

PARTE III: COMO EVITAR O FRACASSO NO CAMINHO ESPIRITUAL

Capítulo 10 [primeira parte]

Uma Importante Consideração

Acredito que as considerações que faço aqui são muito importantes para quem está prestes a praticar *Kriya*. Estas surgem de um problema sério que foi amplamente discutido em um fórum de *Kriya*, especialmente aquele referente à forma de *Kriya* que aprendi em minha primeira organização.

Algumas pessoas não obtêm nada do Kriya Yoga

Lendo esse fórum atentamente, parece que há pessoas que dedicaram muito tempo e esforço à prática de *Kriya*, bem, eles reclamam que não chegaram a lugar nenhum. Alguns dispenderam anos em meditação apenas para perceber que não fizeram progresso algum.

Cada pessoa é diferente e cada pessoa chega ao *Kriya* por motivos individuais. Vamos deixar de lado aqueles motivos que nada têm a ver com o caminho espiritual e que poderiam ter sido resolvidos mais facilmente com uma visita ao médico, ou terapia, ou mudança de emprego, ou de residência, ou o que quer que seja. Vamos lidar com razões genuínas, aquelas que vêm de pessoas seriamente motivadas.

A partir desses fóruns, parece que essa técnica não produz o que promete. Alguns praticaram *Kriya* por 30 anos e ainda não conseguiram nada, de fato, suas vidas parecem ter sido destruídas. Afirma-se que *Kriya* ensina como mergulhar internamente para receber as pérolas da iluminação. Infelizmente, alguns nada encontraram nada além de um tédio constante que entorpecia sua mente. Observadores isentos afirmam que a mente de alguns está tão nublada por essa prática entorpecente mental que eles continuarão a praticar essas técnicas mecanicamente até o túmulo. A ideia de autorrealização continua a manter a pessoa presa a uma prática que se revela letárgica.

A fé do praticante em Deus e sua vontade de avançar na prática foram severamente testadas. Algumas tradições chamam essas provações espirituais de “noite escura da alma”.

Deve-se dizer, é claro, que muitos reconhecem que, de tempos em tempos, as meditações fluem sem esforço para um profundo estado de consciência: os pensamentos, a respiração, os sentimentos – tudo – deixa de existir. Existem experiências momentâneas de quietude, bem-aventurança. Esses raros momentos são a recompensa pelos esforços espirituais de. Mas isso realmente não parece ser de grande valia.

Situação difícil da vida monástica

Tudo fica muito pior quando levamos em consideração aquelas pessoas que desejam viver uma vida de abnegação retirando-se da vida ativa, por exemplo entrando em um mosteiro (no campo de *Kriya* é chamado de *Ashram*).

A realidade é que viver como monge é um esforço enorme: atrás das paredes do monastério existem muitos monges que juraram viver em perfeito celibato, simplicidade, lealdade e obediência. Sua Regra é drástica: muitas horas de meditação e muitas horas de silêncio.

Infelizmente, muitos perceberam que ingressar em uma condição tão ardentemente desejada não cumpria o propósito para o qual essa decisão havia sido tomada. A ardente inspiração mística que os acompanhara em sua escolha quase desapareceu.

O tempo livre conquistado inicialmente, em vez de ser dedicado ao progresso frutífero no caminho espiritual, é esgotado em atividades tediosas e não criativas.

Já não os inspira a ouvir as palestras (*Satsanga*) de seus guias espirituais, explicando que o *Guru* é “um mestre autorrealizado” e que seguir os ensinamentos do mestre leva à Autorrealização. Muitos anos depois de seu ingresso, essas pessoas perceberam que o melhor para elas não era não ter entrado em um mosteiro.

Alguns ex-monges nos dizem que uma rotina rígida, baseada em ideais inviáveis, apresenta muitas dificuldades. É claro que as regras do mosteiro foram elaboradas para estabelecer hábitos e garantir tempo para a prática da meditação. Infelizmente, muitos continuaram lutando com a monotonia de praticar as mesmas técnicas, da mesma forma, com as mesmas pessoas, dia após dia, ano após ano.

O contraste marcante é que os professores de *Kriya* afirmam que praticar meditação significa experimentar uma alegria sempre nova. Infelizmente, eles raramente encontravam alegria nessas meditações monótonas.

Muitos acreditam que a vida de um monge é cheia de paz, contentamento e amor fraterno. Bem, alguns psicólogos que visitaram esses *Ashrams* descobriram que o estilo de vida dos monges é uma das ocupações mais estressantes, junto com controladores de tráfego aéreo, policiais e bombeiros.

Sob a superfície, no coração e na mente de alguns monges, há muita ansiedade, medo e até psicose. O objetivo de ser “perfeito”, o ideal impossível de ser representantes de Deus e do *Guru*, pode ter um efeito devastador.

Externamente, os monges imitam os santos ascetas, místicos e santos e dão aos visitantes a impressão de serem felizes, abençoados e espelhos do divino. Internamente, eles vivem em um desespero silencioso. Infelizmente é isso que lemos nos fóruns.

Muitos, após anos de esforços titânicos, continuam perseverantemente a viver nesta dimensão, outros decidiram voltar ao mundo.

Exigência contra a natureza: castidade

Consideremos um fato que me parece absurdo e desumano: exige-se dos monges a superação do desejo sexual. Para eles, o sexo é estritamente proibido. Quão razoável é pedir isso? Quem aceita viver essa condição percebe imediatamente como é terrível, praticamente impossível, a luta interior.

Dizemos corajosamente que, ao contrário das tradições hindus e da mitologia do *Yoga*, a atividade sexual anda de mãos dadas com saúde e vida longa e não o contrário, como afirmam algumas tradições estúpidas. A ciência explica que o sexo fortalece o sistema nervoso parassimpático (que desacelera os batimentos cardíacos), permitindo-lhe neutralizar melhor o sistema nervoso simpático (que acelera os batimentos cardíacos).

Meu pensamento, pelo pouco que vale, é que se você quer praticar *Kriya*, nem considere o problema da castidade porque não é um problema: lide com *Kriya* colocando sua confiança nas leis da natureza. Não acredite em bobagens. Não tente seguir preceitos impossíveis e artificiais. Não viva em um conflito excruciante contínuo, chegando até à rejeição do amor.

Lahiri Mahasaya admitiu em seus diários que o desejo sexual às vezes era muito forte. Um dia um discípulo lhe fez uma pergunta direta: “como alguém pode se livrar definitivamente da sexualidade?” Ele respondeu de uma forma que deixou o discípulo atônito: “só estarei livre da sexualidade quando meu corpo estiver na pira funerária”. Deus abençoe essa sinceridade! (Conheci um *Kriyaban* que era tão apegado às suas ilusões que interpretou o episódio acima como um sinal de que... *Lahiri Mahasaya* não era uma alma realizada!)

Hipótese

Abandonemos agora o problema da castidade e tentemos formular uma hipótese sobre a situação delineada nos fóruns. Esta hipótese parte da observação de que uma propaganda enganosa no *Kriya* atraiu para esta disciplina pessoas que não se adequam a ela.

No início, as pessoas liam a *Autobiografia* de P. Y.. Este livro desempenha um papel decisivo na criação de ilusões. Quem o lê começa a demonstrar um entusiasmo excessivo pela ideia de poder vivenciar algo extraordinário. Sugere que *Kriya* vem até nós de um *Avatar*, e funciona matematicamente. Algumas pessoas se inscrevem no curso por correspondência, ficam entusiasmadas com as aulas, sentem-se em harmonia e paz. Finalmente algo em sua vida parece estar indo na direção certa! O sentido da vida é revelado! Eles estão felizes porque acreditam que esses ensinamentos são a via aérea para o Divino, e por aí vai.

Mas com o tempo eles percebem que as palavras entusiásticas sobre os “efeitos extraordinários do *Kriya*” criaram uma decepção colossal. Teria sido melhor não falar sobre a “Ciência do *Kriya Yoga*”; mais honesto seria simplesmente dizer que o *Kriya Yoga* é um método muito eficaz para trilhar o caminho espiritual e consiste em métodos de concentração e controle da respiração, métodos que exigem esforço e aplicação constante. Não são necessárias outras palavras: bastam para atrair os que estão prontos.

