher meu coração. Senti como se durante anos tivesse esperado em vão que o Divino se tornasse parte de sua vida, sem nunca ter visto nenhum resultado... e de repente descobri que o Divino sempre esteve ali.

O fogo do céu está aceso no seio da terra e os sóis imortais aqui queimam.
(*Sri Aurobindo*, "Um trabalho de Deus")

A sensação de beleza e satisfação foi grande, como se um pintor impressionista tivesse finalmente conseguido tornar real sua concepção visionária, transmitindo a ideia de que a substância inerte da matéria que retrata é composta de partículas multicoloridas de luz, como inúmeros sóis que irradiam em transparência brilhante.

Este processo parecia destruir qualquer prisão mental criada por mim. Quaisquer problemas que surgissem em minha mente, especialmente aqueles ligados a projetos intrincados e conflitantes para o futuro, apareciam como uma ilusão da qual eu havia saído definitivamente. A vida, até então cheia de asperezas, parecia agora estender-se serena para o futuro, onde eu não percebia obstáculos intransponíveis.

O que aconteceu depois da euforia inicial

Houve vários momentos em que pratiquei *Kriya* dessa maneira e todas as vezes, após alguns dias de prática, pude observar um efeito estranho que certamente não esperava. Na verdade, tive a sensação de não ter mais "pele". Pensemos em um formigueiro que foi perturbado: inúmeras formigas se movem caoticamente. Da mesma forma, meu ambiente parecia mais agitado, às vezes agressivo comigo.

Frequentemente acontecia que, mesmo depois de uma longa ausência, alguns amigos vinham me ver para falar sobre vários problemas que não sabiam como resolver. As questões que discutimos me levaram a fazer mudanças integrais em minha atitude. Tive dificuldade em enfrentar o que me pareciam difíceis desafios que até então eu tinha conseguido evitar. Tudo isso me obrigou a sair do meu estado de calma habitual e usar seriamente minhas habilidades racionais. Fiz um esforço intenso para considerar os vários problemas que eles me expuseram.

Fiquei impressionado com um fenômeno bastante incomum. Eu parecia perceber – não apenas com consciência, mas, estranhamente, também com o corpo – o que estava acontecendo em sua consciência. Quero ser claro, não estou me referindo a percepções “telepáticas”. Estou falando de experimentar um estado de espírito que você sabe que não pode ser seu, que não tem razão de existir, que é totalmente estranho ao seu ser.

Nesse ponto, ocorreu-me que minha prática de *Kriya* teve um efeito sobre essas pessoas! Como isso era possível, que sentido poderia ter? Parecia impossível para mim, um devaneio. Eu não sabia dizer se era uma impressão enganosa ou um fato.

Eu poderia realmente acreditar que minhas práticas espirituais influenciaram a realidade ao meu redor, fazendo com que acontecessem coisas que de outra forma não teriam acontecido ou que teriam acontecido de outra maneira?

Essa era uma possibilidade que eu nunca havia pensado antes e que agora achava, racionalmente falando, impossível. O que estava acontecendo comigo parecia uma invenção da minha imaginação.

É sabido que a mente costuma agarrar-se a coisas improváveis, mas, como esses eventos se repetiram ao longo do tempo, não pude ignorar esse fenômeno. Sei que o que escrevo evoca as mais ousadas manias da Nova Era. É apenas por causa da minha dedicação total à sinceridade que tomei a decisão de descrever esta experiência em particular.

Hipótese fascinante

Depois de algum tempo, comecei a pensar na seguinte possibilidade. Talvez todo caminho espiritual autêntico tenha uma fase de “subida” e uma fase de “descida”. A fase de “ascensão” é o que comumente se entende como “caminho místico”. Já a fase de “descida” ocorre quando um místico sente em seu coração o sofrimento, os problemas de outras pessoas e concorda em fazer algo para tentar resolvê-los. Raramente esta última fase foi considerada, na vida dos místicos, como um efeito complementar à sua jornada espiritual.

Não é fácil aceitar a ideia de que a realização espiritual de um único ser humano afeta as pessoas que lhe são próximas. Como os esforços espirituais de um indivíduo afetam aqueles que estão relacionados a ele de alguma forma? Agora, esse fato pode ser considerado não totalmente impossível. Certamente, mover-se em direção à realização espiritual significa agir de maneiras inconcebíveis à razão.

Tentemos delimitar o fenômeno que estamos procurando examinar. Consideramos as muitas pessoas que afirmam amar a humanidade como “seu grande Eu”, que dizem enviar “boas vibrações” ou “intenções piedosas” à humanidade... Sabemos que são apenas palavras, são declarações feitas dentro de um emocional e banal estado de espírito, que não revelam nada real.

Mas, ao estudar as biografias dos místicos, encontramos exemplos de como eles concordaram em assumir, e até mesmo dissolver, o fardo do sofrimento de outras pessoas. Lembro-me de como o Padre Pio de Pietrelcina sentiu várias vezes a dor de morrer, estando metafisicamente perto de alguns soldados feridos que morriam longe de casa, no campo de batalha.

O próprio *Lahiri Mahasaya* sofreu. Pensemos naquele célebre episódio em que se sentiu “afogando” nos corpos de pessoas que haviam sofrido um naufrágio num mar distante. Ele não perguntou, não tentou atrair tal experiência para si. Mas ele aceitou plenamente e não sabemos, mas podemos imaginar, que conforto supremo ele foi capaz de trazer para aquelas pobres almas.

Compartilhar a dor de outro ser humano no próprio corpo com o objetivo de diminuí-la e anulá-la é um fato possível.

Agora, *Lahiri Mahasaya* e outros santos são um espelho para nós que praticamos *Kriya Yoga*. O que aconteceu na vida dos místicos pode um dia acontecer na nossa. Certamente estamos longe do sublime estado de consciência de *Lahiri Mahasaya*: não temos a realização espiritual, a devoção e a capacidade de entrega ao Divino que os santos têm, mas podemos pacientemente voltar nossos corações para esta nova dimensão do caminho espiritual.

O destino também reserva sofrimentos semelhantes para nós?

Se excluímos constante e inexoravelmente nossa participação na dor dos outros, então nossa aventura espiritual desmoronará. Isso é o que eu sou genuinamente levado a pensar.

O que podemos fazer então é tentar aperfeiçoar nosso *Kriya Pranayama* sem limites. Cada esforço para realizar a prática do *Pranayama*, com a respiração voltada para atingir as células do corpo, pode nos aproximar dessa dimensão tão fascinante do espiritual: aquela do Divino, que se encontra tanto na matéria quanto na consciência de toda a humanidade.

Acho que as células do nosso corpo são como portas que levam a essa dimensão. O que pode acontecer quando essa realidade se torna parte de nossa vida, não como objeto de especulação teórica, mas como experiência prática a ser tocada à mão?

Lahiri Mahasaya disse: “Todo o universo está no corpo; todo o universo é o Eu final”. Acredito que chegou a hora de começar a entender e aceitar as implicações dessa afirmação!

A alternativa

Sri Aurobindo escreveu:

Buscando o descanso do céu ou a paz sem palavras do espírito,
Ou em corpos imóveis como estátuas, fixos
Em cessações de transe de seus pensamentos insones
Assentavam-se almas adormecidas, e isso também era um sonho.
(*Sri Aurobindo, Savitri*; Livro X - Canto IV)

O que significa: “... e isso também foi um sonho”? Não podemos viver esta vida com a mente sempre voltada para o gozo dos prazeres espirituais, ou das emoções refinadas, com o coração ficticiamente aberto ao amor universal, mas na realidade duro e resistente como uma pedra.

Nessa situação, nossas conquistas, em vez de um estado de iluminação, correriam o risco de se assemelhar a um estado crônico de sonolência. Aqueles que querem viver em uma dimensão celestial sem serem perturbados por nada, querem realmente viver na ilusão – uma ilusão de ouro, mas ainda assim uma ilusão.

Em virtude de uma lei universal, a última fase do nosso caminho espiritual poderia contemplar uma experiência difícil: partilhar parte do sofrimento dos outros. Este evento pode até implicar uma perda momentânea de nossa realização espiritual. Verdadeiramente esta é uma prova difícil, que só a verdadeira rendição ao Divino pode justificar. Mas não nos desesperemos.

Há uma declaração atribuída ao mítico *Babaji* (que por sua vez citou o *Bhagavad Gita*): “Mesmo uma pequena prática deste rito religioso (interior) o salvará de grande medo e sofrimento colossal”.

Na minha opinião, “grandes medos e sofrimentos colossais” surgem do contato com os pântanos do Inconsciente Coletivo. Bem, a perfeição do *Pranayama* com a energia que desce para as células do corpo certamente atenuará esse provável sofrimento.

Seremos capazes de atravessar as diversas camadas de escuridão que estão em nós, assim como na mente de nossos irmãos? A alternativa é esperar que a própria vida exerça uma forte atração para baixo sobre nós, obrigando-nos a aceitar algum sofrimento físico que nos obrigue a concentrar a atenção no corpo. Trazer uma concentração intensa nas células do nosso corpo é, na minha opinião, algo que completa o trabalho do *Pranayama*.

Para mim, é inadequada a tendência de algumas pessoas que se consideram espirituais de considerar seu corpo como algo de pouca importância. Essas pessoas tendem a esquecer o mundo e se perder em seus sonhos. De fato, como poderiam ser explicados seus humores negativos e depressão? Às vezes, eles conhecem o desespero mais negro.

São João da Cruz chamou este estado de a “Noite Escura da alma”. Ele explicou que essas almas sentem como se Deus as tivesse abandonado repentinamente; eles até duvidam da validade de seu caminho espiritual. Embora com a consciência totalmente voltada para o Divino, continuam acreditando que são “pecadores”, sem possibilidade de salvação. Numa longa e profunda ausência de luz e esperança, sentindo-se inclinados a prosseguir com expressões exteriores de fé, chegam a duvidar da existência de Deus. Portanto, eles se sentem irremediavelmente impuros, perdidos por toda a eternidade.

Também é verdade (mas menos frequente) que houve almas que não esqueceram o mundo, de fato, que não tiveram outro objetivo senão diminuir o sofrimento de seus semelhantes, mas também conheceram a “Noite Escura da alma”.

Bem, acredito que esses sofrimentos podem ser atenuados ou resolvidos inteiramente aprendendo a conduzir, sem nunca desistir, a consciência nas células do nosso corpo. Acredito que nosso corpo representa a melhor proteção para qualquer humor negativo.

Quando parece impossível nos reconectarmos com aquela inspiração profunda que um dia nos guiou rumo ao caminho espiritual, quando a inocência parece estar definitivamente perdida e não vemos nada além de um imenso muro escuro que bloqueia definitivamente cada pequeno passo que damos rumo à consagração total ao Divino, é hora de descer, com o método que mais nos convém, até as células do corpo para encontrar aquela dimensão conhecida por poucos que *Mère* evocou falando de “abismos da verdade e oceanos de sorrisos que estão por trás dos augustos picos da verdade”.

Aperfeiçoando nosso *Pranayama* nos aproximaremos de uma experiência de incrível beleza: o Divino imanente na matéria. Acredito que *Sri Aurobindo* estava se referindo a essa possibilidade quando escreveu:

Agora o deserto, agora o silêncio;
Uma parede escura e vazia, e atrás dela o céu.
(*Sri Aurobindo*, “Fim da Jornada”)

Nota final: o conceito de Inconsciente Coletivo

O Inconsciente Coletivo representa uma parte do nosso Inconsciente que é comum a toda a humanidade. *Jung* introduziu uma terminologia que nos permite sondar um aspecto do caminho místico que, de outra forma, correria o risco de se tornar totalmente estranho, não apenas à nossa capacidade de expressão, mas também de compreensão. Ele descobriu que nossa psique humana é formada por várias camadas, sendo parte dela compartilhada com a humanidade, a qual é chamada de *Inconsciente Coletivo*.

Acredito que as descobertas de *Jung* são preciosas para a compreensão do caminho místico – talvez mais do que muitos outros conceitos formulados ao longo do século XX. Ainda que nunca tenha faltado às suas afirmações a necessária prudência, a comunidade científica nunca o perdoou por tratar de assuntos que não eram considerados da Psiquiatria – como a Alquimia (considerada um absurdo), o reino dos mitos (considerado fruto de uma imaginação sem sentido) e, mais do que qualquer outra coisa, o grande valor que atribuiu à dimensão religiosa, que ele considerava algo universal e fundamentalmente são, em vez de uma patologia. Atualmente o entusiasmo por seus escritos permanece, especialmente entre aqueles que estudam temas de natureza espiritual e esotérica.

Para *Freud*, o Inconsciente era como um repositório cheio de velhas coisas “recalcadas”, conteúdos que não conseguimos trazer à consciência – rejeitados por um ato quase automático da vontade. *Jung* descobriu um nível mais profundo: o Inconsciente Coletivo que conecta todos os seres humanos através de uma camada mais profunda de sua psique. Deve-se dizer que os conteúdos do Inconsciente Coletivo nunca fizeram parte de nossa consciência, e quando mesmo uma parte infinitesimal deles irrompe em nossa psique, ficamos momentaneamente chocados.

No entanto, a influência que o Inconsciente Coletivo tem em nossa vida é, às vezes, vital! Quando nos sentimos impotentes ao enfrentar problemas difíceis, essa camada mais profunda de nossa mente inconsciente nos coloca em contato com a totalidade da experiência humana, um enorme depósito de sabedoria objetiva onde estão todas as soluções possíveis. Isso pode nos salvar!

Uma consequência típica de entrar em contato com o Inconsciente Coletivo é testemunhar uma série inumerável de “*Coincidências Significativas*”. Elas ocorrem de tantas maneiras que não podemos nem imaginar. *Jung* estabeleceu uma base racional para o estudo deste tópico controverso em “*Sincronicidade como o Princípio das Conexões Acausais*”.

Para explicar de forma simples, digamos que, em analogia à causalidade – que atua no sentido da progressão do tempo e conecta dois fenômenos que ocorrem no mesmo espaço em tempos diferentes – é hipotetizada a existência de um princípio (acausal) que conecta dois fenômenos que ocorrem ao mesmo tempo, mas em espaços diferentes. O ponto chave a sublinhar é que têm um significado, um sentido que os une e que desperta profunda emoção no observador.

Agora, se dois eventos acontecem simultaneamente, mas em espaços diferentes, é claro que a causalidade (no sentido de que o primeiro causou o segundo ou vice-versa) é impossível. Não haveria nada de estranho nesses eventos em si, exceto um fato: o observador considera sua ocorrência como uma coincidência significativa – um quase milagre, algo que o universo quer comunicar a ele. O observador é intimamente tocado pelo que é percebido como o lado misterioso da vida.

Vamos dar um exemplo para nos fazermos entender. Um jovem coloca uma planta em um vaso e este cai e quebra. Ele olha para a planta machucada. Ele pensa intensamente quando sua namorada lhe deu esta planta de presente. Sente a emoção, sente a dor. Vê o evento como um mau presságio. Ao mesmo tempo (isso obviamente saberemos mais tarde), sua namorada está escrevendo uma carta para ele para deixá-lo e, assim, romper o relacionamento.

Aqui vemos as características da sincronicidade junguiana. Os dois eventos ocorrem simultaneamente e estão conectados em significado (um vaso se quebra e um relacionamento se quebra), mas nenhum é a causa do outro. Quando o jovem descobre a contemporaneidade dos dois acontecimentos, fica maravilhado. Isso não é telepatia ou clarividência; na telepatia, uma causa poderia ser levantada, por exemplo, a existência de ondas cerebrais que são transmitidas de uma pessoa para outra. Não há realmente nenhuma causa neste caso. *Jung* explica que nesta situação temos apenas um evento em uma realidade multidimensional. Os dois eventos são na verdade um único evento, visto simplesmente de dois pontos de vista diferentes.

Quando isso acontece, é como se o mundo estivesse falando com você. Se acontecer, e você perceber que aconteceu, não deve perder o bom senso e começar a acreditar que é dotado de poderes extraordinários. Não se trata de telepatia, clarividência... é algo muito mais profundo. Você está abrindo seus olhos para as maravilhas e leis sutis deste universo.

Na literatura esotérica encontramos o conceito de *Siddhis* (poderes). Ficamos muito perplexos com isso. Quem escreve livros sobre *Yoga* não resiste à tentação de copiar algumas linhas dos *Yoga Sutras* de *Patanjali*. É típico encontrar o ridículo aviso do perigo advindo do abuso dos *Siddhis*. Citando *Patanjali* (IV:1), eles contam que os *Siddhis* são os poderes espirituais (habilidades psíquicas) que podem ocorrer através de rigorosas austeridades; explicam que variam de formas relativamente simples de clarividência, telepatia, a capacidade de levitar, estar presente em vários lugares ao mesmo tempo, tornar-se tão pequeno quanto um átomo, materializar objetos e muito mais. Eles recomendam a seus leitores que nunca se entreguem a esses poderes, pois “eles são um grande obstáculo ao progresso espiritual”. Entregar-se - que palavra bonita! Se você visse alguém praticando *Pranayama* e “se entregando” a uma pequena bilocação para se divertir, você poderia dizer algo?! Talvez tais autores não pensem o suficiente no que escrevem, pois se deixam seduzir pelos sonhos de possuir esses poderes. Talvez já visualizem todo o

alarido que virá: entrevistas, participação em *talk shows* etc. Mas, aqui, repito com ênfase, estamos discutindo outro fenômeno!

Discussões com Alunos do Curso por Correspondência de P.Y.

Este capítulo é dedicado àqueles que levam a sério o caminho do *Kriya* usando apenas as técnicas que podem ser obtidas das organizações que estão divulgando os ensinamentos de *P.Y.*. Deixando de lado a técnica de *Kechari Mudrá*, frequentemente mencionada nos escritos de *P.Y.*, o qual certamente a praticou, esses devotos não sentem a necessidade de misturar técnicas de *P.Y.* com outros procedimentos.

Essas técnicas são em alguns detalhes diferentes daquelas de *Lahiri Mahasaya*. Elas não estão aqui descritas, mas comentadas livremente de acordo com minha experiência pessoal, pelo valor que têm. Dou como certo que o leitor os conhece. Para evitar confusão, vou denotá-los da seguinte maneira: *Primeiro Kriya de P.Y.*, *Segundo Kriya de P.Y.*.

Os alunos se sentem seus discípulos e, portanto, pensam que adotar outros ensinamentos equivale a não demonstrar confiança em seus ensinamentos.

Quando segui os ensinamentos de *P.Y.*, nossa “conselheira de meditação” nos explicou que o pior mal era a deslealdade para com o *Guru* e sua organização. Por “deslealdade”, ela também quis dizer o mero fato de ler o que algumas pessoas que saíram da organização principal escreveram sobre *Kriya Yoga*.

Depois que meu livro apareceu na *web*, tive uma intensa troca de e-mails com vários pesquisadores leais a *P.Y.*. Depois de deixar claro que não aprovavam minha decisão de descrever as técnicas de *Kriya Yoga* de *Lahiri Mahasaya* tão explicitamente, eles me perguntaram como eu poderia dizer que *P.Y.* havia simplificado ou alterado alguns detalhes técnicos da *Kriya Yoga*.

Nos encontramos pessoalmente. Percebi que a preocupação deles era entender se havia algo importante no *Kriya Yoga* que não foi relatado no curso por correspondência, se havia, portanto, alguma técnica que não conheciam, mas que talvez *P.Y.* tivesse compartilhado apenas com alguns discípulos.

Aqueles *Kriyabans* eram muito sérios, honestos, altamente motivados. Nenhum absurdo jamais saiu de suas bocas. Pelo contrário, ouvi com muita atenção quando eles desafiaram algumas de minhas interpretações imaginativas sobre *Kriya Yoga*. Muitos, não por mera exibição, souberam citar de cor as frases encontradas nos escritos de *P.Y.*. Eles leram e releeram esses textos muitas vezes, tentando decifrar seu significado mais profundo.

Fiquei positivamente impressionado com sua extraordinária dedicação à prática regular de *Kriya*, duas vezes ao dia. Às vezes, mesmo mostrando insatisfação com a prática, que não achavam suficientemente profunda, eles nunca a negligenciaram. Ficou claro que eles estavam seguindo o caminho de *Kriya* não por curiosidade esotérica, não para encontrar uma cura alternativa para ansiedade ou depressão, ou para desenvolver os potenciais da mente, mas apenas por uma razão: trilhar o Caminho Espiritual tão lindamente evocado na *Autobiografia* de *P.Y.*.

Vi que eles abordavam o *Kriya Yoga* com uma atitude de autêntica devoção ou aspiração pela realidade espiritual, o que chamei de “Divino”.

Não encontrei ninguém que baseasse sua prática na crença de que a evolução da pessoa ocorre em um ano para cada respiração de *Kriya*. Eles não lidavam com essa “matemática espiritual”: de uma forma ou de outra procediam com uma forte motivação, que vinha de seus corações e não de raciocínios mentais abstratos e muito menos de fantasias da Nova Era.

Nossas discussões geralmente diziam respeito aos *Kriyas Superiores*. Isso é facilmente explicado. Para muitos *Kriyabans*, um momento de crise com sua organização ocorre quando seu pedido para obter um seminário sobre *Kriyas Superiores* recebe uma negativa incompreensível e anacrônica.

As reuniões organizadas para revisar os ensinamentos básicos (*Hong So*, técnica *Om* e *Kriya* propriamente dito) sempre foram uma fonte de inspiração. A decepção foi não aproveitar tal oportunidade no campo dos *Kriyas Superiores*. Sabemos que recentemente algumas das organizações

baseadas no legado de *P.Y.* provaram que entenderam que não vale a pena se comportar dessa maneira e estão dando iniciação regular nos *Kriyas Superiores*.

Tive conversas maravilhosas com eles. O objetivo deste capítulo é resumir os principais pontos que discutimos.

1. ABORDAGEM RACIONAL DA ROTINA DEDICADA AO PRIMEIRO KRIYA

É aconselhável começar a rotina de meditação com *Maha Mudrá* seguido de *Kriya Pranayama* ou *Kriya* propriamente dito. A experiência comum ensina que é melhor praticar as técnicas de *Hong so* e *Om* no final da sessão. Este fato era claro para aquelas pessoas, mesmo que parecesse contradizer o conselho dado pela organização de iniciar a prática com as últimas técnicas.

Falando em *Kriya Pranayama*, ficou claro para mim que é eficaz tanto se praticado com a boca aberta ou meio fechada ou fechada. Pode-se começar a prática com a boca aberta por um certo número de respirações e depois fechá-la por um número igual ou maior de respirações. A hipótese de que apenas o *Pranayama* com a boca aberta pode guiar a energia para fluir pelo canal *Sushumna* é infundada. A respiração e a energia se movem em *Sushumna* somente quando a respiração é sutil, internalizada e isso acontece após um grande esforço de concentração e relaxamento. Assim, no início da prática, a respiração tenta fluir para *Sushumna*, mas só consegue com o tempo e muita prática.

Quanto ao *Kechari Mudrá*, alguns *Kriyabans* o alcançaram. *P.Y.*, em seus escritos e em suas palestras deu a definição de *Kechari Mudrá* sem introduzir nenhum exercício prático a ser realizado durante um certo período de tempo para alcançá-lo. Um deles teve uma opinião estranha: na verdade, ele afirmou que o *Pranayama* com *Kechari* era muito “fraco”, faltando as fortes sensações na coluna que você percebe quando pratica *Pranayama* com a boca aberta. É claro que este amigo pensou muito antes de tomar a decisão de desistir de *Kechari Mudrá*.

Relembrando aquele episódio, acho que o problema era a beleza dos sons respiratórios obtidos com a boca aberta ou semicerrada. O fato é que com a boca fechada e a língua em *Kechari Mudrá* (ou mesmo *Kechari* bebê) o som está destinado a se tornar tão limpo e belo quanto o de uma flauta. Este som semelhante ao da flauta é experimentado após uma prática séria, quando a coluna está “limpa” como um tubo oco.

Um fato que todo *Kriyaban* deve saber é que existem duas versões do *Kriya* propriamente dita, uma ensinada em 1930 e outra mais recente. Na minha opinião, um *Kriyaban* sério deve ser capaz de experimentar ambos. A primeira versão concorda perfeitamente com a descrição de *Kriya* encontrada na *Autobiografia*: “O *Kriya Yogi* dirige mentalmente sua energia vital para girar para cima e para baixo, em torno dos seis centros espinhais”, embora não coincida com o procedimento dado atualmente.

No entanto, para concluir o discurso sobre *Kriya Pranayama*, não há dúvida de que este procedimento ensinado por *P.Y.* é muito válido, mesmo que seja normal aprimorá-lo continuamente.

Premissa necessária para consideração das técnicas de Hong so e Om

Perguntemo-nos: por que *P.Y.* acrescentou às técnicas clássicas de *Kriya Yoga* as de *Hong So* e *Om*?

Sabemos que essas técnicas derivam do ensinamento do movimento religioso *Radhasoami* que mencionei no capítulo 12.

Também sabemos que *P.Y.* e seu professor *Sri Yukteswar* foram ambos iniciados no movimento religioso *Radhasoami*. É verdade que *P.Y.* praticou os ensinamentos de *Lahiri Mahasaya* desde muito jovem. Na verdade, ele se engajou na prática dos estágios iniciais da *Kriya Yoga* que havia recebido de seu pai.

P.Y. entrou em contato com o ensinamento de *Radhasoami* através de *Sri Charu Chandra Basu*, que era irmão de seu cunhado *Sri Satish Chandra Basu*, e cuja casa era muito próxima à dele. *Charu Baba* revelou a ele a parte central dos métodos de meditação do movimento *Radhasoami*.

Portanto, *P.Y.* foi iniciado na prática de meditação do caminho *Sant Mat* chamada *Surat Shabd Yoga* (Meditação da Luz e Som Interiores). Acredita-se que este evento tenha ocorrido aproximadamente entre 1900 e 1910.

Com intenso esforço, a criança *P.Y.* se engajou com absoluto fervor naquela disciplina e, em pouco tempo, foi absorvido pela experiência de ouvir o Som Divino em êxtase e poder perceber a Luz Divina, sendo por ela dominado. Porque a vida espiritual do jovem *P.Y.* estava profundamente enraizada no altar do seu coração, aquela Luz permaneceu inalterada ao longo da sua vida, e a profundidade dessa experiência permaneceu sempre na sua consciência nas situações fáceis e difíceis da sua existência.

Dissemos que ele também praticava os ensinamentos de *Lahiri Mahasaya*. Na sua missão de Mestre espiritual sempre considerou esta experiência de Som e Luz como um complemento ao *Kriya Yoga* e, por complemento, entendo tanto uma preparação antes de receber a iniciação no *Kriya Yoga*, como uma prática que nunca deve ser abandonada, mesmo depois da iniciação. Isso é o que toda pessoa que se sente discípula de *P.Y.* deve saber e aceitar sem reservas.

Técnica de Hong So

Uma boa prática para fazer após o *Kriya* propriamente dito (e também após o eventual *Jyoti Mudrá*) é a técnica *Hong So*. Descobriu-se intuitivamente que também é possível praticá-lo na coluna. Mas vamos começar refletindo com a técnica básica.

a) Enquanto observa a respiração, nunca permita que um ritmo seja estabelecido no canto mental de *Hong So*. Se, enquanto entoa mentalmente este *Mantra*, você seguir um ritmo, este ritmo nunca se acalmará. Sua mente nunca pode levá-lo ao estado de respiração calma. Portanto, não permita que o ritmo implacável da litania: “*Hong So, Hong So, Hong So, Hong So...*” continue indefinidamente, tão implacável quanto o chocalhar repetitivo das rodas de aço de um trem.

Se o corpo está na condição fisiológica de ficar sem respirar por longos momentos, o ritmo não deve permitir que o processo de inspiração e expiração continue implacável. Se você não permitir que as pausas existam, elas NUNCA existirão e você nunca perceberá que está em posição de ter a experiência libertadora do estado de suspensão da respiração.

Assim, você tem que estar bem ciente de cada pausa. Você tem que aceitá-las, respeitá-las, mergulhar nelas, não importando sua duração!

b) A pausa após a inspiração é diferente daquela após a expiração. Na respiração normal, há uma tendência a expirar imediatamente após a inspiração. Ao inspirar, a caixa torácica se expande, ainda que muito levemente, e, portanto, há uma força elástica, por menor que seja, que tende a ser liberada imediatamente ao final da inspiração. Praticar bem a técnica do *Hong So* significa, então, não permitir que o reflexo natural leve à expiração assim que a inspiração for concluída, impossibilitando uma pausa (ainda que muito curta). Portanto, após a inspiração, é necessário esperar suavemente e sem forçar, que o impulso de expirar naturalmente apareça. Você tem que sentir esse impulso. É justamente esse detalhe que muitas pessoas não entendem. Eles acreditam que esperar por esse impulso significa controlar a respiração e, portanto, descumprir o principal comando obedecido pela técnica *Hong So*: não controlar a respiração, deixá-la natural. Dizemos apenas que a pausa deve poder ocorrer. Não devemos aniquilar essa possibilidade desde o início. Obviamente, quando a vontade de expirar aparecer, expire.

Dissemos que é possível praticar esta técnica também na coluna. Você pode visualizar sua respiração subindo e descendo na coluna com *Hooooong* e *Soooo*. Sem controle – a respiração é livre. Você pode continuar assim por alguns minutos, então, quando a respiração for tão curta que o procedimento parece desaparecer e se tornar nada, você pode tentar sentir esta respiração curta como ela acontece em cada *Chakra*. Uma respiração curta, quase invisível, ocorre em *Muladhara* e se funde com o doce canto de *Hong* e *So*. Essa respiração é como uma vibração pacífica em uma mente silenciosa. Em seguida, coloque sua concentração no segundo *Chakra*: aqui outra respiração ocorre, então outra respiração ocorre no terceiro

Chakra... e assim por diante... para cima e para baixo ao longo da espinha... até que não haja mais respiração.

Se você praticar dessa forma, começa um “círculo virtuoso” entre essa crescente calma interior e a redução da necessidade de oxigênio. Isso leva a um resultado extraordinário, mesmo para aqueles que pensam que são apenas iniciantes desajeitados. Você está voando ao longo do túnel espinhal para um estado de tranquilidade celestial. Com o tempo, você perceberá a verdade contida nas palavras de um grande discípulo de P.Y.: “Aprendi a viver pela alegria interior”. (J. J. Lynn)

Técnica de meditação Om

Ao contrário do que algumas pessoas pensam, a técnica de meditação *Om* funciona. Funciona se você praticar como é ensinado: na posição recomendada, com o apoio de cotovelo, fechando as orelhas como ensinado, sem tampões para fechar as orelhas, entoando mentalmente *Om, Om, Om ...* pelo maior tempo possível, com total empenho na escuta interior sem nunca desanimar.

Frequentemente, as mãos ficam dormentes e você não as sente mais: é hora de agir sem hesitar. Normalmente, não se sabe o momento exato em que começa a ouvir os sons internos. A experiência é esta: em um determinado momento você percebe que está ouvindo há algum tempo e, simplesmente, não sabe como, não percebeu. Acredito que isso se explique pelo fato de que os sons internos não aparecem de fato quando a mente continua a trabalhar com o pensamento, mas apenas quando ela está perfeitamente vazia, mesmo vazia da consciência do ego, ou mesmo do fato que você está praticando uma determinada técnica de *Yoga*. Quando você atinge o vazio total (para alguns isso parece ter entrado em um estado de sono), quando a repetição do *Mantra* produziu uma transformação, então você é surpreendido pelos sons internos e torna-se suavemente consciente deles.

Grandes experiências interiores surgem dessa prática. Mas é necessário dedicar o tempo necessário a esta técnica. Acredito que após a técnica *Om* nenhum outro procedimento deve se seguir.

2. ADICIONE GRADUALMENTE O TERCEIRO KRIYA DE P.Y.

Eu acredito que um *Kriyaban* poderia obter um grande benefício da prática do *Terceiro Kriya* de P.Y., iniciando-o com uma rotina incremental sem movimentos da cabeça e só depois abordando a técnica completa praticando uma segunda rotina incremental dele. Para esclarecer o que é uma rotina incremental, veja o capítulo 13, na terceira parte do livro.

A razão do meu conselho é que a prática do *Terceiro Kriya* requer ter aprendido a arte de experimentar uma respiração longa e profunda que passa suavemente através de *Chakra* após *Chakra*. Isso deve ser percebido com muita clareza.

Prática preliminar enquanto permanece imóvel

Durante este período de sua vida, você está preocupado apenas com um fato: que sua consciência aprenda a se mover ao longo do túnel espinhal. A habilidade que você alcançou depois de meses ou anos de *Kriya* propriamente dito é usada aqui para guiar sua consciência no primeiro *Chakra*, depois no segundo – e assim por diante –, *Chakra* após *Chakra*, até *Kutastha* e então, retornando, até *Muladhara*. Isso deve ocorrer em estado de quietude absoluta, repetindo mentalmente as 12 sílabas do *Mantra* típico dos *Kriyas Superiores* de *Lahiri Mahasaya*. A respiração é calma, muito sutil, quase imperceptível. Ocorre uma micro pausa em cada *Chakra*, portanto não há perda na continuidade. Perceba que existe uma força nascida na região abdominal que permite movimentar o *Prana*. Se a sua respiração parecer “muito calma, quase inaudível”, isso não é uma indicação de que você está praticando incorretamente. É um sinal de que sua prática está correta.

Você pode aumentar gradualmente o número de repetições. Tente seguir o seguinte plano: comece praticando 25 repetições, uma vez por dia, durante duas semanas. Em seguida, 50 repetições por dia por

mais duas semanas. Em seguida, 75 repetições por dia por mais duas semanas. Depois 100... e assim por diante, aumentando de 25 em 25 até praticar 200 repetições por dia durante duas semanas. E então? Então você está pronto para o procedimento real do *Terceiro Kriya*. Quero dizer que, no estado de consciência em que você se encontra, você pode usar o procedimento de *Thokar*.

Prática completa

Agora você está pronto para aproveitar ao máximo a técnica completa – “completo” significa: conforme escrito nas lições. Claro, não estou descrevendo o procedimento *Thokar*. Neste capítulo, estou me dirigindo a pessoas que já estão familiarizadas com essa técnica.

Agora, experimente a prática completa deste *Terceiro Kriya*. Sua respiração é muito, muito fina. Você descobrirá que a corrente na coluna começa a se mover espontaneamente. Concentre-se, mas não force o processo de aumentar a energia ao inspirar e deixe-a descer naturalmente ao expirar.