Não quero dizer que a *Autobiografia* de P. Y. seja cheia de ilusões. Da sua leitura recebemos um claro ensinamento: quem enfrenta este caminho deve buscar somente o Divino e não poderes milagrosos. No entanto, o leitor pode hesitar entre a ideia de buscar apenas o Divino, sem pedir mais, e a ideia perniciosa de usar o poder da vontade para alcançar resultados especiais relacionados à saúde e à vida. A ideia de que o *Kriya* tem uma base científica e, portanto, é automático em seus efeitos é o *leitmotiv* que caracteriza os escritos de P. Y.. Infelizmente, essa ideia iludiu muitas pessoas.

Na minha opinião, a prática de *Kriya* não pode oferecer resultados garantidos. Diz-se que *Kriya* é “a suprema de todas as técnicas espirituais, a ponte aérea para a realização de Deus”, mas isso não garante que você poderá se beneficiar dela.

Afirmar que a Evolução Espiritual está ligada ao número de respirações de *Kriya* que você praticará torna-se uma miragem ainda mais inconsistente. Infelizmente, essas são palavras pouco claras. Não sei se você já examinou com as lentes da sabedoria a ideia de que cada respiração do *Kriya* corresponde a um ano de evolução espiritual. Eu lhe pergunto: se você encontrasse um verdadeiro místico, você teria coragem de afirmar essa crença na frente dele? Eu realmente acho que você não ousaria olhá-lo nos olhos percebendo que esse absurdo seria imediatamente exposto.

A ideia de que *Kriya* é a arte de manipular nosso *karma* e assim acelerar nossa evolução vem da literatura mágica. Se você estudar a história dos movimentos esotéricos, poderá entender completamente a origem dessa ideia. Nossa abordagem ao *Kriya Yoga* deve ser muito diferente.

É difícil para nós considerar o *Kriya* como “apenas mais uma técnica de meditação”. Mas o fato é que é só isso. A “magia” ligada ao *Kriya* fecha a mente das pessoas. Eles sentem que devem pensar neste caminho como “sagrado”, não permitindo que ninguém o questione. Eles não podem aceitar uma realidade, amarga para eles, que algumas pessoas possam ter problemas com isso.

MINHA VISÃO SOBRE A ESSÊNCIA DA EXPERIÊNCIA ESPIRITUAL

A parte essencial do meu pensamento é a percepção de que o caminho do *Kriya* não é adequado para aqueles que vivem apenas na dimensão mental e não possuem uma aspiração genuína e sincera pela experiência espiritual.

Infelizmente, muitas pessoas interessadas em *Kriya Yoga* não têm uma ideia clara do que é um caminho espiritual. Tentemos primeiro esclarecer a diferença entre este conceito e o de professar uma determinada religião. Tentei apresentar esse problema no primeiro capítulo deste livro, explicando como meu processo era lento para formar uma ideia clara do que era a dimensão espiritual.

Acho que além do nascimento físico (comer, trabalhar, constituir família...) e do nascimento mental (interessar-se por vários problemas, sentir prazer em pensar por si, planejar o futuro...) há o nascimento da vida espiritual. Aquele que nasce apenas para a vida mental, como a maioria das pessoas, não consegue entender o que é o nascimento para a vida espiritual.

Muitas vezes, acontece que um religioso acredita estar se aproximando da dimensão espiritual. Mas se ele se preocupa apenas com as coisas em que se deve acreditar, as coisas que deve fazer ou evitar, os ritos dos quais deve participar ou problemas sutis de teologia, pode ser que a vida espiritual ainda esteja longe, quase inatingível, para esta pessoa. Não é possível atingir a realidade espiritual atuando apenas na dimensão mental.

Nascimento para a vida espiritual, este “terceiro nascimento”, raramente acontece. Vamos tentar entender quando isso acontece. Nele há dois momentos: o primeiro momento é quando nasce a intuição de que existe uma realidade que está além da dimensão mental e o desejo de vivenciá-la, de tocá-la com a

mão; o segundo momento é quando essa realidade realmente se manifesta: só então pode-se dizer que uma pessoa nasceu para a vida espiritual.

O primeiro momento ocorre com o encontro, de grande valor emocional, com as coisas belas e inspiradoras da vida: o amor humano puro, a atração pela Beleza em qualquer forma que ela se manifeste, sendo fortemente atingido por uma ou mais manifestações artísticas, a atração pela vida espiritual advinda do exemplo de vários místicos ou santos.

O segundo momento, que é o encontro real com a dimensão espiritual, vem de uma experiência real. Caracteriza-se por entrar repentinamente em um estado de absorção extática. Nesse estado, nada mais existe na consciência, exceto a contemplação de uma realidade além da mente. Esta é a dimensão espiritual.

Bem, pelo menos a primeira fase da dimensão espiritual deve estar presente naqueles que gostariam de enfrentar a prática do *Kriya Yoga*. Infelizmente, alguns gostariam de enfrentá-lo apenas com uma atitude mental e científica, sem uma aspiração autêntica e sincera. Neste caso é certo que não haverá resultado!

Perguntemo-nos: como é possível ter a experiência da dimensão espiritual? Isso pode acontecer com a prática profunda da meditação, mas também pode acontecer por meio de outras experiências sobre as quais podemos ter dúvidas, como as experiências de quase morte (EQM), sobre as quais você pode ler em abundância. Prefiro não abordar o assunto no que diz respeito às experiências obtidas com o uso de drogas. O que é certo é que quando ocorre uma experiência espiritual autêntica, ela muda a vida de uma pessoa.

O fato mais comum que quero discutir é quando uma pessoa com grande aspiração espiritual praticou uma técnica de meditação com dedicação absoluta por algum tempo e finalmente algo aconteceu. O que aconteceu foi um contato com uma alegria inexplicável que vem do centro do ser, do fundo da alma. Isso é chamado de “experiência mística”. Essa experiência comove profundamente, evoca um amor, uma aspiração irrefreável por esta realidade que foi tocada por sua mão, que aconteceu no seu corpo, na sua consciência. Aqui, este evento, esta experiência, é a melhor base para começar a trilhar um caminho espiritual como o *Kriya Yoga*.

Mas seguir uma religião é diferente – é como quando um homem fica com um pé em uma dimensão e o outro pé em outra. A religião se baseia em trabalhar principalmente com a mente para criar, elaborar uma visão teológica, depois tratar dos aspectos éticos, das coisas que devem ser feitas e das que precisam ser evitadas. A religião lida de maneira muito secundária com o fato de que alguém pode atingir um estado de êxtase. Isso é considerado um fato muito raro e às vezes é visto com desconfiança e descrença.

Portanto, não vamos confundir religião com caminho espiritual. A religião é constituída principalmente pela preservação de um conjunto de crenças: sua natureza é um trabalho mental e psicológico contínuo.

Ser místico não tem nada a ver com religião. O Divino não se importa com a religião que você professa; apenas a experiência espiritual, a paixão e o amor por ela podem fazer de você um místico, nada mais.

Esclareçamos também que o contato com o que está além da mente não pode ser descrito em termos precisos, deve ser apenas sugerido. Com o tempo, alguns dos que tiveram essa experiência podem sentir que ela está de alguma forma relacionada à coluna vertebral, aos centros espirituais que nela se localizam e à visão intuitiva que ocorre com o “terceiro olho”.

De fato, às vezes o contato com a realidade espiritual é acompanhado pela experiência de uma forte corrente de energia na coluna. Essa experiência, principalmente quando ocorre pela primeira vez, pode ser precedida por um medo inexplicável, às vezes por uma angústia real.

Tudo isso normalmente acontece com aqueles que praticam uma técnica de meditação (como *Kriya Yoga*), tendo pelo menos um mínimo de aspiração no coração por algo que reside além dos limites da mente.

Vamos considerar uma situação completamente diferente. Procuremos nos colocar no lugar daqueles que estão perfeitamente satisfeitos com a vida e que simplesmente querem aproveitá-la; suas

mentes estão cheias de planos para se lançar em diversas e incontáveis direções. Bem, por que devemos aconselhá-los a cuidar do caminho espiritual? Talvez porque intuímos que há algum problema psicológico neles? Em vez disso, vamos respeitá-los e evitar sermões de tom moral ou, pior ainda, teológico. Eles nos considerariam pessoas estranhas, bizarras, que se intrometem em suas questões pessoais e não entenderiam nada.

Vamos tentar perceber que usar o *Kriya Yoga* para resolver a maioria dos problemas humanos é como ir ao médico e reclamar de um pouco de azia após uma refeição e o médico dizer que precisamos de um transplante de coração. Depois de refletir por muito tempo sobre esse aspecto, cheguei à conclusão de que o número de pessoas que estão realmente prontas para o *Kriya*, para o qual o *Kriya* é a coisa de que mais precisam na vida, é muito pequeno.