O plano incremental é o mesmo: 25 repetições da técnica todos os dias, uma vez ao dia, durante duas semanas. Em seguida, 50 repetições por dia por mais duas semanas, evoluindo até alcançar 200 repetições ao dia por duas semanas! O poder que este plano pode colocar em movimento é indescritível.

Infelizmente, se alguém não tiver coragem de superar as 12 repetições prescritas do *Terceiro Kriya*, nunca perceberá o poder contido nele! Portanto, aumente o número de repetições, aumente sem medo e finalize sua rotina tentando ainda mais acalmar a respiração e atingir o estado sem respiração. Faça movimentos de cabeça muito suaves para evitar forçar as vértebras cervicais!

O que dizer sobre o Quarto Kriya?

Infelizmente, muitas pessoas após receberem o *Terceiro* e o *Quarto Kriya* de P.Y. não conseguem resistir à tentação de tentar o *Quarto Kriya* imediatamente – “se isso leva ao *Samadhi*, por que não tentar esta técnica imediatamente?” Após cerca de 15 a 20 rotações, *Kumbhaka* se torna estressante. Em vez de desistir dessa prática, eles repetem a mesma tentativa algumas vezes, à medida que o desconforto aumenta e uma sensação de náusea ou tontura começa a enviar seus sinais de alerta. Eventualmente, eles param, derrotados. O que se obtém é zero, menos que zero! Não apenas eles não obtêm o menor traço de *Samadhi*, mas também perderam o estado inicial tranquilo.

Agora, se você completou as duas rotinas incrementais anteriores do *Terceiro Kriya*, você experimentará o *Quarto Kriya* de uma maneira mais confortável... Não me permito dar nenhum conselho sobre tal prática. Aqui posso compartilhar apenas uma consideração comum com a qual todos os *Kriyabans* com quem falei concordam.

Em uma rotina em que você experimenta este *Quarto Kriya*, imediatamente após a prática desfrute de um pouco da prática de *Kriya* simples. Pratique muito suavemente até se sentir perfeitamente calmo, depois concentre-se, por um longo tempo, no *Chakra* do coração e nos *Chakras* da cabeça.

3. IMPORTÂNCIA DO SEGUNDO KRIYA DE P.Y.

Na minha opinião, o *Segundo Kriya* de P.Y. é uma técnica que o transforma profundamente, mesmo que não produza efeitos imediatos e claramente visíveis. Consiste numa técnica de meditação que não se baseia numa forma de *Pranayama*, mas sim na escuta dos sons interiores. É uma evolução da técnica de meditação *Om*, parte do sistema *Yogoda* de P.Y.. Ajuda a localizar, física e astralmente, a sede de cada *Chakra*. Aqueles que o praticam podem por muito tempo não conseguir perceber nem os sons astrais dos *Chakras*, nem as cores de cada um deles na tela *Kutastha*. É preciso se preparar para fazer um trabalho muito profundo antes de obter resultados tangíveis.

O fato desta técnica ser claramente diferente do *Segundo Kriya* transmitida pela tradição criou perplexidade nos corações e mentes de alguns estudantes. Conheço alguns que se sentiram enganados e desistiram de praticar esta técnica sem testar totalmente o seu potencial. A ideia de que seu Guru os enganou ao não conceder o “verdadeiro” *Segundo Kriya* criou um sério conflito neles. Ao longo dos anos,

acho que nunca conheci um *Kriyaban* que me dissesse praticar regularmente essa técnica. Na verdade, foi explicado que o *Segundo Kriya* real é o *Terceiro Kriya* de *P.Y.*, enquanto o *Segundo Kriya* de *P.Y.* tem algo em comum com as técnicas que devem ser praticadas após experimentar os efeitos do *Terceiro Kriya*.

Com essa motivação (mas não só por isso) alguns amigos visitaram alguns *Ashrams* de *P.Y.* na Índia e conversaram com alguns monges que viviam nessa organização. Alguns me trouxeram algumas informações um tanto confusas. Na verdade, eles afirmaram que os *Kriyas Superiores* como são praticados no *Ashram* de *P.Y.* são diferentes do que praticamos com base no curso por correspondência! Eu acho que isso é improvável.

Eu confio no que um amigo meu, que pediu formalmente a um monge (também em um *Ashram* de *P.Y.* na Índia) para verificar seu *Kriya*, me disse. Ele me disse que este monge ficou surpreso que seu pedido também envolvesse o controle dos *Kriyas Superiores*. Este não era um fato comum. Enquanto ouvia a descrição do meu amigo de como ele praticava o *Segundo Kriya*, o monge parecia não entender muito bem a qual procedimento meu amigo estava se referindo. Houve um momento de evidente embaraço. Então o monge se recompôs e deu uma instrução genérica sobre o movimento da energia na coluna e sobre a meditação em geral.

No dia seguinte, aquele monge novamente quis falar com meu amigo. Ele se desculpou por causar alguma confusão. Ele mencionou um fato muito peculiar: quando *P.Y.* deixou seu corpo, isso foi um choque para toda a organização. Muitas coisas ainda precisavam ser decididas. O curso por correspondência ainda não havia sido concluído. Algumas partes deveriam ter sido reconsideradas no futuro. Este monge disse que talvez tivesse recebido algo um pouco diferente do que meu amigo havia recebido. No entanto, concluiu que as pessoas que se sentem sinceramente discípulas de *P.Y.* devem sempre acatar as instruções recebidas. Acontece que a pessoa tem que confiar em seu Guru, ou então tudo desmorona. Ele então encorajou meu amigo a seguir fielmente os ensinamentos de *P.Y.* e praticar o que está escrito no curso por correspondência.

No entanto, voltemos ao discurso do *Segundo Kriya* de *P.Y.*. Esta prática é a melhor conclusão da longa fase do caminho espiritual onde o *Pranayama* é enriquecido com os *Bandhas* e com a grande estimulação que ocorre com o procedimento *Thokar*. Quando as ferramentas do *Terceiro* e *Quarto Kriyas* de *P.Y.* tiverem dissolvido vários obstáculos na coluna, especialmente aquele referente ao *Chakra* do coração, levar a sério a prática do *Segundo Kriya* de *P.Y.* torna-se um projeto de valor formidável.

O que significa “levar a sério”? Eu sei que um representante especialista da minha organização afirmou que “a prática correta do *Segundo Kriya* geralmente requer uma concentração de cerca de 20 a 30 minutos em cada *Chakra* para realmente percebê-los”. Essa declaração me deixou perplexo e não sei como adicionar comentários.

Esta técnica produz uma profunda transformação interior mesmo que o *Kriyaban* perceba pouco ou quase nada do que na descrição da técnica se espera que ele perceba. O *Segundo Kriya* de *P.Y.* concentra toda a consciência em cada um dos *Chakras*: no devido tempo, esse trabalho constante muda a abordagem do *Kriyaban* em direção ao caminho espiritual.

Aparentemente esse procedimento ocorre na coluna, mas na verdade ocorre em *Kutastha*. *Kutastha* tem várias camadas, que se assemelham às camadas de uma cebola. Você começa a se conscientizar de seu nível mais externo, que é o *Muladhara Chakra*! Você se concentra em *Muladhara*, mas realmente está em *Kutastha*, então se concentra em *Swadhisthana* e percebe que está em *Kutastha*, o mesmo acontecerá com *Manipura* e com os *Chakras* seguintes.

Continuando a mover o centro de concentração de *Chakra* para *Chakra*, você aprenderá a se mover no túnel espinhal. Sua intuição permitirá que você perceba a realidade da coluna vertebral. Desta forma, você aprofundará a prática de *Kriya Pranayama*. Você pode ouvir o som de *Om* durante o *Kriya Pranayama* sem fechar os ouvidos!

A qualidade do seu *Kriya Pranayama* melhorará dando-lhe a sensação de voar pelas diferentes regiões de um céu interior. A vibração *Om* assumirá um tom ligeiramente diferente em cada *Chakra*.

Sua experiência enriquecida de *Kriya Pranayama* será a razão para considerar o *Segundo Kriya* de *P.Y.* como o procedimento mais profundo a ser praticado na última parte da vida. A dedicação total a esta prática produzirá tal intensidade de devoção que você ficará surpreso ao descobri-la em sua vida.

Considerações sobre o Mestre P.Y.

Com os pesquisadores que conheci pessoalmente, compartilhei também a ideia que formei sobre o Mestre *P.Y.* que desempenhou um papel fundamental na minha caminhada espiritual.

No entanto, faço uma premissa importante. O que ganhei nos últimos anos é o fato de que a dimensão espiritual não pode ser alcançada com nosso raciocínio humano, que se inspira no estudo das sagradas escrituras e textos de cunho religioso.

A realidade espiritual é alcançada quando encontramos o estado de êxtase através da meditação ou através de eventos raros e, finalmente, quando deixamos o corpo – então nosso cérebro se dissolverá e o que seremos não podemos nem imaginar.

Portanto, antes de falar sobre uma pessoa como *P.Y.*, acho inútil e totalmente imaginativo pronunciar-me sobre conceitos como *Avatar* ou relatar o que aprendi sobre quaisquer indícios sobre as vidas anteriores de *P.Y.* ou sobre possíveis ideias futuras de qualquer uma de suas reencarnações.

Nem sequer levei em consideração os vários discursos que ele mesmo fez a esse respeito, por acreditar que de nada serviriam, senão para aumentar nossa infrutífera atividade mental, para a qual, atualmente, convido a todos a se afastarem.

Assim, com meus amigos, apenas compartilhei uma ideia geral de sua personalidade.

O que está descrito em sua *Autobiografia* todos nós sabíamos bem. Na prática, conhecemos três aspectos de *P.Y.* O primeiro aspecto foi o que caracterizou sua infância e juventude na Índia: uma aspiração espiritual enorme, quase incontrolável; o segundo aspecto foi o do palestrante *Yogi* que difundiu seus ensinamentos nos Estados Unidos até seu retorno à Índia e, finalmente, o terceiro aspecto foi o do grande Mestre que passou seus últimos anos nos Estados Unidos após a morte de seu Mestre, *Sri Yukteswar*.

Conhecíamos o primeiro aspecto aproximadamente. Sua aspiração espiritual o levou aos pés de vários santos que ocorreram antes e depois do encontro com seu Guru. Também descobrimos sua curiosidade pelo esoterismo e suas diversas experiências sobre as possibilidades da mente humana, até mesmo no que diz respeito à possibilidade de contato com almas desencarnadas. Sabíamos como *P.Y.* desistiu completamente dessas últimas experiências. No entanto, tudo o que ele experimentou em sua busca espiritual tornou-se a base para o que ele mais tarde ensinou nos Estados Unidos por meio de palestras, livros e material por correspondência.

O segundo aspecto, revelado por quem o conheceu pessoalmente ou por pesquisadores que estudaram cuidadosamente os relatos sobre o que acontecia durante suas palestras, é o de um *Yogi* que apresentou aos ocidentais os fundamentos, integrados ao cristianismo, da antiga filosofia védica e hinduísmo.

Soubemos, com espanto, combinado com alguma perplexidade, que às vezes ele se apresentava ao público acompanhado de figuras que o haviam impressionado favoravelmente e que exibiam seus poderes aparentemente milagrosos. Em suas inúmeras palestras demonstrou domínio dos poderes da mente sobre o corpo, tratando também de tudo relacionado à aplicação da força de vontade na vida cotidiana como saúde, trabalho... Vivendo esse período de intensa atividade, se esforçou para publicar alguns materiais didáticos que, embora principalmente de cunho espiritual, era apresentado sob a forma de ciência, utilizando uma linguagem adequada à época contemporânea.

Conhecemos o terceiro aspecto através dos relatos de seus principais discípulos. Refere-se ao período em que ele gradualmente se separou do público em geral, passando seus dias meditando e ditando suas interpretações de grandes textos espirituais, incluindo o *Bhagavad Gita*, os *Evangelhos* e o

Rubaiyat de *Omar Khayyam*. Durante esses anos, ele foi o Guru que encarnou uma missão divina, como um Mestre universal sem vínculos estreitos com uma fé religiosa particular. O acontecimento que mais nos impressionou foi o fato de ele ter passado várias horas conversando com o Divino que se manifestava no aspecto da Mãe Divina.

Era esse aspecto o mais querido e precioso para todos nós. Sentimos grande gratidão a este Mestre por nos ter dado sua esplêndida *Autobiografia*, bem como suas Lições por correspondência. Seus escritos deram uma guinada decisiva em nossa existência. Provavelmente teríamos encontrado o caminho espiritual mesmo sem este livro, mas quanto tempo teríamos que lutar para aprender de várias fontes os mais variados métodos de meditação, antes de encontrar algo semelhante ao fantástico *Kriya Yoga* que ele nos havia falado com tanto entusiasmo!

Eu sabia como minha vida havia mudado para melhor depois de ler e reler este livro. Todos os amigos que praticavam regularmente seus ensinamentos poderiam dizer a mesma coisa. Isso é o que emergiu de nosso compartilhamento e todos concordamos com isso.

Esses encontros com essas pessoas boas e sinceras me obrigaram a me fazer uma pergunta candente. Desde que reconheci que, mesmo com dolorosa hesitação, havia abandonado a ideia de seguir os ensinamentos de *P.Y.* em sua totalidade e me aproximado, através de laboriosa pesquisa, do ensinamento de *Lahiri Mahasaya*, tive que refletir muito para ter uma visão clara do que, no fundo do meu ser, havia acontecido e entender os motivos dessa minha escolha.

Acredito que esse distanciamento começou a ocorrer quando, após tentar rever as aulas de seu curso por correspondência, passei a perceber aqueles ensinamentos como um fardo desnecessário em minha forma de pensar. Senti que, em sua totalidade, esses ensinamentos não poderiam me dar o que eu estava procurando. De fato, foram vários ensinamentos preciosos que tive que buscar fora dessas Lições: por exemplo, só para se ter uma ideia, o ensinamento sobre o valor do *Japa* para aperfeiçoar a prática do *Kriya Yoga*.

Então, quando encontrei (através do livro *Purana Purusha* que mencionei na primeira parte deste livro) o pensamento de *Lahiri Mahasaya* e fiquei chocado com sua visão simples, mas explosivamente esclarecedora do caminho espiritual, percebi quão simples e claros eram os princípios a serem mantidos em mente para enfrentar a prática de *Kriya Yoga*. Qualquer coisa que fosse além desse núcleo essencial de ideias era para mim um excedente inútil. Para isso, abracei a visão de *Lahiri Mahasaya*, que percebi como água cristalina imaculada e clara.

Agora eu olho para a atividade da organização fundada por *P.Y.*. Esta organização, sem dúvida, faz um trabalho grande e muito útil. Mas o fato de *P.Y.* ter criado uma ordem monástica com regras muito estritas, como aconteceu com muitos caminhos religiosos, me parece muito distante do ensinamento de *Lahiri Mahasaya*. Sei que para alguns o ideal da vida monástica pode parecer a melhor forma de percorrer o caminho espiritual, mas também sei que para muitos entrar nesta dimensão foi uma amarga decepção.

Em conclusão, deixando de lado o que não me diz respeito, sinto-me perfeitamente feliz com a minha prática de *Kriya Yoga*. A consciência de que este meu caminho começou desde os escritos de *P.Y.* permanece um ponto fixo e, portanto, há em mim um sentimento imutável de gratidão por este Mestre.

APÊNDICE

ÍNDICE

1. Primeira maneira que abordei o Quarto Kriya original
2. Primeira maneira que abordei o Quinto Kriya original
3. Primeira intuição de Pranayama com respiração interna
4. Bela variante de Navi Kriya e descoberta de Tummo
5. Duas práticas de Hatha Yoga que podem ser úteis
6. Swami Hariharananda. Uso das 50 letras do alfabeto sânscrito em seu Segundo Kriya

APÊNDICE 1

PRIMEIRA MANEIRA DE ABORDAR O QUARTO KRIYA ORIGINAL

Nestes apêndices, explico como cheguei, por vários caminhos, à concepção do *Kriya* de *Lahiri Mahasaya*, descrita na segunda parte do livro, em particular nos capítulos 8 e 9.

Vamos começar com o *Quarto Kriya* explicado no capítulo 8. Foi-me ensinado com *Mantras* específicos que agora ilustro. A prática original permanece essencialmente a mesma.

Eu presumo que o *Gayatri Mantra* é considerado o veículo supremo para a obtenção da iluminação espiritual. Sua forma mais pura é *Om Tat Savitur Varenyam Bhargho Devasya Dhimahi Dhiyo Yonaha Prachodayat*. (Ó grande Luz Espiritual, você criou o Universo em que meditamos em Sua glória. Você é a personificação do Conhecimento. Você é Aquele que elimina a Ignorância. Que você ilumine nosso Intelecto e desperte nossa intuição.)

Este *Mantra* é precedido por uma invocação curta ou longa. A invocação curta é: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha*. Os termos *Bhur, Bhuvah, Swaha* são invocações para honrar os planos de existência (físico, astral e causal) e se dirigem às divindades que os presidem. A longa invocação é: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha, Om Mahah, Om Janah, Om Tapah, Om Satyam*. Esta invocação é mais completa porque reconhece que existem múltiplos níveis de existência: os sete *Lokas*. *Mahah* é o mundo mental, o nível de equilíbrio espiritual; *Janah* é o mundo do conhecimento puro; *Tapah* é o mundo da intuição; *Satyam* é o mundo da Verdade Absoluta e Final. Podemos ficar satisfeitos com a explicação de que esses são os sete sons que ativam nossos *Chakras* e os colocam em contato com os sete grandes reinos espirituais da existência. Neste procedimento usamos a longa invocação, mas não todos os componentes do *Gayatri Mantra*. Nesta tradição, associamos *Manipura* a *Om Mahah* e *Anahata* a *Om Swaha*. A razão para isso deve ser encontrada no fato de que o mundo do pensamento, evocado por *Om Mahah*, é mais adequado à natureza do terceiro *Chakra*, enquanto o mundo causal das idéias puras, evocado por *Om Swaha*, está relacionado ao *Anahata Chakra*.