Muita gente faz bem deixando de lado, para o momento presente, quaisquer planos que envolvam a prática da meditação. Deixe essas pessoas viverem suas vidas, não é o caso que elas as compliquem com esforços inúteis, cultivando o que parece ser uma moda.

O desejo de seguir o caminho espiritual não pode ser criado artificialmente ouvindo os discursos de vários pregadores. Surge de algo que existe ou não existe. É preciso primeiro ter construído sua própria visão da realidade, respondido à sua maneira as questões existenciais fundamentais, dando um propósito claro à sua vida. E somente após este evento, ele pode desejar a experiência que está além da mente.

Concluindo, um caminho espiritual nada tem a ver com a decisão de viver de maneira diferente, professando uma determinada fé e adotando os ritos de uma determinada igreja. Tem ainda menos a ver com métodos de fortalecer os poderes da mente, ou com o envolvimento em práticas mágicas, esotéricas e ocultas. Em suma, a vida espiritual não começa com uma decisão que nasce e se desenvolve numa dimensão que diz respeito ao reino da mente.

Nascer no caminho espiritual é tocar em algo extremamente belo que vem de outra dimensão, ser efetivamente transformado por ela e entender que nossa existência não pode mais permanecer a mesma.

Significa também abandonar definitivamente qualquer estudo sobre filosofia, visões teológicas que fundamentam as grandes religiões. Significa convencer-se de que tais estudos apenas levam ao enriquecimento da mente com conceitos, definições que nada têm a ver com a experiência direta. Significa também abandonar, com muita paciência, qualquer discussão sobre esses pontos com outras pessoas ainda acostumadas a usar habilmente sua capacidade de raciocínio para realizar uma busca no âmbito da realidade espiritual. Significa fazê-los entender, com muita delicadeza e paciência, a inefabilidade da experiência espiritual.

RAZÕES DA MINHA ESCOLHA

A razão pela qual escolhi o caminho do *Kriya Yoga* é que sempre fui instintivamente atraído pelo *Yoga*. Percebi imediatamente que todas as suas diferentes técnicas giram em torno do *Pranayama* – um procedimento caracterizado pelo controle da respiração. Escolhi o *Kriya Yoga* depois de ler o famoso livro *Autobiografia de um Yogi* de P.Y. Fiz tudo o que pude para aprender esta técnica.

Através dela não busco “poderes” sobre-humanos, mas a paz e o conforto que me são revelados através do processo de interiorização e ascensão da consciência.

Eu toquei no fato de que *Kriya Pranayama* é a ferramenta mais direta para acalmar a respiração e, portanto, a mente, levando-a ao estado de silêncio mental. É isso que tento resumir para aqueles que me pedem informações sobre *Kriya Yoga*.

Se questionado, explico que não tenho uma visão clara e sólida do que existe além da realidade física. Acho que ninguém sabe ao certo. É por isso que não cultivo uma investigação intelectual insaciável sobre o assunto. Acredito que deve haver uma realidade maior do que cada um de nós pode intuir com sua imaginação. Essa realidade é uma Inteligência Universal superior à nossa cabecinha e é o substrato de tudo de que é feita a vida. Sigo o caminho espiritual para entrar em sintonia com esta Inteligência. Quero me aproximar dessa Realidade que está além da minha mente e expressá-la em minha vida.

Obviamente eu entendo a real condição da vida humana. Vejo como a vida pode ser difícil, terrível e cruel. Daí surgiu em mim o desejo de entrar numa dimensão de viver que não é a comum.

Bem, se eu acredito que aquele que me pede informações sobre como iniciar o *Kriya* ainda não nasceu para a dimensão espiritual, mas a ela aspira sinceramente, dou um conselho simples: “pratique as duas técnicas *Nadi Sodhana Pranayama* e *Ujjayi Pranayama* regularmente por três meses. Isso leva de 10 a 15 minutos, você não precisa de mais. Tente sentir se esse procedimento funciona, no sentido de que você gosta da prática, se sente bem e pretende continuar”.

Bem, se essa pessoa não sente nada depois da prática e nem consegue manter uma prática regular, então eu explico que *Kriya* não é para ela e que ela não deve se culpar por isso.

Se para outra pessoa meu conselho funcionar, então recomendo que aprenda *Kriya* com total tranquilidade como um autodidata e, se achar conveniente, estude as instruções contidas nos capítulos 6 e 7 deste livro e as coloque em prática. Enquanto isso, ele também pode estudar o que escrevo na terceira parte.

Assim, proponho usar minhas instruções como um trampolim para uma prática de meditação mais avançada, personalizando-a o máximo possível. Na verdade, eu gostaria que todos pudessem andar sozinhos.

Explico que parte do amadurecimento e da maturidade é perceber que nossa inteligência e nossa moral são tão boas quanto as dos outros e que somos capazes de tomar as decisões certas por nós mesmos. Afinal, não fomos feitos para ficar de joelhos por toda a vida. Podemos ficar de pé e trilhar o caminho espiritual com força nas pernas. A abordagem correta é abandonar todas as ideias religiosas, mas ainda permanecer no caminho do Divino. Todos nós podemos nos tornar uma Luz para nós mesmos.

Eu recomendo praticar *Kriya Pranayama* possivelmente com as três técnicas explicadas no capítulo 7 e, acima de tudo, concluir cada prática com *Pranayama* Mental. Recomendo apenas uma prática por dia e modificar um pouco a rotina ao longo dos dias, fazendo vários experimentos para entender o que funciona melhor. Explico que a meditação é um assunto individual. Alguns tipos se dão bem com algumas práticas, outros não. É como ter alergia a alguma coisa. O que funciona para um não funcionará para todos. Se quiserem integrar esta prática com outras práticas de meditação (budista, chinesa, tibetana ou similar) podem fazê-lo sem problemas.

No capítulo 2, conto como minha intuição me guiou para encontrar a rotina certa e como comecei a me sentir mais satisfeito com minha prática. A partir desse momento nunca mais parei, apenas um dia para experimentar algumas pequenas mudanças. Muitas vezes fui para a frente, outras para trás, mas nunca desisti da prática. Eu sei que infelizmente algumas pessoas ficam batendo a cabeça na parede, tentando obter algo a partir de um caminho rigidamente ensinado por alguma organização, e isso por décadas. Mas se os resultados não estão lá, como eles podem não entender que deve haver algo errado com sua maneira de seguir os ensinamentos?

Eu explico que, para receber um efeito benéfico da prática de *Kriya Pranayama*, é necessário trabalhar com paciência e regularidade, lembrando que o sucesso em *Kriya* ocorre mesmo que não sejam vistos resultados imediatos.

Não é verdade que os resultados aparecem apenas através de uma execução impecável da “receita mágica” do *Kriya*. Aqueles que aplicam as instruções recebidas à sua maneira precisam apenas desfrutar da prática, pois ela se revela naturalmente a eles. Expectativas excessivas são uma barreira que impede que a beleza genuína de *Kriya* entre na vida de alguém.

Explico que é bastante normal receber bons efeitos da prática dos primeiros quatro pontos do *Kriya Pranayama*, conforme explicado no capítulo 6. *Kutastha* é percebido como uma caverna onde você se senta com a firme intenção de permanecer imóvel, desfrutando da bela sensação de sua consciência que entra suavemente na espinha. Não há necessidade de qualquer visualização precisa da energia subindo e descendo por ele. Tudo vai acontecer espontaneamente, não é você quem causa esse movimento. Quanto mais você mantiver essa atitude, mais profundamente entrará na coluna.

Quanto aos efeitos desta prática na vida diária, você perceberá como o *Kriya* muda sua percepção da Realidade. Alguns descobrem um potencial quase esquecido de fruição estética (como se tivessem olhos e

coração pela primeira vez); outros ficarão profundamente tocados pelo significado de sua família, pelo valor de uma amizade duradoura e ficarão surpresos com a intensidade da resposta de amor que vem de seus corações.

Com o tempo, pode-se ver o Divino em tudo, encontrar alegria em todas as atividades. Pode haver uma súbita e inesperada onda de energia através da coluna vertebral.

CONCEITO DE LIMPAR O CAMINHO ESPIRITUAL

Tratemos de um ponto particularmente delicado: as atitudes errôneas em relação ao caminho espiritual. Este é um problema mais sério do que é comumente percebido. Deve-se dizer que mesmo os nascidos para a vida espiritual podem esquecê-lo e voltam a se perder na vida mental.

Realmente pensamos que os *kriyabans* que aderem fielmente a um programa regular de prática de meditação estão livres de expectativas improváveis e totalmente irracionais, que contradizem os próprios fundamentos do caminho místico. É difícil admitir, mas a mente, a mesma mente que nos leva ao caminho espiritual, também é o inimigo que está constantemente tentando estragar tudo.

A fragilidade psicológica de muitos buscadores espirituais é realmente gritante. Infelizmente, a mente, tão interessada em ciência e tecnologia, está pronta para assumir as expectativas mais absurdas possíveis quando se aproxima do caminho místico.

Assim, mesmo aqueles nascidos para a vida espiritual podem ter uma atitude errada que empobrece toda a sua prática.

Quem acredita que a prática de *Kriya* é científica, acredita em uma grande ilusão. *Kriya* é apenas uma prática espiritual, nem mais nem menos diferente dos vários caminhos místicos, e é também uma arte a ser continuamente aperfeiçoada.

O *Kriya* foi anunciado de tal forma que se acredita ser científico no sentido moderno do termo, ignorando o verdadeiro significado da ciência. A ciência é baseada em fatos objetivos que podem ser verificados com uma taxa de falha zero. Em outras palavras, a ciência tem a garantia de produzir resultados. *Kriya*, por outro lado, depende de uma graça que vem de uma realidade localizada por detrás de nossa mente. Assim, enquanto alguém pode praticar a técnica “científica” de *Kriya* durante toda a sua vida e não obter nada em troca, outras pessoas só precisam praticar um pouco dela para obter resultados imediatos.

O *Kriya Yoga* deve ser sempre um caminho “limpo”, caso contrário, o fracasso ocorrerá e todo o esforço colocado nele será reduzido a uma colossal perda de tempo. “Limpo” significa firmemente voltado para o abandono ao Divino e não poluído pelas fantasias da mente.

Mesmo que alguém tenha feito tudo que a loucura humana pode conceber e desperdiçado anos esgotando sua energia vital na busca obsessiva pela manutenção de suas próprias conveniências, agora, tendo conhecido a inexplicável dimensão do espírito, essa pessoa decidiu virar a página.

O que se espera de quem pratica *Kriya* é ter um certo grau de controle sobre a mente, um poder de concentração adequado e uma capacidade mínima de visualização. Outros “poderes”, qualidades ou conhecimentos não são necessários. Ao trabalhar apenas com essas ferramentas, o praticante experimentará uma alegria intensa que aumentará com o tempo.

Para fazer o leitor entender o que é um caminho espiritual “limpo”, darei alguns exemplos do que é um caminho espiritual “poluído”.

ALGUMAS FORMAS ILUSÓRIAS DE SEGUIR O CAMINHO ESPIRITUAL

Primeira ilusão massiva: a crença de que é necessário “crescer” em nível psicológico

Há pessoas que acreditam que é necessário ajudar na prática do *Kriya* trabalhando duro para complementar seu crescimento pessoal. Às vezes isso acontece quando eles querem seguir certos procedimentos mentais relacionados ao budismo.

Alguém afirma com satisfação: “estou seguindo um caminho de crescimento pessoal!” Eles não aceitam confiar na transformação que o *Kriya* cria. Frequentemente se julgam com excessiva severidade e cultivam sentimentos de culpa. Em outras palavras, eles querem, antes de praticar *Kriya*, tornar-se “bons devotos”. Infelizmente, ao fazê-lo, eles nunca iniciarão seriamente o caminho espiritual, pois nunca sentirão que estão prontos.

Aceite quem você é. Não pense que trabalhando duro por meio da autodisciplina e se esforçando para melhorar a si mesmo como ser humano, você pode destruir as raízes da iniquidade e do egoísmo em sua consciência.

As técnicas de *Kriya Pranayama* não precisam ser combinadas com o trabalho psicológico. Com trabalho mental puro, você não será “redimido” por sua natureza humana. Aproveite *Pranayama* vivendo na simplicidade da promessa de Lahiri “*Banat, banat, ban jay!*” – “Fazer e fazer; um dia estará feito!”

Segunda ilusão: praticar Kriya com a esperança de se livrar de graves distúrbios psicológicos

Pode ocorrer de conhecermos pessoas que têm algum transtorno mental grave e pretendem praticar *Kriya* na esperança de ficar bem. Rapidamente se percebe que raramente há um genuíno interesse espiritual neles.

Seguir o caminho do *Kriya* para se livrar da depressão ou de outras formas comuns de neurose é uma escolha que quase sempre não leva a lugar nenhum. A publicidade enganosa encorajou muitos a acreditar que isso era possível. Mas no caminho espiritual os resultados são obtidos quando uma pessoa, em bom estado mental, aplica um sincero envolvimento.

Se alguém tem um distúrbio mental e, depois de experimentar vários remédios alternativos, segue o conselho de um amigo excessivamente entusiasmado e decide testar o caminho de *Kriya* também, é quase certo que não obterá nada! Não só isso: se, por meio desse processo, algo de bom começar a se manifestar na pessoa, ela nem perceberá e continuará percebendo apenas seus problemas. Infelizmente, nesta situação não se pode sentir amor, mas apenas curiosidade por *Kriya*. Ela inconscientemente terá medo de se decepcionar e isso certamente acontecerá.

Kriya pode funcionar mesmo se você não for uma pessoa “religiosa”, mas *Kriya* deve ser o objeto de seu entusiasmo e aspiração. Quando uma pessoa sofre de neurose, ela geralmente falha em sentir devoção genuína. Não se pode olhar para *Kriya* com desconfiança: “isso realmente funciona?” Nenhum ser humano jamais poderá tocar o supremo Bem de *Kriya* a menos que o coloque, com humana e sincera confiança, na área ideal do sagrado.

Terceira ilusão: Expandir o Potencial da Mente

Isso é uma ilusão, deixe-me dizer-lhe, mortal. No passado, fui convidado por uma instituição cultural local para fazer uma palestra sobre a história do movimento cultural que hoje chamamos de Nova Era.

Esse compromisso ajudou a me libertar de vários condicionamentos mágico-esotéricos. Para me preparar para essas lições, tive que refletir sobre onde ficava a linha entre a pesquisa mística genuína e o cultivo de ambições mágicas. Percebi a sugestibilidade e a vulnerabilidade da psique humana, especialmente quando ela se aproxima do caminho espiritual.

Este foi um momento tranquilo da minha vida: senti-me gratificado por ter tempo e oportunidade de estudar as melhores redações e livros didáticos disponíveis –, quero dizer, livros escritos por acadêmicos que não pertenciam (ou eram inteligentes o suficiente para esconder sua pertença ou afiliação) a qualquer escola mística particular e, assim, manifestaram uma atitude desapegada em relação a este assunto.

Também apreciei muito os textos capazes de apresentar a essência dos movimentos místicos que floresceram em torno das grandes religiões.

Desde a primeira aula, tentei comunicar o que geralmente se expressa com a palavra “místico”. Salientei que, ainda que em algum contexto o termo “místico” evoque uma relação com o mistério, com o conceito de iniciação (do grego *μυστικός*, *mustikos*, iniciado) em rituais religiosos secretos (do grego *μύω*, esconder), místico é aquele que sinceramente tenta (através da adoção de qualquer forma de disciplina mental ou física) entregar-se, com o máximo respeito, a algo que existe além dos territórios do

pensamento e é a essência da realização perfeita – inatingível por acrobacias da nossa mente nunca satisfeita.

O problema era que esse “algo” além da mente não era compreensível, não criava atração para a maioria dos meus ouvintes. De fato, conversando em particular com eles, entendi que cultivavam as mais surpreendentes ilusões. Infelizmente, percebi que a maioria deles vinha às minhas aulas para receber combustível e apoio para ilusões fomentadas por terceiros. Apesar de todas as minhas explicações, eles não entenderam o que realmente é um caminho místico e não tinham ideia da alegria sem limites que pode advir da prática de um caminho espiritual “limpo”.

Um dia, depois de conversar com um deles, senti uma sensação de desânimo e a necessidade de caminhar ao ar livre. A sensação de alienação parecia se estender até o horizonte e tocar a borda do céu. Tive um pensamento brilhante e caloroso: mesmo que as pessoas com as quais me relacionei não fossem atraídas pelos ideais dos grandes santos do passado, mas alimentassem o instinto de corromper qualquer ensinamento sagrado e libertador, ainda assim eu permaneci firme em meu caminho, não porque tinha fé em um dia obter bons resultados dele, mas porque já havia me dado algo incomparável. Não precisei procurar motivos: foi o brilho da minha memória que me salvou todas as vezes, todos os dias.