Instrução prática

Torne-se consciente do *Muladhara Chakra*. Contraia os músculos perto da localização física do *Chakra* – a contração pode ser repetida duas a três vezes. Através de uma inspiração profunda (não necessariamente longa como em *Kriya Pranayama*) visualize o *Chakra* subindo até o ponto entre as sobrancelhas, onde você o percebe como uma lua cheia. Prenda a respiração e concentre-se no “espaço interno” entre as sobrancelhas. Isso é fácil com *Kechari Mudrá*. Uma experiência de cor particular ocorre na tela entre as sobrancelhas, que é diferente para cada *Chakra*. Cante mentalmente pelo menos três vezes o *Mantra* específico para o *Muladhara Chakra*: *Om Bhur*.

Finalmente, através de uma longa expiração, idealmente abaixe o *Chakra* do ponto entre as sobrancelhas até sua sede na coluna vertebral. Agora você sabe o que fazer para cada um dos outros *Chakras*.

Os *Mantras* usados são:

Om Bhur para *Muladhara*

Om Bhuvah para *Swadhisthana*

Om Mahah para *Manipura*

Om Swaha para *Anahata*

Om Janah para *Vishuddha*

Om Tapah para *Medula*

Adicione um foco particularmente intenso no ponto entre as sobrancelhas. Prenda a respiração; levante as sobrancelhas, torne-se consciente da Luz. Repita *Om Satyam*.

Agora complete a “rodada” levantando os *Chakras* 5, 4, 3, 2, 1, sempre usando a contração, o canto do *Mantra*, a tomada de consciência de qualquer experiência de Luz em *Kutastha*. Se possível, repita o procedimento de 6 a 12 vezes.

Na tradição *Kriya*, os cinco primeiros *Chakras* estão relacionados a um dos cinco *Tattwas*: terra, água, fogo, ar e éter. Como explicamos acima, oferecer cada *Chakra* e, portanto, cada *Tattwa* individualmente à Luz Divina que se acumula e se intensifica na região entre as sobrancelhas é a ação definitiva para dissolver a última casca da ilusão.

APÊNDICE 2

PRIMEIRA MANEIRA DE ABORDAR O QUINTO KRIYA ORIGINAL

Por muito tempo depois de conhecer os ensinamentos de *Swami Hariharananda* e perceber seu desvio do *Kriya* de *Lahiri Mahasaya*, comecei a me perguntar se haveria uma forma de *Thokar* que atuasse também nos primeiros *Chakras*, em particular no *Muladhara*.

Lembrei-me que a “conselheira de meditação”, que nos ajudou a dominar os ensinamentos de *P.Y.*, havia nos revelado que *P.Y.* havia realmente ensinado esse procedimento, mas apenas para seis discípulos, pois essa técnica não estava destinada a ser amplamente divulgada. Ela acrescentou que outros pesquisadores que aprenderam esse procedimento de outras fontes obtiveram resultados problemáticos com ele.

Anos mais tarde, encontrei-me discutindo essa técnica hipotética com um pesquisador que havia decidido por conta própria tentar a experiência de aplicar *Thokar* também em *Muladhara*: ele parecia muito satisfeito com os resultados. Ele descreveu sua prática para mim com grande emoção.

Decidi então tentar esta experiência que agora vou descrever. Espero que o leitor entenda como é importante elevar a consciência com várias inalações profundas após este procedimento. Por muito tempo usei essa prática no início da minha rotina de *Kriya* com o objetivo de despertar a consciência de toda a coluna.

Ensino prático

Contraia moderadamente os músculos da base da coluna. O queixo é abaixado até o peito. Inspire e ao mesmo tempo aumente a consciência ao longo da coluna vertebral. As mãos (com os dedos entrelaçados) são colocadas sobre a região do umbigo para criar pressão mental nos três primeiros *Chakras*.

Essa pressão é aperfeiçoada adicionando a prática de *Uddiyana Bandha*. Durante a inspiração, levante o queixo seguindo o movimento interior do *Prana*; cante mentalmente as sílabas do *Vasudeva Mantra* (*Om Vasudeva Bhagavate Vasudevaya*). A sílaba *Om* é colocada no primeiro *Chakra*, *Na* no segundo, *Mo* no terceiro, *Bha* no quarto, *Ga* no quinto e *Ba* na medula. Prenda a respiração.

Mova a cabeça alguns milímetros para a esquerda e volte ao centro com o queixo ligeiramente para cima. Sem parar, vire o rosto para a direita. O queixo cai um pouco para ficar mais próximo da frente do ombro direito. Não há estresse neste movimento.

Cante mentalmente *Tee* no topo do pulmão direito. Em seguida, mova lentamente a cabeça para a posição simétrica, colocando mentalmente *Va* na parte superior do pulmão esquerdo. Ainda prendendo a respiração, abaixe o queixo no centro do peito vibrando mentalmente a sílaba *Su* no *Chakra* do coração. Ao atingir este *Chakra*, pratique *Mula Bandha* por alguns segundos.

Depois de colocar a sílaba *Su* no *Chakra* do coração, ao invés de expirar, continue prendendo a respiração. Levante o queixo para a esquerda e abaixe-o próximo ao centro do peito, mas visualize mentalmente o terceiro *Chakra* e faça vibrar nele a sílaba *De*. Da mesma forma tinja o segundo *Chakra* com a sílaba *Va* e da mesma forma atinja o primeiro *Chakra* com a sílaba *Ya*.

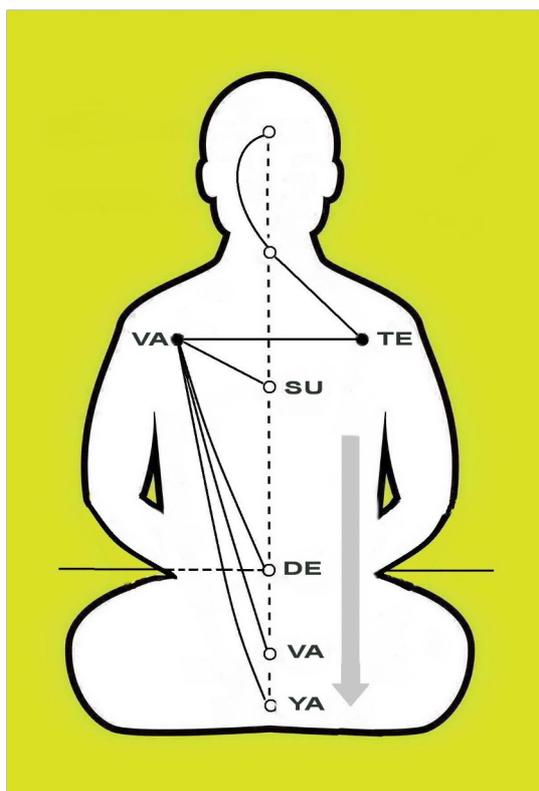


Figura 20. Thokar com estimulação para os Chakras inferiores
A pessoa é vista por trás

Permaneça por alguns momentos com a concentração fixa no *Muladhara* e depois expire. Faça algumas respirações livres e repita a prática 6 ou mais vezes.

Por fim, inspire muito, muito lentamente, sentindo que você está realmente entrando na coluna. Prossiga com muita delicadeza e sensibilidade. Você descobrirá que pode facilmente guiar o movimento da energia para cima dentro da espinha. É possível que você sinta que sua energia não chega de imediato à sua cabeça. Não se preocupe. Repita esta inalação 3 a 6 vezes. A cada vez, tente experimentar a elevação final da energia. Você deve ser capaz de sentir uma corrente muito suave subindo pela espinha.

Concluo este apêndice contando que todas as minhas hesitações em aplicar esta técnica foram resolvidas quando aprendi a prática que é tradicionalmente chamada de *Quinto Kriya*: isto é, o *Thokar Tribhangamurari*. Esta esplêndida técnica requer uma longa preparação, uma prática intensa, mas não cria problemas, pelo contrário, enche de felicidade aqueles que a praticam. O leitor encontrará uma explicação completa no capítulo 9.

APÊNDICE 3

PRIMEIRA INTUIÇÃO DE PRANAYAMA COM RESPIRAÇÃO INTERNA

Um período malsucedido de minha vida ocorreu quando recebi algumas iniciações de alguns professores “menores” que uma vez foram a mão direita de algum *Guru* ilustre e então seguiram por conta própria, pois seu professor havia tirado seu poder de iniciar. Formamos a ideia de que tais professores eram medíocres, às vezes sem instrução e imorais.

Alguns episódios também confirmaram a impressão de instabilidade mental. Eles sabiam pouco sobre o *Kriya Yoga* e o ensinavam superficialmente, mas acreditávamos que eles ensinavam o “*Kriya Original*” e isso nos deixou cegos. Só por isso os tratamos com atitude respeitosa ou tolerante, perdoados quando traíram nossa confiança.

Aceitamos a farsa de que as iniciações eram uma inconveniência inevitável para adquirir as informações que buscávamos com tanta paixão. Em geral, depois de algumas cerimônias, as explicações eram sempre rápidas e superficiais.

Ao final de cada iniciação, tentava me convencer de que havia encontrado algo valioso. Muitas vezes, uma vaga sensação de bem-estar percebida ao praticar uma nova técnica pela primeira vez era prova da excelência da própria técnica. Não percebi que, ao fazer isso, fiz de meu ego a agulha da bússola de minha jornada espiritual. Não percebi que minhas conquistas anteriores – ouvir a vibração do *Om*, o estado de respiração suspensa – não estavam mais comigo: eu as havia esquecido! Era como se eu estivesse hipnotizado.

Não queria aceitar que a nova iniciação só tivesse acrescentado algo insignificante ao que eu já sabia e estava me acostumando a viver numa nova “gaiola” da qual logo estaria escapando.

Para muitos de nós, coletar novas técnicas era como um vício. Em quase todos os seminários de iniciação, a promessa solene de sigilo era a senha a ser aceita. Cada um fez esta promessa, mas assim que a sessão acabou, alguns comunicaram a notícia a outros alunos através de telefones celulares que, por sua vez, iriam participar noutras iniciações e retribuir o favor.

A forma de pensar que desenvolvi seguindo estes professores levou-me a conhecer uma escola particular, onde o *Kriya Yoga* foi radicalmente privado dos clássicos *Kriyas Superiores* e combinado com vários ensinamentos das formas clássicas de *Yoga*. Quero deixar uma breve nota sobre esta escola, onde atingi o ponto mais pobre de minha pesquisa, mas que me permitiu ter uma primeira intuição do *Pranayama com a respiração interiorizada*.

Para alguns amigos que me seguiram neste caminho, isso se tornou motivo de amarga decepção e marcou o abandono definitivo da busca espiritual. Esta escola estava muito longe dos ensinamentos de *Lahiri Mahasaya*. O *Kriya Yoga* que foi ensinado foi baseado nos ensinamentos de uma figura indiana que afirmava ser um discípulo direto de *Babaji*. A escola apresentava três níveis de *Kriya* que podiam ser recebidos em três anos, às vezes até em apenas dois. A perspectiva de ter encontrado uma fonte para aprender tudo sobre *Kriya* me excitou enormemente.

O livro que serviu de introdução a essa escola era muito estranho: suas ilustrações faziam pensar que estávamos diante de um conto de fadas. Neste livro não houve menção de técnicas como *Talabya Kriya*, *Kechari Mudrá*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar*... A técnica principal foi chamada de *Kriya Kundalini Pranayama*. Foi combinado com muitos outros ensinamentos agrupados em quatro denominações principais: *Hatha Yoga*, *Dhyana Yoga*, *Mantra Yoga* e *Bhakti Yoga*.

As primeiras instruções que recebi não me desapontaram, porém fiquei perplexo. O professor estava obcecado com o preceito de nunca prender a respiração, removendo assim a técnica *Yoni Mudrá*. Embora fosse fundamental para *Lahiri Mahasaya*, era considerado perigoso e, portanto, proibido.

O *Kriya Kundalini Pranayama* desta escola era sem dúvida uma bela técnica. Exercício de *Pranayama*. O núcleo do segundo nível era a iniciação nos mantras indianos. O dia da iniciação foi precedido por um dia de silêncio; extasiados, ouvimos uma esplêndida lição sobre a utilidade da prática de *Japa*. Houve

outros ensinamentos que me deixaram perplexo, mas tudo aguentei, colocando toda a minha esperança no terceiro nível.

O terceiro nível final foi uma decepção excruciante. Não havia *Kriyas Superiores* reais, mas técnicas clássicas de *Yoga*, apropriadas para um curso preparatório de *Kriya*. As seis técnicas de *Samadhi*, dadas como conclusão de um curso estressante e chato, consistiam em uma variação da técnica *Hong So*, três técnicas de visualização bastante comuns, a instrução clássica para manter a consciência contínua ao longo do dia e, finalmente, uma variação da técnica *Om* que eu havia aprendido em minha primeira organização de *Kriya*.

As variantes da técnica *Hong So*, assim como a técnica *Om*, pareciam concebidas por uma mente preguiçosa cuja única preocupação em adulterá-las era evitar a acusação de cópia da organização de *P.Y.*, sem se preocupar que as técnicas resultantes pudessem ter perdido um pouco de sua poder. Por exemplo, na primeira técnica o *Mantra “Hong-So”* foi substituído por “*Om-Babaj*” esquecendo que *Hong-So* é um *Mantra* universal cujas sílabas foram escolhidas especificamente por seu poder de acalmar a respiração, com o qual possuem uma conexão vibracional.

As três técnicas de visualização eram semelhantes às encontradas em qualquer livro de concentração ou meditação. Para muitos de nós que tivemos uma experiência de vida com as técnicas preliminares de *Kriya* oferecidas pela organização *P.Y.*, receber essas técnicas novamente, de alguma forma disfarçadas e passadas como técnicas de *Samadhi*, foi realmente um banho frio.

Ficou claro que esse caminho não representava o que eu buscava. Dele considerei interessante apenas a técnica de *Kriya Kundalini Pranayama*, da qual apreciei dois detalhes em particular. A primeira dizia respeito à importância de perceber a energia da sexualidade e concentrar-se em elevá-la acima do cérebro e perceber sua transformação que deveria ser distribuída por todo o corpo durante a expiração. O segundo aspecto era que a expiração deveria durar o dobro da expiração.

O mais irritante da rotina recomendada era que, uma vez completado o número prescrito de respirações, o processo iniciado tinha que ser abandonado abruptamente para praticar o chamado *Dhyana Kriya*, uma técnica de meditação que não mais dizia respeito à coluna e ao controle da energia, mas baseava-se na visualização de uma fantasia escolhida à vontade. Parecia-me muito estúpido passar de um exercício que visava atingir um determinado objetivo muito bonito e importante para um exercício que visava alcançar outra coisa através da imaginação.

Existe um princípio que é sempre válido em qualquer forma de *Pranayama*: o que você fez, ou tentou fazer, controlando a energia usando a respiração, você deve realizá-lo usando uma respiração mais sutil e, no final, abandone totalmente a consciência da respiração para proceder apenas com um trabalho mental, sempre na tentativa de controlar a energia. Essa atividade normalmente leva tempo, pelo menos 10 a 20 minutos após o exercício principal de *Pranayama*.

Muito depois de deixar esta escola, tentei manter o respeito a este princípio com a prática do meu *Kriya Pranayama*. Fiz descobertas interessantes, conforme expliquei no capítulo 17, e tudo começou com o alongamento da expiração, conforme me ensinaram.

APÊNDICE 4

BELA VARIANTE DE NAVI KRIYA E DESCOBERTA DE TUMMO

Como expliquei em outro lugar, não gosto do *Navi Kriya* que foi descrito no capítulo 7. Anos atrás, querendo praticar uma rotina incremental dessa técnica, me vi lutando contra um tédio mortal.

Essa técnica era muito chata, ineficaz, como uma flecha cega.

Encontrei então uma variante do *Navi Kriya* que teve sua origem no pensamento da China antiga.

Esta técnica envolve um trabalho muito eficaz no *Dantian*. O *Dantian* é um centro muito importante localizado na região entre o umbigo e o terceiro *Chakra*. Ele está localizado cerca de duas polegadas e

meia abaixo do umbigo e cerca de uma polegada e meia para dentro: pode ser visualizado como uma esfera de cerca de quatro centímetros de diâmetro.

Entrar no *Dantian* com consciência é uma ação com um valor muito profundo. Esta técnica absorve a atenção em *Dantian* de forma muito mais intensa do que aquela produzida pelo clássico *Navi Kriya*.

Como praticar

Faça uma inspiração curta e sinta a sensação da energia subindo. Incline a cabeça ligeiramente para a frente. Agora pratique uma longa expiração durante a qual você percebe a energia que desce da testa por um caminho fora do corpo, se move em direção ao umbigo, atravessa-o e chega ao *Dantian*. Durante essa longa expiração, *Om* é entoado mentalmente, rapidamente, de 10 a 15 vezes, participando com concentração da descida da energia ao longo do caminho.