Quarta ilusão: misturar Kriya com terapias da “Nova Era”

Conhecer um grupo de *kriyabans* da Nova Era foi como conhecer uma família um pouco maior e menos dogmática do que meu primeiro grupo de *Kriya*, que seguia estritamente os ensinamentos de P. Y.. Lembro-me desse período particular da minha vida sempre que ouço as gravações de canções devocionais que comprei naquela época. Eu costumava me afeiçoar por um *bhajan* (canção devocional) indiano e o cantava intimamente o dia todo. Era como alimento para mim; realmente sentia como se estivesse “comendo” aquela música.

Às vezes eu não conseguia entender a tentativa desajeitada dos membros do grupo de adotar um modo de vida oriental. Seu comportamento era caracterizado por manias inocentes.

O novo grupo combinou a prática de *Kriya* com algumas técnicas “catárticas” (que criariam um processo de purificação). A intenção deles era produzir um efeito de limpeza em sua psique, trazendo qualquer material reprimido à luz da consciência. Eles explicaram – e essa ideia não é absurda – que removendo os bloqueios internos, o processo evolutivo do *Kriya* seria mais fácil.

Embora seus esforços na prática das técnicas de *Kriya* não fossem notáveis, eles tentavam extrair das profundezas de sua psique, por todos os meios externos (leituras, canções devocionais, workshops...), qualquer traço de atitude religiosa, qualquer resíduo de aspiração espiritual. Não posso dizer com certeza se alguns deles nasceram para a realidade espiritual. Eu não fui capaz de entender isso.

A busca por medicina alternativas, terapias de grupo dirigidas por indivíduos excêntricos sem formação acadêmica, eram distrações caras para adicionar ao *Kriya*.

Fiquei impressionado com a tendência de gastar muito dinheiro em seminários de treinamento focados em métodos terapêuticos estranhos, como aromaterapia, cristaloterapia, cromoterapia... Quando ousei questionar a validade de tudo isso, eles ficaram incomodados. Me disseram que não havia razão para ficar perplexo sobre suas práticas sem experimentá-las.

Eles comentaram: “é o nosso *karma* que está nos dando a melhor de todas as oportunidades para crescer em todos os campos. Devemos responder positivamente. Não devemos nos opor a essa corrente benéfica, caso contrário, podemos ... ter que renascer neste plano físico apenas para experimentar plenamente essa oportunidade! Nossa prática de *Kriya* trará um grande benefício porque *Kriya* é praticada com a energia presente no corpo e é recarregada pelo fluxo da Energia Universal”.

Eles estavam convencidos de que todas as suas pesquisas, todas as suas atividades caras poderiam tornar seu caminho espiritual tão fácil quanto uma caminhada.

Minha relação com aqueles pesquisadores era baseada no afeto verdadeiro e nunca chegou a divergências, amarguras ou formalidades vazias. Esses amigos sempre foram generosos comigo e respeitaram minha personalidade. Eles compartilharam apaixonadamente tudo o que aprenderam, não importa se isso lhes custou muito dinheiro, e nunca insistiram em impor nada a mim.

Eu considerava suas atividades uma perda de tempo colossal, mas não tinha coragem de dizer isso a eles.

Insistência demais no processo de limpeza é como preparar a casa para receber um hóspede ilustre; limpando-a continuamente e decorando-a, encantados por uma consciência extasiada de tudo o que a casa pode oferecer –, entretanto, depois de repetidamente tocar a campainha, o hóspede esperado é esquecido à porta...

Vários anos se passaram, alguns amigos ainda estão lá, para obter... a limpeza completa de sua mente subconsciente. O trabalho no campo do *Kriya* foi totalmente esquecido, reduzido a nada.

Quinta ilusão: buscar freneticamente uma técnica superior ao Kriya

Existem pessoas que não se envolvem profundamente com a técnica do *Kriya* e, após segui-la por algum tempo, a negligenciam buscando uma técnica de evolução espiritual superior. Na verdade, eles estão convencidos de que há séculos atrás havia uma técnica “superior” ensinada a muito poucas pessoas particularmente avançadas.

Um amigo interessado em *Kriya* me disse que havia estudado algumas das chamadas “obras-primas” da literatura esotérica e me recomendou sua leitura. Concordei em ler o que ele me emprestou. Entrei em um estado quase hipnótico e não percebi imediatamente que toda cadeia de ideias contida nesses textos não tinha base, mas era apenas fruto da imaginação desenfreada do autor. Através de uma profusão de palavras inebriantes, o autor ousou desenvolver suas ideias, livre da relação com a realidade e das regras da lógica. Tudo era apenas um passatempo mental.

Um dia, esse amigo conheceu um autodenominado especialista em assuntos ocultos que afirmava conhecer os segredos de um caminho esotérico quase extinto e, em particular, de uma técnica espiritual praticada há milênios por alguns seres altamente evoluídos. Este “especialista” disse-lhe: “agora que a humanidade é cada vez mais materialista, tais ensinamentos não são revelados a ninguém”. Depois de uma pausa e com um suspiro, ele finalmente concluiu: “os estudantes de hoje não saberiam apreciar tais segredos, que nas mãos deles podem ser perigosos”.

O especialista dava a impressão de ser um sonhador, mas não era tão ingênuo quanto parecia. Ele usou uma terminologia fascinante semelhante à da Cabala e falou sem esforço do cristianismo original, cujos textos (canônicos e apócrifos) ele foi capaz de interpretar de maneira não convencional.

Meu amigo tentou se apresentar a ele como um verdadeiro adepto, revelando que estava disposto a aceitar qualquer pedido, desde que este extraordinário segredo lhe fosse revelado. O esperto perito, depois de ter manifestado algumas reservas, finalmente fingiu capitular e murmurou: “então tudo bem, mas só para você, só porque sinto que estou sendo orientado a abrir uma exceção”.

Então meu amigo, pobre vítima trêmula de emoção, viveu o melhor momento de sua vida, convencido de que o encontro com o especialista havia sido decidido nas “alturas”. A doação a ser oferecida durante a iniciação – aliada à promessa de sigilo absoluto – era vultosa, devia representar o grande valor atribuído àquele evento. O professor obviamente afirmou que essa doação seria transferida para um monge que ajudava a manter um orfanato (é um verdadeiro clássico! ... Há sempre um orfanato no meio destas histórias!)

Enquanto meu amigo, completamente satisfeito, se preparava para receber uma dádiva incomparável (ele recebeu a explicação convencido de que era uma dádiva e que nada poderia compensar adequadamente as bênçãos que ela traria em sua vida) o malandro decidia distraidamente que tipo de técnica que ele explicaria durante a iniciação, ilustrando-a com deslumbrante solenidade. Meu amigo recebeu tudo e passou dois dias em estado de puro fervor.

Mais tarde, aprisionado em sua quimera, viu reacender sua paixão e a comédia se repetiu. Ele soube de outras “revelações” incomparáveis. Essa ilusão é, de fato, invencível. Depois de receber sua “droga”, continuou sua inexorável jornada rumo ao abismo. Quem sabe se, um dia, ele perceberá que as técnicas pelas quais pagou uma fortuna foram retiradas de alguns livros e alteradas, de forma que ele não consiga adivinhar sua origem.

Sexta ilusão: fé em Baraka

É bastante comum a crença de que o poder (*Baraka*) dos grandes Mestres do passado ainda está presente em seus descendentes como uma corrente ininterrupta. Conheci um *Kriyaban* que estava convencido de que o progresso espiritual não poderia acontecer exceto através da recepção desse “poder”. Ele me disse que em sua vida recebeu várias iniciações em *Kriya* daqueles que afirmavam ter uma linhagem válida, embora os ensinamentos que recebeu não acrescentassem nada ao que já sabia. Ele ficou encantado com a ideia de “transmissão de poder”. Esse poder teria dentro de si a capacidade de redimir.

Ele não dava muita importância à prática das técnicas de *Kriya* – dizia que serviam apenas para se purificar antes de receber a verdadeira “iniciação” que para ele significava “poder”. Ele estava convencido de que a “linhagem” era o fator mais importante a ser observado ao abordar um professor espiritual.