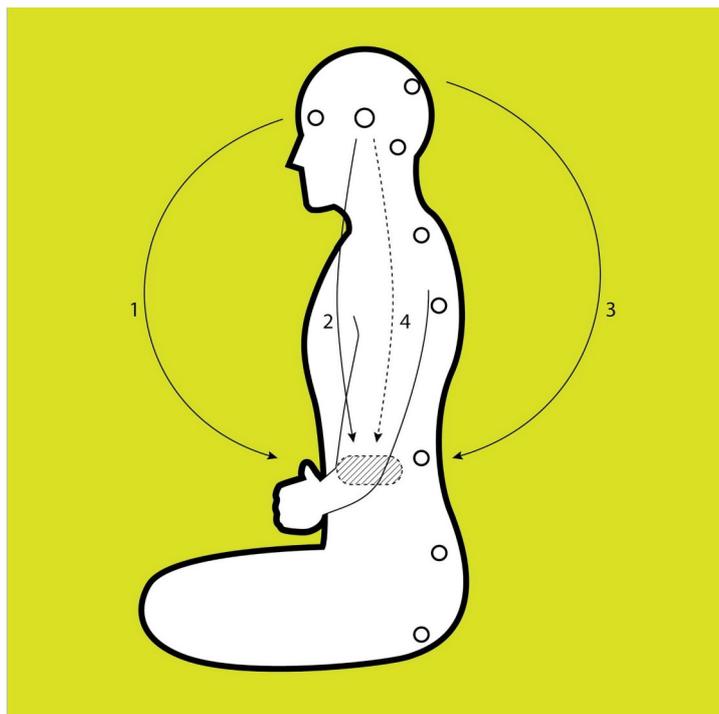


Figura 21. A energia entra no Dantian ao longo de quatro direções

Após uma breve parada no *Dantian*, uma breve inalação aumenta a energia na cabeça novamente. Simultaneamente, o queixo se eleva. Tudo agora se repete, mas a descida da energia ocorre por um caminho diferente. A cabeça inclina-se, não para a frente, mas sobre o ombro esquerdo – o rosto não está virado, olha-se sempre para a frente. Uma longa expiração (juntamente com o canto de *Om, Om, Om...*) acompanha o movimento descendente da energia que desce do lado esquerdo do cérebro, percorre um caminho fora do corpo à sua esquerda – como se ombro e braço não existissem. A energia desce para o lado esquerdo da cintura, passa por ela e segue em direção ao *Dantian*.

Após uma breve parada no *Dantian*, uma breve inalação aumenta a energia na cabeça novamente. Simultaneamente, o queixo se eleva. Agora a cabeça se inclina para trás. Uma longa expiração (juntamente com o canto de *Om, Om, Om...*) acompanha o movimento descendente da energia que começa na área occipital e se move (fora do corpo) para baixo em direção à cintura onde se curva, passa pelo terceiro *Chakra (Manipura)* e mova-se em direção ao *Dantian*. Após uma pequena pausa no *Dantian*, o procedimento é repetido da mesma forma no lado direito.

Esta última expiração fecha o pequeno ciclo que consiste em quatro expirações acompanhadas de quatro descidas da energia em direção à cintura e, atravessando-a, em direção à região do *Dantian*. Neste ciclo você imaginou quatro espirais que encolhem do lado de fora e entram no *Dantian*. Este miniciclo é

repetido 9 vezes. Em conclusão, existem $4 \times 9 = 36$ descidas de energia. O que descrevemos pode durar de 8 a 10 minutos e equivale às 4 repetições da forma básica do *Navi Kriya*.

Nota para quem pratica uma rotina incremental desta variante do Navi Kriya

Quando você pratica mais de 36×4 descidas de energia, os movimentos da cabeça tornam-se menos pronunciados: são quase imperceptíveis. Em outras palavras, o movimento do queixo para frente, para trás e para os lados é reduzido a alguns milímetros! Isso vem espontaneamente à medida que a prática se torna internalizada.

O que acontece com sua respiração após um grande número de repetições deste procedimento é um fenômeno digno de nota! Esta prática, de fato, transforma a qualidade de sua respiração.

Vamos tentar descrever esta experiência: ao mesmo tempo em que você formula a vontade de expirar, você sentirá como se os pulmões não pudessem se mover. É como se estivessem bloqueados, como se tivessem uma grande resistência para se mover e depois se contrair.

Alguns momentos depois você terá a consciência de algo sutil começando a descer para o corpo. Você experimentará uma nova forma de exalar, como um ato mental, como uma pressão interna que se estende por toda parte. Isso produzirá uma sensação particular de bem-estar, harmonia e liberdade. Você terá a sensação de que pode ficar assim para sempre. A lógica diz que a respiração ainda sai pelo nariz, mas você juraria que não é esse o caso.

Essa técnica tem o poder de esclarecer coisas que, do ponto de vista emocional e sentimental, são um mistério insolúvel para você. É como se uma personalidade muito mais forte e determinada do que a sua personalidade normal saísse de suas profundezas.

Vamos explicar por que escolhi praticar *Tummo* em vez de *Navi Kriya* na minha rotina pessoal conforme descrevi no capítulo 16.

Pouco depois de postar meu livro online, um pesquisador americano me propôs uma variante do *Navi Kriya*. Ele chamou essa variante de *Nabhi Kundalini*. Foi a primeira vez que encontrei a prática de *Tummo* dessa maneira. Não me lembro se ele me falou sobre a origem tibetana dessa técnica. Não tive tempo de experimentar essa técnica na época.

Vários anos depois, recebi uma carta de outro pesquisador americano. Ele me escreveu dizendo que havia aprendido uma forma evoluída de *Kriya* em uma certa escola. Esta técnica foi chamada de “*Respiração da Cobra de terceiro nível*”. Ele praticou as duas técnicas preliminares desta escola sem efeitos notáveis. A “*Primeira Respiração da Cobra*” (*Kriya Pranayama*) foi ensinada corretamente. A “*Segunda respiração da Cobra*” (forma simples de *Thokar*) era irrelevante, pois era muito mal explicada. Nada disso poderia tê-lo preparado para a última técnica.

Ele praticou o terceiro nível com entusiasmo e obteve bons resultados. Ele me descreveu esta técnica: vi que era inequivocamente a técnica tibetana de *Tummo*. Ele disse que quando recebeu esta “*Terceira Cobra*”, o professor pediu que ele limitasse sua prática a apenas algumas repetições por dia. Por algumas semanas ele fez isso, mas à medida que se tornou mais proficiente, começou a aumentar suas repetições diárias, às vezes dramaticamente, pois em alguns dias ele praticava até cem repetições em uma sessão! Ele me explicou que foi essa “*Terceira Cobra*” que realmente “o colocou dentro”, por assim dizer. Em sua experiência, essa respiração agia poderosamente sobre o sistema nervoso. Ele explicou que a verdadeira “*diversão*” começou com essa técnica! Algo importante realmente aconteceu; os êxtases vinham todos os dias e, ao mesmo tempo, a alegria e a ampliação do espectro emocional. Mas, com o tempo, tornou-se difícil para ele lidar adequadamente com os “*assuntos mundanos*” e, à medida que a vida se tornava mais complicada, toda essa prática desapareceu espontaneamente de sua vida. Ele gradualmente se ajustou às necessidades da vida, mas levou cerca de cinco anos para que os êxtases e outros efeitos que se tornaram seu modo de vida normal diminuíssem e eventualmente desaparecessem.

Depois de ler este testemunho, comecei a levar esta técnica a sério e a praticá-la todos os dias. Achei extremamente eficaz. Nunca mais a abandonei desde então.

Acrescento aqui uma informação que encontrei na literatura da *Tummo*. A passagem a seguir refere-se ao que acontece ao aumentar o número de respirações *Tummo*.

“Ao realizar dez ciclos respiratórios de *Tummo* é possível sentir o calor da chama de uma vela no umbigo. Com os próximos dez ciclos respiratórios, o umbigo e a área circundante estarão cheios de calor. Os próximos dez ciclos respiratórios fazem com que a parte inferior do corpo sinta calor. Outros dez ciclos respiratórios movem o calor para cima em direção à região do coração. Com essas 40 respirações *Tummo*, o nó do coração (*Granti*) se desfaz.

Mais dez respirações e a chama é movida para cima até o *Chakra* da Garganta. Os próximos dez ciclos respiratórios elevam a chama em direção ao *Ajna Chakra*. Os últimos dez ciclos respiratórios o levam ao sétimo *Chakra*.

40 + 30 respirações é um ótimo resultado. De agora em diante não há mais prática usando a respiração. O estado de *Paravastha* (o verdadeiro *Paravastha*) absorve totalmente a consciência da pessoa que alcançou esse estado elevado de consciência. É explicado que esta é a maneira de desatar o nó de *Rudra Granti* (ou *Shiva Granti*) encontrado no *Ajna Chakra*”.

Pelo que você leu, você pode estar interessado em experimentar esta experiência. Você pode então aumentar o número de respirações *Tummo* de 12 para 24 e assim por diante.

Ao prosseguir, você notará como ocorre uma intensidade de energia no quarto *Chakra* e, posteriormente, na cabeça.

Este é um bom resultado, mas é necessário concluir a sessão de meditação fazendo algumas respirações simples, acalmando assim a respiração, e então concentrando-se nas sensações percebidas no coração e em *Kutastha*. Você provavelmente terá uma bela visão do olho espiritual.

APÊNDICE 5

DUAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA QUE PODEM SER ÚTEIS

Kapalabhati

Tente praticar este exercício de respiração antes do *Kriya*.

Inspire e expire rapidamente; a expiração deve ser feita contraindo os músculos abdominais forte e rapidamente, e isso resulta em um empurrão para trás. A respiração ocorre pelo nariz. O mais importante a lembrar é que a inspiração é passiva: assim que o ar é expelido, os músculos abdominais relaxam e a inspiração ocorre automaticamente. A expiração e a inspiração se alternam com a mesma duração e ocorrem aproximadamente duas vezes por segundo. O umbigo funciona como uma bomba, como se o abdome fosse usado como um fole. O som é um pouco como assoar o nariz depois de limpá-lo. Durante cada expulsão, o *Prana* é direcionado para o umbigo. Após 15 a 20 exalações curtas, há uma pausa e a respiração retoma seu ritmo normal. Em seguida, pratique mais dois ciclos de 15 a 20 respirações curtas.

Nauli

Esta é uma prática que envolve exercícios físicos. Colabora com o despertar de *Kundalini*.

Pratique ficar de pé com os pés um pouco mais afastados do que a distância dos ombros, com os joelhos levemente dobrados e inclinando-se para a frente o suficiente para apoiar as mãos nos joelhos. Expire todo o ar de seus pulmões pela boca (huhh huhh.) Prenda a respiração, mas apenas faça o movimento que você inalaria, puxando os músculos abdominais de volta para as costas.

Mantenha a respiração o máximo possível pressionando os joelhos com os dois braços. O abdome permanece puxado em direção ao peito. Em seguida, inspire e respire livremente. É o quanto você deve fazer por três a quatro semanas.

Em seguida, tente praticar o segundo estágio. Segurando a respiração com o abdome puxado para o peito, concentre-se em um ponto ideal atrás do umbigo, dentro do corpo, visualizando uma mão empurrando os músculos para fora. Com os olhos fechados, insista até que os músculos abdominais avancem. Expire, relaxe e repita. Isso é tudo que você deve fazer por algumas semanas.

Durante o terceiro estágio, quando você está com a respiração expirada e o abdômen contraído, você contrai apenas o lado direito do abdômen. Isso é possível se você aumentar a pressão da mão acima do joelho direito. Expire, relaxe e repita contraindo o lado esquerdo do abdômen.

A última etapa consiste em contrair o lado direito dos músculos abdominais e depois o lado esquerdo sem pausa entre eles, com a expiração. Você terá um movimento de rotação. Você criará naqueles que olham para você a ilusão de que os músculos se movem de um lado para o outro de forma circular. Parecerá que você está girando os músculos abdominais enquanto contrai apenas a direita, o centro, a esquerda, o centro e assim por diante. Faça pelo menos vinte rotações. Em seguida, uma pausa, depois algumas respirações profundas, expire novamente e continue com as rotações. Assim, você terá dominado a prática de *Nauli*. Nenhum estágio desta prática é alcançado automaticamente, mas apenas com a prática repetida muitas vezes.

APÊNDICE 6

SWAMI HARIHARANANDA. USO DAS 50 LETRAS DO ALFABETO SÂNSCRITO EM SEU SEGUNDO KRIYA

Swami Hariharananda tomou a decisão de ensinar uma prática típica de *Hatha Yoga* tântrica para completar a prática de seu *Segundo Kriya*.

Depois mudou de ideia e não ensinou mais, pelo menos aqui na Europa. Na minha opinião, é interessante mencioná-lo. Este procedimento serve para ajudar o buscador a perceber a Energia Divina nos *Chakras* e em diferentes partes do corpo.

Em cada Chakra

As 50 letras do alfabeto sânscrito serão entoadas mentalmente visualizando as pétalas de cada *Chakra*. Não há controle da respiração. Começa com *Hang Kshang* em *Ajna Chakra*: *Hang* no cérebro esquerdo e *Kshang* no direito. Em seguida, cante mentalmente as 16 vogais no *Chakra* cervical (*Ang Aang Ing ling Ung Uung Ring Rring Lring Lring Eng Aing Ong Oung Aung Ah*) – cante cada letra apenas uma vez e isso também se aplica aos *Chakras* seguintes. Nesta prática, visualize cada *Chakra* como um disco vertical que irradia *Luz Divina* através de suas pétalas. Veja o número de pétalas previsto pela tradição do Yoga e veja-as no sentido horário. Em seguida, coloque as primeiras 12 consoantes no *Chakra* do coração (*Kong Khong Gong Ghong Wong Chong Chhong Jong Jhong Neong Tong Thong*), então as 10 seguintes em *Manipura* (*Dong Dhong Nong Tong*

Thong Dong Dhong Noing Pong Phong), depois os 6 seguintes no *Swadhistana* (*Bong Bhong Mong Jong Rong Long*) e finalmente os 4 últimos em *Muladhara* (*Vong Shhong Shong Song*). Em cada *Chakra*, comece pelo canto superior esquerdo, depois desça pelo esquerdo e suba pelo direito. Três rodadas são recomendadas. Termine repetindo as duas sílabas *Hang Kshang* em *Ajna*.

No topo da cabeça

As 50 letras do alfabeto sânscrito giram em torno do topo da cabeça ativando o som *Omkar* que é percebido no centro do cérebro – na chamada “*Caverna de Brahma*”, a sede das glândulas pituitária e pineal. Começamos por trás da coroa com as vogais, depois continuamos com as consoantes até voltarmos

ao ponto de partida. Dê a volta no sentido anti-horário (quando visto de cima) e repita no sentido horário. Recomenda-se fazer doze pares de rotações (6 + 6).

Os bons efeitos deste procedimento são facilmente experimentados e é por isso que ele é percebido como “providencial”.

Em diferentes partes do corpo

As 50 letras do alfabeto sânscrito são colocadas nas 50 partes do corpo onde o corpo humano – segundo a tradição tântrica – pode ser dividido. Não há controle da respiração. Coloque sua mão nas seguintes partes do corpo, entoando mentalmente a letra apropriada.

1 *ANG* Testa; 2 *AANG* Boca; 3 *ING* Olho esquerdo; 4 *IING* Olho direito; 5 *UNG* Orelha esquerda; 6 *UUNG* Orelha direita; 7 *RING* Narina esquerda; 8 *RRING* Narina direita; 9 *LRING* Bochecha esquerda; 10 *LLRING* Bochecha direita; 11 *ENG* Parte interna da boca (aqui você não deve tocar); 12 *AING* Queixo; 13 *NGO* Lábio superior e dentes superiores; 14 *OUNG* Lábio inferior e dentes inferiores; 15 *AUNG* Testa e topo da cabeça; 16 *AH* Face inteira (toque com ambas as mãos); 17 *KONG* Ombro esquerdo; 18 *KHONG* Cotovelo esquerdo; 19 *GONG* Punho esquerdo; 20 *GHONG* Articulações do dedo esquerdo; 21 *WONG* Articulações do dedo esquerdo; 22 *CHONG* Ombro direito; 23 *CHHONG* Cotovelo direito; 24 *JONG* Punho direito; 25 *JHONG* Articulações do dedo direito; 26 *NEONG* Articulações do dedo direito; 27 *TONG* Articulação da coxa esquerda; 28 *THONG* Joelho esquerdo; 29 *DONG* Tornozelo esquerdo; 30 *DHONG* Antepé esquerdo; 31 *NONG* Dedos do pé esquerdo; 32 *TONG* Articulação da coxa direita; 33 *THONG* Joelho direito; 34 *DONG* Tornozelo direito; 35 *DHONG* Antepé direito; 36 *NOING* Dedos do pé direito; 37 *PONG* Costelas esquerdas; 38 *PHONG* Costelas direitas; 39 *BONG* Costas (toque para cima e para baixo); 40 *BHONG* Abdome inferior; 41 *MONG* Abdome superior; 42 *JONG* Centro do coração; 43 *RONG* Ombro esquerdo; 44 *LONG* Atrás do pescoço; 45 *VONG* Ombro direito; 46 *SHHONG* Do ombro esquerdo para a mão direita; 47 *SHONG* Do ombro direito para a mão esquerda; 48 *SONG* Do ombro esquerdo para o pé direito; 49 *HAM* Ombro direito para o pé esquerdo; 50 *AKSHAM* Descendo pela frente do corpo.