Ele falou muito sobre a importância de seguir as regras morais (de *Patanjali* – *Yama* e *Niyama*). As fases de *Pranayama* e *Pratyahara*, que eram meu alfa e ômega, não eram nada para ele sem *Yama* e *Niyama*. Comportou-se muito cordialmente comigo, mas quando me falou do lugar absoluto que dava às regras morais elencadas por *Patanjali*, consegui fazer-me sentir um verme. Ele criticou minha obsessão em aperfeiçoar a prática de *Kriya*. Ele explicou que o próprio desejo de dominar uma técnica de meditação significava cultivar um desejo e isso ia contra os princípios do budismo.

Com o tempo, percebi que essa forma de seguir regras morais era uma farsa, sem nenhum nível de profundidade e compreensão da natureza humana.

Sétima ilusão: crença de já ser iluminado

Os interessados em praticar o caminho do *Kriya Yoga* sabem que uma séria disciplina diária os espera.

Vamos focar nossa atenção nas pessoas que se tornaram espontaneamente “iluminadas” (ou melhor, autorrealizadas, libertas da ignorância, tendo recebido a iluminação de seu eu interior). Pense, por exemplo, no sábio *Ramana Maharshi*. Todos são livres para tentar seguir o que ele aconselhou e continuar fazendo a pergunta: “quem sou eu?” A leitura de livros sobre sua história pode, sem dúvida, nos inspirar. Eu acredito que esta disciplina é válida, mas apenas para pessoas evoluídas espiritualmente e essas pessoas são muito raras.

Tentei confrontar a questão colocada por *Ramana Maharshi*. Dei a mim mesma uma bela e poética resposta, experimentei uma sensação de libertação, mas nada mudou em minha vida. O fato é que não podemos imitar tal sábio fingindo ser “iluminados”.

Entendo que meu caminho é seguir uma disciplina que exige esforço psicofísico e não simplesmente um exercício de acrobacia mental. É por isso que pratico a disciplina da respiração chamada *Pranayama*.

Fico perplexo com aqueles que decidiram trilhar o caminho de *Jnani* fazendo um trabalho mental puro, convencendo-se de que são como *Ramana Maharshi*: a mente é muito boa em nutrir essa ilusão.

Conheci uma pessoa que certa vez praticou *Kriya* e então, com um mecanismo semelhante à auto hipnose, convenceu-se de que já estava livre de *Maya* e que, portanto, nenhuma outra disciplina era mais necessária.

É ruim dizer, mas veio espontaneamente. A imagem de uma pessoa curtindo um belo dia deitada em um colchão inflável flutuando sobre um lago de esterco vem naturalmente para mim. O miasma da substância fétida que sustenta o colchão exala um cheiro repugnante. Mas a pessoa olha para o céu e sonha estar no céu, imersa em uma dimensão pura de luz. Basta tapar o nariz para ignorar o fedor que o cerca.

Quando essas pessoas pensam: “eu estou livre de *Maya*”, elas não estão mentindo. Na verdade, somos potencialmente divinos! Mas também é verdade que, quando o afirmam abertamente, naquele preciso momento devem sentir que “potencialmente” é uma coisa e “realidade” é outra.

Na visão filosófica dessas pessoas, nós *Kriyabans* estamos em um estado de ilusão. Nosso destino é trabalhar e lutar toda a nossa vida sem conseguir nada.

Um dia, senti vontade de discutir com uma dessas pessoas e continuar a discussão até cansar. Eu vi como sua mente era capaz de destruir e empobrecer tudo que eu sempre amei na vida. Eu estava apenas

tentando sintonizar seu raciocínio, mas sua maneira de pensar só conseguiu me levar a um estado de alienação. Quando essa pessoa tentou me demonstrar o estado de *Samadhi*, olhando para seus olhos arregalados olhando para o vazio, percebi que estava diante de uma pessoa que sofria de problemas mentais.

Oitava ilusão: considerar-se radicalmente inferior às outras pessoas

Algumas pessoas não têm confiança em si mesmas e se consideram, do ponto de vista espiritual, radicalmente inferiores às outras pessoas que acreditam que agora estão livres de todas as ilusões, espiritualmente “iluminadas”.

Isso aconteceu na vida de um querido amigo *Kriyaban* mais velho que eu, digno do maior respeito, que havia embarcado no caminho do *Kriya* muitos anos antes. Nos conhecemos na parte final de sua vida. Ele morava sozinho e meu coração apertou quando não pude visitá-lo por meses. Eu o conheci em curtas tardes, quando caminhávamos conversando baixinho. Escrevo esta linha com dor no coração, pois nunca conheci uma pessoa gentil e altruísta como ele.

Presenciei um processo inexorável que o levou a acreditar que sua meta espiritual era viver, em uma futura encarnação, ao lado de um “ser divino” que para ele era o exemplo vivo da perfeição. Ele me disse que, quando era jovem, havia encontrado apenas uma vez a mulher que estava à frente da organização *Kriya* fundada por P. Y.. Bem, ele me disse que o sucesso em *Kriya* significava para ele receber um olhar benigno de amor e aprovação daquela pessoa! Tentei convencê-lo de que endeusar qualquer figura inspiradora poderia ser o fim de sua aventura espiritual.

Ele foi desencorajado porque tinha visto Deus naquela pessoa, mas não tinha coragem de ver Deus dentro de si. O problema é que essa forma de pensar acabou corrompendo a inocência de seu caráter espiritual.

Expressou o que, anos antes, nem ousaria pensar: a suposta evolução do indivíduo, conseguida através do *Kriya*, era inegável, mas tão lenta, que chegava a ser praticamente insignificante. A técnica do *Kriya* era, para ele, como um rito religioso que devia ser cumprido escrupulosamente, mas apenas para demonstrar a fidelidade a este caminho espiritual.

Ele havia aceitado fatalmente a ideia de que neste planeta havia pessoas especiais, Autorrealizadas, para sempre livres de *Maya*, enquanto, por outro lado, havia pessoas irreparavelmente comuns que teriam que esperar sabe-se lá quantas encarnações para vislumbrar a iluminação. Infelizmente, essa visão sustentava a trama sobre a qual ele continuara a tecer seu pensamento.

Um dia desabafou toda a sua melancolia. Considerando o quão superficialmente – assim disse – praticara as técnicas de meditação, não teve dúvidas de que, nesta vida, certamente teria falhado na “meta”. Ele já sonhava com encarnações futuras, onde praticaria dentro de um *Ashram* perto de um Mestre Autorrealizado. Ele já havia dedicado seu coração a esse destino ideal.

Senti uma onda gigantesca de nostalgia inexplicável, que estava prestes a me dominar, mas que permanecia presa, como suspensa, à nossa volta. Hoje que ele se foi, me pergunto se a intuição do valor transformador do *Kriya*, intuição que iluminou e sustentou os primeiros anos de sua trajetória, foi aos poucos se apagando de sua mente devido à tendência humana de enfatizar (e apoiar com uma avalanche de narrativas) a grandeza de certas pessoas que eram “despudoradamente” santas, perfeitas, majestosas. Meu amigo cometeu o trágico erro de acreditar que a eterna Fonte espiritual no centro de seu ser murcharia se ele fosse condenado a viver longe de um ser divino, semelhante àquele para o qual ele havia dirigido as ardentes expectativas de seu coração.

Capítulo 10 [segunda parte]

Conselhos Práticos

Premissa sobre os perigos hipotéticos da meditação

Navegando na *net* com frequência você encontrará avisos que advertem contra qualquer forma de meditação. Há relatos de desconexão com a realidade com extremo fortalecimento das emoções, em particular agitação e angústia, desorientação de longo prazo, em que a pessoa fica incapaz de se concentrar por tempo suficiente para poder fazer qualquer trabalho.

Quanto ao hipotético “despertar prematuro da *Kundalini*”, os problemas que poderia causar não teriam limites.

Lemos que: “... um aspirante pode desenvolver poderes ocultos. Esses poderes podem ser usados para fins construtivos ou destrutivos, mas muitas vezes são mal utilizados. Por exemplo, a capacidade de ler a mente de outra pessoa pode criar problemas e é provável que aqueles em quem esse poder é usado... fiquem ressentidos”. Isso é hilário! Quando encontramos tal absurdo, nos perguntamos quem escreveu tais amenidades.

Infelizmente, há uma tendência na *internet* de copiar páginas e trazê-las de volta para outros *sites* sem sequer trocar uma vírgula. Se alguém inventar que um *yogi* morreu de autocombustão durante a prática de *Pranayama*, poderá verificar que esta notícia aparecerá depois de alguns meses em diferentes sites.

Lemos que os *yogis*, mais cedo ou mais tarde, se envolverão na feitiçaria e na magia negra, pois evocam, embora inconscientemente, entidades negativas. Um autor explicou que: “quando você repete o *Mantra Om, Om*, você está invocando um espírito demoníaco que toma posse de sua mente”. Ele acrescentou seu testemunho: “durante uma sessão de meditação, comecei a levitar. A partir desse momento não consegui mais dormir como um ser humano; perdi o sono! Sempre que fechava os olhos, via as chamas do Inferno, não ousava fechar os olhos, não podia! Virei um caso psiquiátrico e fui internado 26 vezes”. Sinto muito por este pobre sujeito que obviamente tinha sérios problemas de saúde mental!

Minha experiência de ouvir tais queixas não foi isenta de conflito. Passei por alguns momentos muito amargos quando conheci pessoas que me disseram que *Kriya* era responsável por todos os seus problemas psicológicos (talvez se referissem a psiquiátricos), bem como por algumas doenças físicas.

Eu deveria ter acreditado que simplesmente por respirar e focar a mente na coluna e em determinados centros da coluna, eles desenvolveram várias doenças físicas e mentais. De uma bênção, como parecia no início, o *Kriya* em seu caso específico acabou sendo um sério infortúnio! Aquelas mesmas técnicas que experimentei várias vezes, com tanto amor, obtendo o mais puro dos deleites, foram um desastre para eles.

Minha reação foi esta: “mas como, com que espírito, com que expectativas essas pessoas enfrentaram o *Kriya Yoga*? Eles me dizem que isso leva à loucura... Bem, se os germes da loucura estão dentro de mim, eles florescerão tanto se eu praticar *Kriya* quanto de outra forma. Pensando nos momentos gloriosos que vivi, percorrerei este caminho sem o mínimo de medo, mesmo que me queime nele”.

O que devo então dizer àquelas pessoas que não falam sobre as várias drogas que usam há anos? Um amigo me disse que depois de praticar algumas técnicas simples de meditação (algo muito suave como a consciência da respiração ou a concentração nos *Chakras*) ele perdeu o equilíbrio mental e experimentou ataques intensos de angústia e terror. Ele fez um grande alarido com suas reclamações, por exemplo, escrevendo em um fórum dedicado à prática de *Yoga*.

Eu tinha uma forte suspeita desse amigo. Por que ele foi para a Índia todos os anos, por uma longa série de anos, sem nunca demonstrar nenhum interesse pelo *Yoga* ou pela espiritualidade indiana? Achei que talvez ele estivesse indo lá para conseguir vários tipos de drogas a preços baixos. Fiquei sabendo que

durante anos ele fez uso não só de opiáceos, mas também de ácidos, de todo tipo de anfetaminas e (copiando *Carlo Castañeda*) não negava o uso de plantas psicotrópicas. Era evidente que, ao reclamar na minha frente, ele tentava exorcizar a terrível suspeita de que havia danificado gravemente o próprio cérebro e que estava em estado de perturbação psíquica permanente e fatal. Ele removeu a hipótese de que suas infelizes escolhas passadas poderiam estar causalmente relacionadas à sua presente situação mental.

Muitas vezes penso em como seria chocante ter um espelho mágico onde você pudesse ver um resumo de suas ações passadas e perceber como temos sido imprudentes e cruéis com nossos corpos! Eu entendo que, em alguns casos, um transtorno mental preexistente pode levar uma pessoa a procurar drogas como remédio. Bem, nesses casos não acredito que o uso de técnicas de *Yoga* possa agravar a condição do estado de alienação.

O QUE FAZER PARA ENFRENTAR ESTADOS NEGATIVOS DURANTE A PRÁTICA DE KRIYA

Encaremos um fato autêntico que tem muito a nos ensinar. Consideremos a experiência de *Gopi Krishna*. Seu livro chave é *Kundalini: Evolutionary Energy in Man* – também é publicado sob o título *Living with Kundalini*.

Este livro contém um relato autobiográfico claro e conciso do fenômeno do despertar de *Kundalini*. *Gopi Krishna* experimentou tal despertar em 1937, embora não tivesse um professor espiritual e não fosse iniciado em nenhuma linhagem espiritual. Seu excelente testemunho foi escrito em 1967. A existência de *Gopi Krishna* foi abençoada com estados de êxtase, mas também atormentada por angústia física e mental.

Sua prática principal era visualizar “um lótus imaginário em plena floração, irradiando luz” localizado no topo de sua cabeça. Um dia, enquanto meditava – exatamente como havia feito durante três horas antes do amanhecer, todos os dias durante dezessete anos – ele percebeu uma sensação poderosa e agradável na base de sua espinha. Ele continuou a meditar; a sensação começou a se espalhar e se estender para cima. Continuou a se expandir até que ele ouviu, quase sem aviso, um rugido como o de uma cachoeira e sentiu um fluxo de luz líquida entrar em seu cérebro.

“De repente, com um rugido como o de uma cachoeira, senti uma corrente de luz líquida entrando em meu cérebro pela medula espinhal. Totalmente despreparado para tal desenvolvimento, fui pego de surpresa; mas, recuperando o autocontrole instantaneamente, permaneci sentado na mesma postura, mantendo minha mente no ponto de concentração. A iluminação ficou cada vez mais brilhante, o rugido mais alto, experimentei uma sensação de balanço e então senti-me deslizar para fora do meu corpo, inteiramente envolvido por um halo de luz.”

(*Gopi Krishna, Vivendo com Kundalini*).

Essa experiência mudou radicalmente o padrão de sua vida. Ele experimentou um “halo luminoso” contínuo em torno de sua cabeça e começou a ter uma variedade de problemas psicológicos e fisiológicos. Às vezes ele pensava que estava ficando louco. Adotou uma dieta muito rígida e, durante anos, recusou-se a fazer mais exercícios de concentração.

“O forte desejo de sentar e meditar, que sempre esteve presente nos dias anteriores, desapareceu repentinamente e foi substituído por um sentimento de horror ao sobrenatural. Eu queria voar só de pensar nisso. Ao mesmo tempo, senti uma súbita aversão ao trabalho e à conversa, com o resultado inevitável de que, ficando sem nada para me manter ocupado, o tempo pesava sobre mim, aumentando a já perturbada condição de minha mente. [...] Cada manhã anunciava para mim um novo tipo de terror, uma nova complicação no sistema já desordenado, um ataque mais profundo de melancolia ou uma condição mais irritável da mente que eu tinha que conter, para evitar que me dominasse completamente, mantendo-me alerta, geralmente após uma noite

completamente sem dormir; e depois de suportar pacientemente as torturas do dia, tinha que me preparar para o tormento ainda pior da noite.”

Mas vamos ler como ele emergiu dessa experiência negativa e aprender sobre um maravilhoso estado de despertar espiritual que o abençoou pelo resto de sua vida. Ele havia lido nos textos esotéricos que havia uma série de práticas simples que poderiam servir para trazer a energia de volta ao equilíbrio em seu corpo. Seu principal remédio lembra muito a prática de *Kriya Pranayama*.

“... uma ideia terrível me ocorreu. Será que eu despertei a *Kundalini* através de *Pingala* ou o nervo solar que regula o fluxo de calor no corpo e está localizado no lado direito de *Sushumna*? Se assim fosse, eu estava condenado, pensei desesperadamente, e, como se por dádiva divina, a ideia passou pelo meu cérebro para fazer uma tentativa de última hora para despertar *Ida*, ou o nervo lunar do lado esquerdo, para a atividade, neutralizando assim a terrível queimação, efeito do fogo devorador interior. Com minha mente cambaleando e os sentidos amortecidos pela dor, mas com toda a força de vontade deixada sob meu comando, eu trouxe minha atenção para o lado esquerdo do assento de *Kundalini* e tentei forçar uma corrente fria imaginária para cima através do meio da medula espinhal. Naquele estado de consciência extraordinariamente estendido, agonizante e exausto, senti distintamente a localização do nervo e me esforcei mentalmente para desviar seu fluxo para o canal central. Então, como se esperasse o momento destinado, um milagre aconteceu. Houve um som como o de um fio nervoso estalando e instantaneamente um fio prateado passou zigzagueando pela medula espinhal, exatamente como o movimento sinuoso de uma serpente branca em voo rápido, despejando uma cascata refulgente de energia vital brilhante em meu cérebro, enchendo meu crânio com um brilho feliz no lugar da chama que vinha me atormentando nas últimas três horas. Completamente surpreso com essa súbita transformação da corrente de fogo, disparando por toda a rede de meus nervos apenas um momento antes, e muito feliz com a cessação da dor, permaneci absolutamente quieto e imóvel por algum tempo, saboreando a bem-aventurança do alívio com uma mente inundada de emoção, incapaz de acreditar que estava realmente livre do horror. Torturado e exausto, quase ao ponto de desmoronar pela agonia que sofri durante o terrível intervalo, adormeci imediatamente, banhado pela luz e, pela primeira vez, após semanas de angústia, senti o doce abraço de um sono reparador.”