GLOSSÁRIO

Este glossário é para aqueles que já conhecem o significado dos termos mais comuns usados em Kriya, mas preferem não ter dúvidas sobre como eles são usados neste livro.

Apana É uma das cinco formas de energia do corpo. Associado à região inferior do abdome, é responsável por todas as atividades (processo de eliminação, por exemplo) que ali ocorrem. Kriya Pranayama, em sua fase inicial, é essencialmente o movimento de Prana (a energia particular presente na parte superior do tronco – pulmões e coração) em Apana e de Apana em Prana. Quando inalamos, a energia de fora do corpo é trazida para dentro e encontra Apana na parte inferior do abdome; durante a exalação, o Apana se move de seu assento para cima e se mistura com o Prana. A repetição contínua desse evento gera um aumento de calor na região do umbigo.

Asana Posição corporal adequada para meditação. Segundo Patanjali, a posição assumida pelo Yogi deve ser estável e confortável. A maioria dos Kriyabans se dá bem com o chamado Meio-lótus [ver]: evita alguns problemas físicos. Para o Kriyaban médio, Siddhasana [ver] é considerado superior a todos os outros Asanas. A posição perfeita de Padmasana não é recomendada [ver].

Aswini Mudrá A definição é: contrair repetidamente os músculos da base da coluna [esfíncter] com o ritmo de aproximadamente duas contrações por segundo. “Ashwa” significa “égua”; “Aswini Mudrá” significa “Mudrá da égua” porque a contração anal se assemelha ao movimento que ela faz com seu esfíncter imediatamente após a evacuação. Pode haver definições ligeiramente diferentes de tal Mudrá e, às vezes, é confundido com o Mula Bandha [ver]. Este Mudrá é uma forma direta de entrar em contato com a energia bloqueada e estagnada na base da coluna e empurrá-la continuamente para cima.

Bandha Bandhas são válvulas energéticas, fechaduras que atuam no sistema energético do corpo. Eles impedem que o Prana seja dissipado e o direcionam para dentro da coluna. Nenhuma prática de Pranayama pode ser considerada completa e correta sem os Bandhas. [Ver Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha e Mula Bandha]

Bhramadhy O espaço entre as sobrancelhas, conectado com Ajna Chakra. Também é chamado de 'terceiro olho' ou Kutastha.

Bindu É um centro espiritual localizado na parte de trás da cabeça 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). Não é considerado um Chakra em si. Porém é muito importante porque funciona como uma porta que conduz a consciência ao Sahasrara – o sétimo Chakra localizado no topo da cabeça. Enquanto a energia, difundida por todo o corpo, não chega ao Bindu, uma espécie de tela impede o yogi de contemplar o Olho Espiritual. Trazer todas as suas forças para lá, naquele pequeno espaço, não é tarefa fácil porque as raízes do Ego têm sua sede neste centro; eles devem ser enfrentados e erradicados.

Estado sem ar Este estado não tem nada a ver com prender a respiração à força. Não consiste no fato trivial de que a respiração se torna cada vez mais calma. Em vez disso, nos referimos ao estado em que a respiração está completamente ausente, com a consequente dissolução da mente. Veja também a entrada: Kumbhaka

Chakra A palavra Chakra vem do sânscrito cakra que significa “roda” ou “círculo”. Os Chakras são as “rodas” da nossa vida espiritual; eles são descritos nos textos tântricos como emanações do Espírito, cuja

essência gradualmente se expandiu em níveis cada vez mais grosseiros de manifestação, alcançando finalmente a dimensão do Chakra básico, Muladhara, que representa o mundo físico. A energia-consciência, descida, jaz enrolada e adormecida na base da espinha e é chamada de Kundalini – aquela que está enrolada. Nós, seres humanos, consideramos real apenas o mundo físico: somente quando nosso Kundalini desperta é que recuperamos a memória plena da realidade da dimensão sutil do Universo.

Nenhum autor jamais “provou” a existência dos Chakras - como nenhum homem jamais provou a existência da alma. Como não podemos trazê-los para uma mesa de laboratório, é difícil descrevê-los. Em qualquer livro de Yoga, encontramos descrições baseadas na tradução de dois textos indianos, o Sat-Cakra-Nirupana e o Padaka-Pancaka, escritos por Sir John Woodroffe, também conhecido como Arturo Avalon, em um livro intitulado “O poder da Serpente”. O argumento que é descrito parece ser artificialmente complicado, quase impossível de usar.

Esses conceitos foram ainda mais poluídos pela teosofia e literatura esotérica similar. O livro “Os Chakras” escrito pelo polêmico autor C. W. Leadbeater, é em grande parte resultado do processamento mental deste autor.

Através da prática de Kriya, podemos experimentar os Chakras.

Localizado acima do ânus, bem na base da coluna vertebral, na parte mais baixa do cóccix, encontramos o Chakra raiz Muladhara, centro que distribui energia para as pernas, para a parte mais baixa da pelve, irradiando principalmente as Gônadas (testículos nos homens, ovários nas mulheres). Muladhara simboliza a consciência objetiva, a consciência do universo físico. É colocado em relação ao instinto, à segurança, à nossa capacidade de criar raízes no mundo físico, ao desejo de bens materiais e também à construção de uma boa auto-imagem. Se este Chakra estiver em um estado harmonioso, estamos bem centrados e com muita vontade de viver.

O segundo Chakra, Swadhisthana, está localizado na coluna entre as últimas vértebras lombares e o início do sacro. Diz-se que sua área de projeção energética é a área dos órgãos sexuais – em parte ela cruza a região de influência de Muladhara. Por estar relacionado com emoções básicas, vitalidade sexual, criatividade e a parte mais profunda dos reinos subconscientes, um impulso profundo para esse centro produzirá sonhos profundos muito envolventes; sua ação pode ser percebida como uma sensação de viver um conto de fadas, doce e tentador.

O terceiro Chakra, Manipura, está localizado na coluna vertebral no mesmo nível do umbigo, perto do final das vértebras dorsais e no início das vértebras lombares. Alega-se que afeta o pâncreas e as glândulas suprarrenais acima dos rins. Este link sugeriu a ideia de que este Chakra tem o mesmo papel desempenhado por essas glândulas: emoções fortes e recarga de energia – assim como os efeitos da adrenalina. Diz-se que ajuda a criar uma sensação de poder pessoal, um sentimento seguro de “eu sou”. Firmes e à vontade em nosso lugar no universo, somos capazes de afirmar com firmeza o propósito de nossa vida.

O quarto Chakra, Anahata, o Chakra do coração, está localizado na coluna vertebral na altura da parte média das vértebras dorsais. Ela afeta o timo, que faz parte do sistema imunológico. Todos concordam que Anahata está conectado com as emoções mais elevadas, compaixão, amor e intuição. Quando uma pessoa se concentra nisso, sentimentos de profunda ternura e compaixão começam a se desenvolver. Um Chakra do Coração saudável e completamente aberto significa ser capaz de ver a beleza interior nos outros, apesar de seus aparentes defeitos, amando a todos, mesmo aos estranhos. Há uma progressão gradual das “boas emoções” dos Chakras inferiores para as emoções e sentimentos superiores do Chakra do coração. O que é de grande interesse é que abrir esse centro envolve ver a vida de forma mais neutra e ver o que os outros não podem ver. Cesse a predisposição de ser influenciado por outras pessoas, por igrejas e por organizações em geral.

O quinto Chakra, Vishuddha, o Chakra da Garganta, está localizado entre a última vértebra cervical e a primeira dorsal, influenciando as glândulas Tireoide e Paratireoide; uma vez que também controla a atividade das cordas vocais, afirma-se que tem algo a ver com nossa capacidade de expressar nossas ideias

no mundo. Parece que pode estar relacionado à capacidade de se comunicar e de assumir responsabilidade pessoal por nossas ações. A pessoa não culpa mais os outros por seus problemas e pode levar sua vida com total responsabilidade. Muitos autores afirmam que desperta a inspiração artística, a capacidade de desenvolver uma percepção estética superior.

O sexto Chakra, Ajna, terceiro olho, está localizado na parte central do cérebro. Afeta a glândula pituitária [hipófise] e o cerebelo. A glândula pituitária desempenha um papel vital no corpo, no sentido de que, juntamente com o hipotálamo, atua como um sistema de controle para todas as outras glândulas endócrinas. Em sânscrito, “Ajna” significa “comandar”, o que significa que tem o comando ou controla nossas vidas: por meio de uma ação controlada, traz à realidade o fruto de nossos desejos. Consequentemente, afirma-se que o Ajna Chakra desempenha um papel vital no despertar espiritual de uma pessoa. É a sede da intuição.

O sétimo Chakra é Sahasrara, que se estende do topo da cabeça até a Fontanela e acima dela. Não pode ser considerado da mesma natureza que os outros, mas uma realidade superior que só pode ser experimentada no estado sem fôlego. Alega-se que afeta ou está relacionado com a glândula pineal. Portanto, não é tão fácil focar nele como fazemos com os outros. É uma realidade superior e podemos “sintonizar” usando o Bindu [ver] como um portal.

Ensinações sobre os “Chakras Frontais” são dados por alguns mestres de Kriya.

O períneo é o primeiro, a região genital é o segundo, o umbigo é o terceiro, a parte central da região do esterno é o quarto, o pomo de Adão é o quinto e o ponto entre as sobrancelhas pode ser considerado o sexto. O ponto chave é entender que quando esses pontos são tocados com concentração, a energia ao redor do Chakra correspondente na coluna é estimulada.

Dharana De acordo com Patanjali, Dharana é a concentração em um objeto físico ou abstrato. Em Kriya, Dharana consiste em fazer convergir nossa atenção para a revelação do Espírito: o som interior de Omkar, luz ou sensação de movimento. Isso acontece imediatamente depois que você acalma a respiração.

Dhyana De acordo com Patanjali, Dhyana surge da contemplação da natureza essencial do objeto escolhido, como um fluxo constante e ininterrupto de consciência. Em Kriya, a consciência, residindo na realidade Omkar, logo mergulha no estado de Samadhi.

Som de flauta (durante Kriya Pranayama). Durante a exalação de Kriya Pranayama, um leve silvo é produzido na garganta; quando um Kriyaban consegue assumir a posição de Kechari Mudrá, então a frequência do som da expiração aumenta. Este som foi comparado à “flauta de Krishna”. Lahiri Mahasaya descreve isso: “como quando alguém sopra pelo buraco da fechadura”. Este som extremamente agradável faz com que a mente cresça em calma e transparência e ajuda a prolongar sem esforço a prática de Kriya Pranayama. Um dia o som da flauta muda para o som de Om. Ou seja, dá origem ao som do Om, cuja vibração é tão forte que encobre o próprio som da flauta. Durante este evento, um forte movimento de energia sobe pela espinha.

Granthi Significa nó. A definição tradicional do Granthi identifica três nós: o Brahma Granthi no Muladhara Chakra; o Vishnu Granthi no Chakra do coração e o ponto Rudra Granthi entre as sobrancelhas. Estes são os lugares onde o Nadi Ida, Pingala e Sushumna se juntam.

Lahiri Mahasaya enfatiza a importância de superar mais dois obstáculos: língua e umbigo que são dissolvidos por Kechari Mudrá e Navi Kriya, respectivamente. O nó da língua nos separa do reservatório de energia encontrado na região do Sahasrara. O nó no umbigo tem origem no trauma do corte do cordão umbilical.

Guru A importância de encontrar um Guru (professor) para supervisionar o treinamento espiritual do discípulo é uma das crenças centrais de muitos caminhos espirituais. Um Guru é um professor, um guia e muito mais. As sagradas escrituras declaram que o Guru é Deus e Deus é o Guru. Estamos acostumados a explicar o termo “Guru” como uma interação metafórica entre escuridão e luz: o Guru é visto como aquele que dissipa a escuridão: “Gu” significa escuridão e “Ru” aquele que a remove. Alguns estudiosos não aceitam essa etimologia; de acordo com eles, “Gu” significa “além da qualidade” e “Ru” significa “sem forma”. Para receber todos os benefícios do contato com o Guru, a pessoa deve ser humilde, sincera, pura de corpo e mente e pronta para se render à vontade e às instruções do Guru. Normalmente, durante a iniciação (Diksha) um Guru transmite conhecimento esotérico ao discípulo para que este avance no caminho da auto-realização. O fenômeno interno de Shaktipat ocorre: a realização espiritual que jaz adormecida dentro do discípulo é despertada.

As organizações que divulgam o Kriya não insistem no conceito de Shaktipat, mas aceitam todo o resto. O pensamento de Lahiri Mahasaya parece nos levar a uma direção marcadamente diferente. Um dia ele disse: “Eu não sou o Guru, não mantenho uma barreira entre o verdadeiro Guru (o Divino) e o discípulo.” Ele acrescentou que queria ser considerado um “espelho”. Em outras palavras, cada Kriyaban deveria olhar para Ele não como um ideal inatingível, mas como a personificação de toda a sabedoria e realização espiritual que, no devido tempo, a prática do Kriya seria capaz de trazer à tona.

Agora surge a pergunta: as técnicas de Kriya funcionam fora do relacionamento do Guru-discípulo? Certamente podemos usar tanto a fé quanto a razão nessa área. Muitos Kriyabans estão confiantes de que podem transformar técnicas, não importa como recebidas, em “ouro”. Eles pensam: “Mesmo que eu não consiga encontrar um verdadeiro Guru, um especialista em Kriya, à minha disposição, eu arregaço as mangas e vou em frente com o material que consegui encontrar até agora!” Portanto, esses Kriyabans acreditam que as técnicas de Kriya também funcionam fora dessa relação Guru-discípulo.

Meio-lótus Este Asana tem sido usado para meditação desde tempos imemoriais porque é muito confortável. A perna esquerda é dobrada e trazida em direção ao corpo e a planta do pé esquerdo repousa sobre a parte interna da coxa direita. O calcanhar do pé esquerdo é puxado o mais próximo possível do corpo. A perna direita é dobrada e o pé direito é colocado sobre a área da dobra da perna esquerda. O joelho direito é trazido o mais próximo possível do chão. As mãos repousam sobre os joelhos. O segredo é manter a coluna ereta: isso só se consegue sentando em um travesseiro, bem grosso, com os glúteos apoiados na metade da frente do travesseiro. Desta forma, as nádegas são levemente levantadas, enquanto os joelhos ficam nivelados com o chão. Quando as pernas se cansam, a posição é prolongada invertendo as pernas. Em certas situações, pode ser providencial levar este Meio-lótus em uma cadeira, desde que a cadeira não tenha braços e seja larga o suficiente. Desta forma, pode-se abaixar uma perna até o chão e relaxar a articulação do joelho! Alguns professores de Yoga explicam que a pressão de uma bola de tênis (ou uma toalha dobrada) no perineo pode trazer os benefícios da posição Siddhasana.

Ida [ver Nadi]

Alquimia Interior [Taoísta - Nei Dan] É a tradição mística da China antiga. Relembra as técnicas do Primeiro Nível de Kriya Yoga com tal precisão que nos oferece todas as razões para acreditar que consiste no mesmo processo. Eu resumi esse movimento no capítulo 12.

Jalandhara Bandha Em Jalandhara Bandha, o pescoço e a garganta são levemente contraídos, enquanto o queixo é pressionado contra o peito.

Japa Significa oração. A oração é uma invocação que permite a uma pessoa oferecer seu apelo reverente ou oferecer seu louvor ao Divino. A sequência de palavras usadas na Oração pode ser uma fórmula fixa ou

uma expressão espontânea. Seja qual for o apelo a Deus, este ato pressupõe a fé na Vontade Divina para interferir em nossa vida: “Pedi e dar-se-vos-á” (Mt 7: 7, 8; 21:22) A oração é um assunto muito vasto; aqui me limitarei à Oração repetitiva. Na Índia, a repetição do Nome do Divino é chamada de Japa. Esta palavra vem da raiz Jap - que significa “falar em voz baixa, repetir interiormente”. Japa também significa repetir qualquer Mantra: este é um termo mais amplo do que Oração. Um Mantra pode ser um nome do Divino, mas também um som puro sem um significado preciso. Nos tempos antigos, os yogis sentiam o poder inerente a certos sons e os usavam extensivamente. (Alguns acreditam que a repetição de um Mantra tem o misterioso poder de produzir a manifestação da Divindade, “assim como a quebra de um átomo manifesta as tremendas forças latentes nele”.) O termo Mantra deriva das palavras “Manas” (mente) e “Tra” (proteção): protegemos nossa mente repetindo a mesma vibração saudável indefinidamente.

Normalmente um Mantra é repetido verbalmente por um certo número de vezes, depois é sussurrado e depois, por um tempo, é repetido mentalmente. Quase sempre, o Japa é feito contando os Mantras por meio de um cordão de contas conhecido como Japa Mala. O número dessas contas é normalmente 108 ou 100. A mala é usada para que o devoto fique livre para desfrutar da prática e não se preocupe em contar repetições. Pode ser praticado sentado em posição de meditação ou fazendo outras atividades, de preferência caminhando.

Kechari Mudrá A posição da língua chamada Kechari Mudrá é obtida de uma das duas maneiras a seguir:

- a) Ao colocar a língua em contato com a úvula na parte posterior do palato mole;
- b) Inserção da língua na faringe nasal, tocando, se possível, o septo nasal.

De acordo com Lahiri Mahasaya, um Kriyaban deve realizar este Mudrá não cortando o frênulo da língua, mas por meio de Talabya Kriya [ver]. Kechari traduz literalmente como: “o estado de quem voa no céu, no éter”, no “espaço interior”. Kechari é comparado a ignorar o sistema de energia da mente. Ele muda o caminho do fluxo de Prana fazendo com que a força vital seja retirada do processo de pensamento. Em vez de permitir que os pensamentos saltem como sapos aqui e ali, deixe a mente ficar quieta e concentre-se no objetivo da meditação. Não percebemos a quantidade de energia que dissipamos quando estamos perdidos em nossos pensamentos, em nossos planos. Kechari transforma essa forma perniciosa de consumir toda a nossa vitalidade em seu oposto. A mente começa a perder seu papel despótico: a “atividade interior” não ocorre mais pelo pensamento, mas pelo desenvolvimento da intuição. Combinado com o Kriya, é uma ajuda substancial para esclarecer as complexas estruturas psicológicas da pessoa. Um tópico de debate é a experiência do elixir da vida, “Amrita”, o “Néctar”. É um fluido de sabor doce percebido pelo Kriyaban com a ponta da língua quando toca a úvula ou a proeminência óssea, no céu da boca, sob a glândula pituitária. A tradição do Yoga explica que existe um Nadi fluindo pelo centro da língua; da energia irradia por sua ponta e quando toca aquela proeminência óssea, sua radiação chega e estimula o Ajna Chakra no centro do cérebro.

Kevala Kumbhaka [ver Estado sem ar]

Kriya Yoga Se quisermos entender a essência do Kriya Yoga, é necessário deixar de lado algumas definições. Kriya é mais amplo do que essas definições sugerem. Patanjali usou o termo Kriya Yoga apenas uma vez: “Kriya Yoga é composto de disciplina física, controle da mente e meditação em Iswara.” [Yoga Sutras II: 1] Isso é indubitavelmente correto, mas seguindo a evolução de seu pensamento, somos desviados.

Embora afirme que, lembrando-se do som interior do Om, podemos conseguir a remoção de todos os obstáculos que normalmente bloqueiam nossa evolução espiritual, ele não desenvolve esse método. Está longe de descrever a mesma disciplina espiritual ensinada por Lahiri Mahasaya.

Kriya é um “caminho místico” que utiliza as melhores ferramentas utilizadas pelos místicos de todas as religiões. Consiste no controle da respiração [Pranayama], Oração [Japa] e o esforço puro para

sintonizar a Realidade Omkar. O processo calmante da respiração, seguido pelo procedimento Thokar, guia a energia do corpo para o Chakra do coração, interrompendo assim o reflexo incessante que dá origem à respiração. Quando a calma perfeita é estabelecida, quando todos os movimentos internos e externos cessam, o Kriyaban percebe uma irradiação de energia fresca que sustenta cada célula por dentro; então o estado sem fôlego torna-se estável. Quando a respiração física é totalmente transcendida e ocorre a circulação de uma forma sutil de energia no corpo – diz-se que a respiração é “internalizada” – nasce uma sensação de infinita segurança, solidez e confiança. A sensação é de ter ultrapassado uma barreira e ter entrado num espaço imenso: o Kriya Yoga é um milagre de beleza.

Kumbhaka Kumbhaka significa prender a respiração. É uma fase do Pranayama, tão importante que alguns professores de Yoga duvidam que um exercício respiratório que não inclua nenhum Kumbhaka possa ser corretamente considerado Pranayama. Observa-se que quando estamos prestes a fazer algo que requer toda a nossa atenção, ou pelo menos exige muita dela, nossa respiração é automaticamente suspensa. Isso mostra como isso é natural. A inspiração em Pranayama é chamada Puraka ou “o ato de preencher”; a exalação é chamada Rechaka, ou “o ato de esvaziar”. A retenção da respiração é chamada de Kumbhaka, ou “retenção”. Kumbha é um jarro: assim como um jarro contém água, em Kumbhaka a respiração e o Prana são retidos no corpo.

Na literatura clássica sobre Yoga são descritos quatro tipos de Kumbhaka.

1. Expire profundamente e prenda a respiração por alguns segundos. Isso é conhecido como “Bahir Kumbhaka” (Kumbhaka externo).

2. O segundo, “Antar Kumbhaka” (Kumbhaka), é prender a respiração após uma inspiração profunda. Normalmente este tipo de Kumbhaka é acompanhado pela execução dos três Bandhas. interno

3. O terceiro tipo é aquele praticado durante a respiração alternada – inspire profundamente pela narina esquerda, depois prenda a respiração e expire pela direita.... É considerada a forma mais fácil de Kumbhaka.

4. O quarto é o mais importante de todos, o pico de Pranayama. Chama-se Kevala Kumbhaka ou suspensão automática da respiração: é o estado de falta de ar em que não há inspiração ou expiração e nem mesmo o menor desejo de respirar.

Na prática de Kriya, o princípio fundamental de (1) está presente em todos aqueles procedimentos que envolvem uma série de exalações muito longas e calmas que parecem terminar em um nada muito doce.

Encontramos o Kumbhaka interno (2) em diferentes técnicas de Kriya; especialmente em Yoni Mudrá, Maha Mudrá e Thokar.

Maha Mudrá, com sua ação de equilíbrio no lado direito e no lado esquerdo da coluna, também contém – em sentido amplo – os princípios de (3): Respiração alternada.

Um ponto decisivo em Kriya é a obtenção de (4) Kevala Kumbhaka.

Kundalini Kundalini é um termo sânscrito para “enrolado”: é concebido como uma energia particular envolta como uma cobra no Muladhara Chakra. A imagem de ser enrolado como uma mola dá a ideia de energia potencial, ainda intacta. Ele dorme em nossos corpos, sob as camadas de nossa consciência, esperando para ser despertado por meio da disciplina espiritual e de outros meios – como experiências de vida específicas. Diz-se que sobe de Muladhara através do canal espinhal de Sushumna, ativando cada Chakra à medida que avança; quando chega ao Sahasrara Chakra no topo da cabeça, concede bem-aventurança infinita, iluminação mística, etc.

O conceito de Kundalini e, em particular, de seu despertar, oferece uma estrutura conveniente para expressar o que acontece no caminho espiritual. A maioria das tradições espirituais mostra que eles têm alguma consciência da Kundalini; nem todos são igualmente abertos para explicar os detalhes práticos desse processo.

O despertar da Kundalini não consiste em sensações agradáveis, como uma leve sensação do fluxo de energia na coluna. O movimento do Kundalini é como ter uma “erupção vulcânica” interna, um “foguetete” disparado pela nossa espinha! Sua natureza é benéfica; há razões óbvias para a perplexidade em considerar como autênticos os relatos do despertar da Kundalini acompanhados de problemas como padrões respiratórios claramente perturbados, distorção dos processos de pensamento, intensificações emocionais incomuns ou extremas ... Estamos bastante inclinados a pensar que alguma doença latente, revelada abertamente pela prática imprudente de exercícios violentos ou drogas é a causa desses fenômenos. Fenômenos como insônia e hipersensibilidade ao meio ambiente podem realmente seguir a experiência autêntica. Em um “verdadeiro despertar” a força Kundalini eclipsa completamente o ego e a pessoa se sente desorientada por um tempo. Mas tudo é absorvido sem problemas. Infelizmente, a busca pela repetição do episódio pode levar à prática desordenada e imprudente de técnicas bizarras, sem jamais estabelecer um fundamento mínimo de silêncio mental. Cada livro adverte contra o risco de despertar prematuro da Kundalini e afirma que o corpo deve estar preparado para esse evento. A maioria dos yogis pensa que é capaz de sustentar esse despertar prematuro, e o alerta de perigo os excita mais do que nunca: o problema é que muitos não têm (ou perderam) uma abordagem espiritual genuína e abrigam uma abordagem bastante egoísta.

Em Kriya consideramos Kundalini como a mesma energia que existe em todo o corpo e não particularmente no Muladhara Chakra. Em Kriya raramente usamos o termo “despertar da Kundalini” e tentamos evitar o que poderia dar a impressão de que esta experiência tem uma natureza estranha: Kundalini é a nossa energia, é a camada mais pura da nossa consciência.

Kutastha O “terceiro olho” ou “olho espiritual” é o órgão da visão interior (o componente astral unificado dos dois olhos físicos), o lugar no corpo onde a Luz espiritual se manifesta. Concentrando-nos entre as sobrancelhas, percebemos primeiro uma escuridão disforme, depois um pequeno crepúsculo, depois outras luzes; finalmente temos a experiência de um anel de ouro envolvendo uma mancha escura com um ponto brilhante dentro dela.

Existe uma conexão entre Kutastha e Muladhara: o que vemos no espaço entre as sobrancelhas nada mais é do que a abertura da porta espinhal, que tem sua sede no primeiro Chakra. Alguns professores afirmam que a condição para entrar no estágio supremo de Kriya é que a visão do olho espiritual seja constante; outros identificam esse estado com a condição em que a energia está perfeitamente calma na base da espinha. As duas afirmações são equivalentes.

Maha Mudrá É uma posição particular de alongamento do corpo. A importância desta técnica torna-se clara assim que se pensa que ela incorpora os três principais Bandhas do Hatha Yoga. Existem verdadeiramente mil e uma razões para praticar Maha Mudrá com firmeza. Existe uma relação entre o número de suas repetições e o número de respirações: recomenda-se que para cada grupo de 12 Kriya Pranayama seja realizado um Maha Mudrá.

Mahasamadhi É a saída consciente do corpo no momento da morte. Parece que, usando a técnica da Segunda Kriya, Swami Pranabananda, um eminente discípulo de Lahiri Mahasaya, abandonou conscientemente seu corpo. Não houve violência no corpo; a façanha só teve sucesso no momento preciso determinado por seu Karma. Agora surge a pergunta: que procedimento ele usou?

a) Muitos afirmam que era a forma básica de Thokar. É possível que ele tenha parado o movimento do coração e, portanto, tenha conseguido deixar o corpo. Ele pode ter praticado um único Thokar e parado o coração; isso significa que ele colocou tanta força mental nesse ato que bloqueou a energia que mantinha seu coração em movimento.

b) Alguns acreditam que esta ação suprema de aquietar o coração só foi alcançada por um ato mental de imersão no ponto entre as sobrancelhas, entrando na luz de Kutastha. Dizem que as pessoas ao

seu redor não notaram nenhum movimento da cabeça. Da mesma forma, quando outros grandes santos deixaram seus corpos, nenhum movimento foi observado.

c) Na minha opinião, como o Mahasamadhi não é um “truque esotérico astuto” para dominar o mecanismo de um suicídio indolor, certamente todo grande mestre tem uma habilidade já construída para entrar em Samadhi. Ao criar paz total em seu ser, o desejo natural de recuperar a união com a Fonte Infinita aciona um mecanismo natural para acalmar o plexo cardíaco.

Mantra [ver Japa]

Pranayama Mental No Pranayama mental, o Kriyaban controla a energia do corpo, esquecendo-se do processo respiratório e concentrando-se apenas no Prana nos Chakras e no corpo. Sua consciência permanece em ambos os componentes de cada Chakra, interno e externo, enquanto ele sente uma irradiação de energia fresca que revitaliza cada parte do corpo e o sustenta por dentro. Esta ação é marcada pelo fim de todos os movimentos físicos, por uma perfeita quietude física e mental. Às vezes a respiração fica tão calma que o praticante tem a percepção absoluta de que não está respirando.

Mula Bandha Em Mula Bandha, os músculos do períneo – entre o ânus e os órgãos genitais – são levemente contraídos enquanto a pressão mental é exercida na parte inferior da coluna. (Ao contrário de Aswini Mudrá, não se contrai simplesmente os músculos do esfíncter; em Mula Bandha o períneo parece fechar para cima enquanto o diafragma pélvico é puxado para cima pelo movimento do osso púbico). Ao contrair este grupo muscular, a corrente Apana que gravita normalmente para baixo é elevado para cima, juntando-se gradualmente com o Prana no umbigo. Mula Bandha tem, portanto, o efeito de fazer com que o Prana flua no canal de Sushumna, em vez de ao longo de Ida e Pingala.

Nada Yoga É o caminho que conduz à união com o Divino através da escuta dos sons interiores. Surat Shabda Yoga é outro nome para esta prática. Nada Yoga é uma meditação experiencial. Baseia-se no fato de que aquele que segue o caminho místico encontra infalivelmente esta manifestação do Espírito – seja qual for sua preparação e convicções. É uma forma de meditação extremamente agradável; qualquer um pode estar envolvido mesmo sem ter entendido completamente.

Você pode usar uma determinada posição do corpo – agachado com os cotovelos apoiados nos joelhos, só para dar um exemplo – para tapar os dois ouvidos com os dedos. Sentado em silêncio, a atenção se concentra nos sons sutis que vêm de dentro e não nos sons audíveis que vêm de fora. Recomenda-se repetir mentalmente o Mantra favorito incessantemente. A consciência dos sons internos aparecerá mais cedo ou mais tarde; suas habilidades de escuta melhorarão e sua sensibilidade aos sons aumentará. Existem diferentes níveis de progresso na experiência dos sons internos: uma vez que a mente está aquietada, podemos ouvir os sons astrais que estão por baixo dos sons externos. Você ouvirá uma vespa, um tambor, o alaúde, a flauta, a harpa, o murmúrio de um trovão ou o zumbido de um transformador elétrico. Alguns desses sons nada mais são do que os sons do próprio corpo, especialmente o bombeamento de sangue. Outros sons são na verdade “sons além dos sons audíveis”. É para esse reino mais profundo que, à medida que você continua a acalmar sua mente e a transformá-la em uma concentração relaxada, sua consciência será atraída. Após algumas semanas de prática zelosa, a pessoa sintonizará um som mais profundo do que todos os sons astrais mencionados acima. Este é o som cósmico do Om. O som é percebido com diferentes variações: Lahiri Mahasaya o descreve como “produzido por muitas pessoas que ficam batendo no disco de um sino”. É contínuo “como óleo fluindo de um recipiente”.

Nadi Canal sutil através do qual a energia flui por todo o corpo. As mais importantes são Ida, que flui verticalmente ao longo do lado esquerdo da coluna vertebral (diz-se que é de natureza feminina), e Pingala

(de natureza masculina), que flui paralelamente ao canal anterior do lado direito; Sushumna flui no meio e representa a experiência localizada além da dualidade.

Nadi Sodhana Exercício de respiração com narinas alternadas, não faz realmente parte do Kriya Yoga. Mas como seu efeito de acalmar e limpar a mente (especialmente se o exercício for praticado pela manhã) é incomparável, alguns Kriyabans o incluíram em sua rotina.

Navi Kriya Técnica espiritual que faz parte dos procedimentos do primeiro nível de Kriya Yoga. A essência desta técnica é dissolver a inspiração e a expiração no estado de equilíbrio no umbigo, sede da corrente Samana. É combinado de diferentes maneiras com a prática de Kriya Pranayama. Algumas escolas que não o ensinam especificamente oferecem substitutos para essa prática.

New Age (Nova Era) O termo Nova Era deriva da afirmação de que nosso sistema solar entrou no signo de Aquário. A sensibilidade da Nova Era caracteriza-se pela percepção de algo “planetário” que se manifesta hoje.

Alguns importantes homens da ciência contribuíram para essa sensibilidade. O fato essencial é que as pessoas entenderam que as descobertas da Física, da Medicina Alternativa, os desenvolvimentos da Psicologia Profunda, convergem para um único entendimento: a substancial interdependência entre o universo, o corpo, a psique e a dimensão espiritual do ser humano. Durante o século XX, o pensamento humano deu um grande passo na direção evolutiva. Há muitas razões para acreditar que, no futuro, esta época será estudada com o mesmo respeito com que agora estudamos as épocas do Humanismo, do Renascimento ou do Iluminismo.

Quando, no livro, menciono algumas “manias” da Nova Era, refiro-me ao uso excessivo de remédios alternativos para qualquer tipo de problema real ou imaginário e também a teorias muito mais perigosas emprestadas muito superficialmente de várias correntes esotéricas, ao invés de um progresso saudável e profundo na expansão da consciência.

Omkar É Om, a Realidade Divina que sustenta o universo, cuja natureza é vibração com aspectos específicos de som, luz e movimento interior. O termo “Omkar” ou “Omkar Kriya” também é usado para indicar qualquer procedimento que favoreça a experiência Omkar.

Padmasana Neste Asana, o pé direito é colocado na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita com a sola voltada para cima. O nome significa “posição na qual os lótus (Chakras) podem ser vistos”; explica-se 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.

Infelizmente, há yogis que tiveram que remover a cartilagem dos joelhos depois de se forçarem a assumir essa posição por anos. No Kriya Yoga, pelo menos para quem vive no ocidente e não está acostumado desde a infância, é muito sábio e confortável praticar a meia lótus ou a posição de Siddhasana.

Paravastha Este conceito está relacionado com o de “Sthir Tattwa (Tranquilidade)”. Cunhado por Lahiri Mahasaya, designa o estado obtido pelo prolongamento do efeito após a prática de Kriya. Não é apenas alegria e paz, mas algo mais profundo, vital para nós como um processo de cura. A partir de nossos esforços iniciais para dominar suas técnicas, percebemos momentos de profunda paz e harmonia com o resto do mundo que se estendem ao longo do dia. Paravastha vem depois de anos de disciplina, quando o estado de falta de ar se tornou familiar: o estado de tranquilidade sempre dura, não deve mais ser buscado com cuidado. Flashes do estado final de liberdade confortam a mente enquanto ela enfrenta as batalhas da vida.

Pingala [ver Nadi]

Prana A energia presente em nosso sistema psicofísico. O Prana é dividido em Prana, Apana, Samana, Udana e Vijana que têm sua sede respectivamente no peito, no abdome inferior, na região da cintura, na cabeça e no resto do corpo – braços e pernas. O fato de o termo Prana ter dois significados não pode criar confusão, se considerarmos o contexto em que é usado. Nos estágios iniciais de Kriya Pranayama, estamos interessados principalmente em Prana, Apana e Samana. Quando usamos Shambhavi Mudrá e durante o Pranayama mental entramos em contato com Udana. Através de várias técnicas (como o Maha Mudrá) e com a experiência do Kriya Pranayama com a Respiração Interiorizada ficamos a conhecer a natureza fresca e revitalizante de Vijana.

Pranayama O termo Pranayama contém duas raízes: a primeira é Prana; o segundo pode ser Ayama (expansão) ou Yama (controle). Assim, o termo Pranayama pode ser entendido tanto como “Expansão do Prana” quanto como “Controle do Prana”. Eu preferiria o primeiro significado do termo, mas acho que o segundo está correto. Em outras palavras, Pranayama é o controle da energia em todo o sistema psicofísico, através do processo de respiração, com o objetivo de receber um efeito benéfico ou preparar a experiência da meditação. Os exercícios comuns de Pranayama – embora não envolvam a percepção de alguma corrente energética na coluna – podem produzir experiências extraordinárias de forte fluxo de energia ao longo da coluna. Isso não é pouca coisa, pois tal experiência pode dar ao praticante, até então cético, contato com a realidade espiritual e impulsioná-lo a fazer dessa realidade um ponto fixo de sua existência.

Em Kriya Pranayama, o processo respiratório é coordenado com a atenção movendo-se para cima e para baixo na coluna vertebral. Enquanto a respiração é lenta e profunda, com a língua plana ou virada para trás, a consciência acompanha o movimento da energia em torno dos seis Chakras. À medida que o processo se aprofunda, a corrente flui para o canal mais profundo da coluna: Sushumna. Quando, após muitos anos de prática, uma forma sutil de energia circula (de forma claramente perceptível) dentro do corpo enquanto a respiração física está totalmente aplacada, o Kriyaban tem uma experiência de alegria sem limites.

Samadhi De acordo com o Ashtanga (oito passos) Yoga de Patanjali, Samadhi é o estado de contemplação profunda em que o objeto de meditação torna-se inseparável do meditador: ocorre naturalmente após os estados de Dharana e Dhyana.

O estado de Samadhi é mais do que a perfeição do estado de meditação. Descobrimos que é como uma experiência de quase morte, mas independente de acidentes e, portanto, beatífica. As descrições de Samadhi e experiências de quase morte que encontramos na vasta literatura seguem o mesmo padrão. A consciência pode entrar em uma dimensão além da mente; mais tarde, essa consciência elevada é integrada à vida diária que é totalmente transformada. Aos que perguntam se é correto diminuir o valor do Samadhi reduzindo-o a um processo de contato com a dimensão além da vida física por um certo tempo, respondemos que esta experiência genuína é inigualável na promoção dos ideais de uma vida espiritual equilibrada em uma maneira limpa. Claro que há algo mais além de Samadhi, mas é inútil falar sobre isso porque nosso pensamento é limitado e não podemos entender.

Siddhasana O nome sânscrito significa “Pose Perfeita”. Neste Asana, a sola do pé esquerdo é colocada contra a coxa direita de modo que o calcanhar pressione o períneo. 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 lucrativo.

Sikhismo A religião Sikh é fundada nos ensinamentos do Guru Nanak e nove Gurus sucessivos; é a quinta maior religião organizada do mundo. Curiosamente, a principal característica distintiva do Sikhismo é um conceito não antropomórfico de Deus, a ponto de se poder interpretar Deus como o próprio Universo.

Sushumna [ver Nadi]

Talabya Kriya Este é um exercício de alongamento dos músculos da língua, em particular o frênuo, visando a obtenção de Kechari Mudrá [ver]. Esta prática cria um efeito calmante decisivo sobre os pensamentos e é por isso que nunca é deixada de lado, mesmo quando o Kechari Mudrá é alcançado.

Thokar Uma técnica de Kriya baseada em direcionar Prana para a localização de um Chakra através de um movimento particular da cabeça. Em Kriya, Prana é normalmente direcionado para o Chakra do coração. Ao estudar as práticas dos Sufis, descobrimos que o Thokar de Lahiri Mahasaya é uma entre muitas variantes do Sufi Dhikr.

Tribhangamurari Este termo refere-se a uma variante de Thokar. O ensinamento central é guiar a consciência ao longo de um caminho de três curvas chamado Tribhangamurari (Trivanga-murari = forma de três curvas). Esses professores explicam que na última parte de Sua vida, Lahiri Mahasaya desenhou com extrema precisão a forma de três curvas, que é percebida pelo aprofundamento da meditação após Kriya Pranayama. Este caminho começa em Bindu, sobe ligeiramente para a esquerda e depois desce para o lado direito do corpo. Quando um determinado ponto nas costas é alcançado, ele se curva e se move para a esquerda cortando o nó de Vishnu cuja sede está no Chakra do coração. Depois de atingir um ponto nas costas à esquerda, ele muda de direção novamente e aponta para a localização do nodo Brahma na região do cóccix.

Uddiyana Bandha Bloqueio abdominal: geralmente é praticado com a expiração, mas em Kriya também é usado com a respiração, especialmente durante a prática de Mudrá típico de Kriya, como: Maha Mudrá, Navi Kriya e Yoni Mudrá.

Para praticá-lo com a respiração, Jalandhara Bandha é moderadamente utilizado. Faça uma inspiração falsa (você executa a mesma ação que uma inspiração sem realmente deixar o ar entrar em seu corpo). Puxe sua barriga o máximo possível. Mantenha sua respiração fora. Para praticá-lo com a inspiração, contraia levemente os músculos abdominais até intensificar a percepção da energia na coluna vertebral na região do Manipura Chakra.

Yama – Niyama Yama é Autocontrole: não violência, evitando mentiras, evitando roubar, evitando desejos e luxúria e desapego. Niyama são observâncias religiosas: limpeza, contentamento, disciplina, estudo do Ser e entrega ao Deus Supremo. Enquanto na maioria das escolas de Kriya, essas regras são definidas como pré-condições a serem respeitadas para receber a iniciação, um pesquisador sensato entende que elas devem ser consideradas como consequências de uma prática correta de Yoga. Um iniciante não consegue entender o que significa “Estudo do Ser”. Algum professor repete, como um papagaio, a necessidade de observar aquelas regras e, depois de ter dado explicações absurdas sobre alguns dos pontos anteriores (nomeadamente que truque mental usar para... evitar a ganância da carne...) passa a explicar as técnicas. Por que proferir palavras vazias? O caminho místico, quando seguido honestamente, não pode aceitar o compromisso da retórica. Quando uma declaração é feita, é apenas isso. Yama e Niyama são um bom tema para estudar, um ideal para se ter em mente, mas não uma promessa solene. Somente com a prática da meditação é possível compreender o seu significado e, conseqüentemente, vê-los florescer na vida.

Yoga Sutra (obra de Patanjali) Os Yoga Sutras são um texto que muito influenciou a filosofia e a prática do Yoga: mais de cinquenta traduções diferentes para o inglês testemunham a sua importância. Embora não possamos ter certeza da época exata em que seu autor Patanjali viveu, podemos situá-la entre 200 a.C. e 200 d.C. Os Yoga Sutras consistem em uma coleção de 195 aforismos que tratam dos aspectos filosóficos da mente e da consciência formando uma sólida base teórica do Raja Yoga – o Yoga da autodisciplina e meditação. O Yoga é descrito como um caminho composto de oito passos (Ashtanga) que são Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Os primeiros cinco passos formam a base psicofísica para uma verdadeira experiência espiritual; os três últimos dizem respeito à forma de disciplinar a mente até sua dissolução na experiência extática. Eles também definem alguns conceitos esotéricos, comuns a todas as tradições do pensamento indiano, como o Karma. Embora Patanjali às vezes seja chamado de “o pai do Yoga”, seu trabalho é na verdade um resumo das tradições orais preexistentes do yoga, um conjunto irregular de práticas que revelam um pano de fundo teórico indistinto e contraditório. No entanto, sua importância é inquestionável: ele deixou claro o que outros haviam ensinado; como era muito abstrato, ele o tornou prático! Ele era um pensador brilhante, não apenas um compilador de preceitos. Seu equilíbrio entre teísmo e ateísmo é muito apreciado. Não encontramos o menor indício de adoração de ídolos, deuses, gurus ou livros sagrados – ao mesmo tempo, não encontramos nenhuma doutrina ateísta. Sabemos que “Yoga” além de ser um sistema rígido de prática de meditação implica devoção à Inteligência Eterna ou ao Self. Patanjali afirma a importância de direcionar a aspiração do coração para Om.

Yoni Mudrá O potencial desta técnica inclui, com efeito, a realização final do caminho Kriya. O Kutastha, entre as sobrancelhas, é o lugar onde a alma individual teve sua origem: o Ego enganador precisa ser dissolvido ali mesmo. O cerne da técnica é trazer toda a energia para o ponto entre as sobrancelhas e evitar sua dispersão fechando as aberturas na cabeça – a respiração é parada na região da garganta até o ponto entre as sobrancelhas. Se se estabelece um estado de relaxamento profundo no corpo, esta prática consegue dar origem a um estado de êxtase muito intenso que se espalha por todo o ser. No que diz respeito à realização prática, há pequenas diferenças entre as escolas: algumas dão maior importância à visão da Luz e menos à dissolução da respiração e da mente. Entre os primeiros, há os que ensinam, mantendo mais ou menos a mesma posição dos dedos, a focalizar cada Chakra e a perceber suas diferentes cores. Uma observação satisfatória, encontrada na literatura tradicional do Yoga, é que esta técnica deriva seu nome “Yoni”, que significa “ventre”, pelo fato de que, como o bebê no útero, o praticante não tem contato com o mundo exterior e, portanto, a consciência é voltada apenas para dentro.

BIBLIOGRAFIA

- Anonymous, R.M. French, trs. *The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*. New York: HarperCollins Publishers, 1991.
- Arnold, Sir Edwin. *The Song Celestial or Bhagavad-Gita (From the Mahabharata)*. Middlesex: Echo Library, 2008.
- _____. *The Light of Asia or the Great Renunciation*. Dearborn, MI: University of Michigan Library, 2009.
- Aurobindo, Sri. *Collected Poems*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1972.
- _____. *Thoughts and Aphorisms*. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1982.
- Bernard, Theos. *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*. Edinburgh: Harmony Publishing, 2007.
- Dhillon, Harish. *The First Sikh Spiritual Master: Timeless Wisdom from the Life and Techniques of Guru Nanak*. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishing, 2006.
- Dostoyevsky, Fyodor. *The Brothers Karamazov*. Mineola, NY: Dover Publications, 2009.
- Chatterjee, Ashoke Kumar. *Purana Purusha Yogiraj Sri Shama Churn Lahiree*. Vedicbooks.net, 2000.
- Easwaran, Eknath. *The Upanishads*. Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007.
- Eckhart, Meister. *The Essential Sermons, Commentaries, Treatises and Defense (Classics of Western Spirituality)*. Mahwah, NJ: Paulist Press, 1981.
- Feild, Reshad. *The Invisible Way: A Time to Love, A Time to Die*. Boston: Element Books, 1994.
- _____. *Steps to Freedom: Discourses on the Essential Knowledge of the Heart*. Decatur, GA: Chalice Guild, 1998.
- _____. *The Last Barrier: A Journey into the Essence of Sufi Teachings*. Lindisfarne Books, 2002.
- Feuerstein, Georg. *Encyclopedic Dictionary of Yoga*. New York: Paragon House, 1990.
- Frossard, André. *God Exists: I Have Met Him*. London: Collins, 1970.
- Goel B. S. *Psycho-Analysis and Meditation, Vol.II*. Haryana, India: Third Eye Foundation of India, 1989
- Goleman, Daniel and Richard J. Davidson. *Consciousness: Brain, States of Awareness and Mysticism*. New York: Harper and Row Publishers, 1979.
- Iyengar, B.K.S. *Light on Yoga*. New York: Schocken Books, 1995.
- _____. *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. New York: Crossroad Publishing Co., 1998.
- Johari, Harish. *Chakras: Energy Centers of Transformation*. Rochester: Destiny Books, 1987.
- John of the Cross, St. *Dark Night of the Soul*. New York: Image Books, Doubleday and Company, Inc., 1990.
- Johnson, Julian. *The Path of the Masters: The Science of Surat Shabda Yoga*. Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1972.
- Jung, Carl Gustav. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. R.F.C. Hull, trs. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1973.
- _____. *Memories, Dreams, Reflections*. (rev. ed.). Aniela Jaffé, ed.; R. Winston and C. Winston, trs. New York: Vintage Books, 1989.
- K'uan Yü, Lu (Charles Luk). *Taoist Yoga: Alchemy and Immortality*. New York: Samuel Weiser Inc., 1999.
- Kabir, Songs of Kabîr: A 15th Century Sufi Literary Classic. Rabindranath Tagore, trs. Boston: Wiser Books, 2002.
- Krishna, Gopi. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Boston: Shambhala Publications, 1997.
- Krishna, Gopi. *Kundalini: The Secret of Yoga*. New York: Harper and Row, 1972.
- Leser-Lasario, Benno Max. *Lehrbuch der Original-Gebärden-Atmung*. Geinhausen: Lebens-weiser-Verlag, 1931.
- Mallinson, James. *The Gheranda Samhita*. Woodstock, NY: Yoga Vidya, 2004.
- _____. *The Shiva Samhita*. Woodstock, NY: Yoga Vidya, 2007.
- Mann, Gurinder Singh. *Sikhism*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004.
- Moody Raymond. *Life beyond Life*. London: HarperOne (2001)

Motoyama, Hiroshi. *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*. Wheaton, IL: Quest Books, 1982.

Muktananda, Swami. *Play of Consciousness: A Spiritual Autobiography*. Siddha Yoga Publications, 2000.

Osborne, Arthur. *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge*. Hillsdale, NY: Sophia Perennis Books, 2006.

Rama, Swami. *Path of Fire and Light Vol. I and II*. Honesdale, Pennsylvania: Himalayan Institute Press, 2004.

Ramdas, Swami. *In the Vision of God*. San Diego, CA: Blue Dove Press, 1995.

_____. *In Quest of God*. San Diego, CA: Blue Dove Press, 2002.

Rumi, Maulana Jalal'al-din, Coleman Barks, trs. *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*. New York: HarperCollins Publishers, 2002.

_____, Coleman Barks, trs. *The Book of Love: Poems of Ecstasy and Longing*. New York: HarperCollins Publishers, 2005.

Sadhananda Giri, Swami. *Kriya Yoga: Its Mystery and Performing Art*. Howrah, West Bengal: Jujersa Yogashram, 1998.

Satprem. *Mother's Agenda*. New York: Institute for Evolutionary Research, 1979.

_____. *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness*. Mysore: Mira Aditi Centre, 2000.

_____. *Mother, or the Divine Materialism*. Mysore: Mira Aditi Centre, 2003.

Sailendra Bejoy Dasgupta, Sri. *Light of Kriya Yoga*. London: Yoga Niketan, 2008.

Satyananda Giri, Swami. *Kriya Quotes from Swami Satyananda*. London: Yoga Niketan, 2004.

Satyananda Saraswati, Swami. *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*. Munger: Bihar School of Yoga, 2004.

_____. *Asana, Pranayama, Mudra and Bandha*. Munger: Bihar School of Yoga, 2003.

_____. *Kundalini Tantra*. Munger: Bihar School of Yoga, 2008.

Sharma, Ishwar C. (H.H. Manav Dayal). *Surat-Shabda Yoga (The Yoga of Light and Sound "Instructions for Seekers")*. New Delhi: Diamond Pocket Books, 1991.

Sivananda Radha, Swami. *Kundalini: Yoga for the West*. Spokane, WA: Timeless Books, 2004.

_____. *Hatha Yoga: The Hidden Language, Symbols, Secrets and Metaphors*. Spokane, WA: Timeless Books, 2006.

Spiesberger, Karl. *Das Mantra-Buch*. Berlin: Verlag Richard Schikowski, 1977.

Svatmarama. *The Hatha Yoga Pradipika*. Woodstock, NY: Yoga Vidya, 2002.

Taimni, I.K. *The Science of Yoga*. Chennai: Nesma Books, 1994.

Teresa of Avila, St. *Interior Castle*. Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library, 2007.

Van Lysebeth, André. *Tantra: The Cult of the Feminine*. New York: Samuel Weiser Inc., 2002.

_____. *Pranayama: The Yoga of Breathing*. Edinburgh: Harmony Publishing, 2007.

Vivekananda, Swami. *Raja-Yoga*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1980.

Weinfurter, Karl. *Der brennende Busch: Der entschleierte Weg der Mystik*. Bopfingen: Karl Rohm Verlag, 1994.

Willigis Jager. *Search for the meaning of life*. Liguori/Triumph: Revised edition May 30

Yogananda, Paramhansa. *Autobiography of a Yogi* (reprint of original 1946 edition). Nevada City, CA: Crystal Clarity Publishers, 2003.