Muito interessante, portanto, é a maneira descrita pela qual *Gopi Krishna* pôs em movimento um processo de cura. Convencido de que havia levantado *Kundalini* através de *Pingala*, ele tentou, e conseguiu, colocar *Ida* em movimento, neutralizando assim o fogo interior que o devorava. Ele tomou uma decisão precisa e a repetiu com determinação feroz: criou mentalmente uma corrente fria que subia pelo canal central da coluna vertebral. Isso foi o suficiente para salvá-lo!

Daquele ponto em diante, *Gopi Krishna* acreditou que essa prática havia colocado em movimento um processo de cura. Ele escreveu sobre a experiência mística e a evolução da consciência de um ponto de vista científico. Ele teorizou que havia um mecanismo biológico no corpo humano, *Kundalini*, responsável pela criatividade, genialidade, experiência mística. Ele entendeu que *Kundalini* é a verdadeira causa da evolução. Claro, apenas um método equilibrado poderia desencadear um despertar saudável da *Kundalini*.

Concluindo, o que podemos aprender com a experiência de *Gopi Krishna* é que uma rotina totalmente baseada em forte concentração em *Sahasrara* não é apropriada para a maioria das pessoas. Construir um forte ímã em *Sahasrara* leva você a experimentar momentos de pânico ou momentos em que se sente desconectado da realidade. Se você é um iniciante, esqueça as técnicas nas quais você se concentra por muito tempo na *Fontanela* ou acima dela. Estamos todos muito gratos ao site da *AYP* onde estão claramente explicadas as razões do que dizemos.

Outro testemunho interessante sobre o despertar da *Kundalini* é o de *B. S. Goel* (1935-1998), descrito em seu livro *Psicanálise e Meditação*. Ele era realmente uma pessoa sem igual. Sua experiência do despertar da *Kundalini* aos 28 anos foi bastante dramática. *Kundalini* acordou por si só. Seus amigos

pensaram que ele estava “perdendo a cabeça” durante esse longo processo. Ele viajou por todos os cantos da Índia para procurar alguém que pudesse explicar o que estava acontecendo com ele. Muitas pessoas não podiam deixar de citar e comentar várias teorias. Eles praticamente não sabiam de nada. A singularidade dessa pessoa reside em sua experiência da psicanálise clássica combinada com a meditação da qual ele era um grande defensor.

Aos 35 anos, seu *Guru* lhe apareceu em sonho e lhe disse que a Psicanálise e o Marxismo, nos quais ele acreditava, eram falsos caminhos que não tinham o poder de conduzi-lo à felicidade. Ele também lhe disse que o único caminho para a paz interior e a alegria era passar pela busca do Divino. Em 1982, ele abriu um *Ashram* no Himalaia para ajudar e orientar outros aspirantes que tiveram experiências de *Kundalini*.

O que nos interessa é que *Goel* fala detalhadamente sobre os diferentes graus de sofrimento pelos quais passou enquanto seu ego era destruído e reconstruído. Ele é o único, além do falecido *Swami Satyananda Saraswati*, a estudar o papel de *Bindu* (centro espiritual localizado na parte de trás da cabeça onde a linha do cabelo forma uma espécie de vórtice). Ele explicou que “quando a consciência marcha para *Bindu* (que ele chama de *Brahma-randhra*), as formações do ego serão expostas à consciência em associação livre, em escritos improvisados, em sonhos e, acima de tudo, na própria meditação.

Na última parte do livro, discorrendo sobre os “sinais que indicam a aproximação do objetivo final”, entre um conjunto de sinais, ele teve a coragem de citar um em especial que não costuma ser tratado nos livros – exceto aqueles livros que querem ser irônicos em toda essa coisa de “*Guru*”. Ele relata “o grande desejo de ser perfurado e penetrado”. Quanto ao “perfurado”, ele o exemplifica como o desejo de enfiar a unha entre as duas sobrancelhas. Quanto ao “penetrado” ele esclarece que o desejo de penetração para *Bindu* pode, devido à ignorância que vem do ego, tornar-se o “desejo de penetração anal passiva”. Ele deixa claro que um ato sexual comum não pode satisfazer a pessoa que realmente precisa ser penetrada em *Bindu* para encontrar a felicidade espiritual suprema. Ele acrescenta que: “até atingir esse estágio, o *yogi* pode frequentemente se entregar à homossexualidade compulsiva”. “É provável que muitos santos de todas as idades teriam se tornado grandes homossexuais se tivessem permanecido em seu período anterior à santidade”.

Vamos agora tentar conceber um comportamento sábio a ser adotado prontamente quando, após a prática de *Kriya*, nos deparamos com humores desagradáveis, negativos ou perturbadores.

Em primeiro lugar, lembramos que um aluno que deseja ter sucesso em *Kriya* como autodidata deve estar ciente dos princípios subjacentes à psique humana. Por exemplo, é importante que você conheça o princípio da resistência inconsciente aos métodos que produzem um forte processo de limpeza interna como os previstos no *Kriya Yoga*. Ele deve entender as razões para os humores alternados que aparecem ao praticar intensamente as técnicas de *Kriya*. Ele não deve ficar alarmado ao encontrar fenômenos que vêm e vão, mas deve construir um estado sólido de calma e silêncio mental. Os *Kriyabans* que melhor superam qualquer problema são aqueles que estudaram psicologia profunda.

Kriya é um caminho espiritual, nada mais, mas seus procedimentos podem tocar a esfera inconsciente. Mesmo que alguém pratique da melhor maneira, pode experimentar humores negativos como depressão, medo desmotivado, ansiedade... Apesar de estar perto de uma experiência gloriosa, um *Kriyaban* pode se sentir dominado por um poder desconhecido e ter um ataque de pânico. Qual é então a melhor maneira de recuperar a tranquilidade perdida?

1. Primeiro, substitua a prática de *Kriya* pela seguinte técnica que é simples, agradável e absolutamente segura.

Guiando Kundalini

A respiração é usada para mover *Kundalini* por um caminho interno que corresponde mais ou menos ao que na *Alquimia Interna* é chamado de “*Órbita Microcósmica*”. Praticar este procedimento mesmo uma vez produz um resultado fantástico. Não complique este exercício: deve permanecer sempre natural e agradável.

Faça uma inspiração profunda de cerca de 4 segundos pelo nariz. Através dela, extraia energia do corpo e conduza-a até o primeiro *Chakra*. Sinta *Kundalini* neste local e expire rapidamente pela boca aberta: “hoh” (o som é o mesmo que você produz com a boca quando quer embaçar um copo). A duração da expiração é de cerca de meio segundo.

Agora faça uma inspiração profunda – a duração é de cerca de 3 a 4 segundos. Sinta a energia subindo do primeiro *Chakra* para o segundo. Depois de sentir *Kundalini* no segundo *Chakra*, expire rapidamente com a boca aberta: “hoh”. A duração da expiração é de cerca de meio segundo. Durante esta expiração você sente *Kundalini* no segundo *Chakra*.

Repita o procedimento guiando *Kundalini* da base da coluna até o terceiro *Chakra* (não é necessário perceber *Kundalini* distintamente atravessando o segundo *Chakra*).

O procedimento é repetido guiando *Kundalini* da base da coluna até o quarto *Chakra* (não é necessário perceber *Kundalini* distintamente atravessando o segundo e terceiro *Chakras*).

O procedimento é repetido guiando *Kundalini* da base da coluna até o quinto *Chakra* (não é necessário...).

O procedimento é repetido guiando *Kundalini* da base da coluna até a Medula (não é necessário...).

Observação

Aqueles que praticam com a língua em *Kechari Mudra* obterão o mesmo efeito sobre os *Chakras* usando um leve empurrão do diafragma para cada um deles.

Vamos concluir o procedimento. Faça uma inalação rápida pelo nariz. A duração é de aproximadamente 1 segundo. Simplesmente sinta que *Kundalini* está presente no sétimo *Chakra* – o “Lótus das Mil Pétalas”. Agora faça uma expiração sutil pelo nariz – a duração é de cerca de 4 segundos. Sinta a energia *Kundalini* descer do sétimo *Chakra* até o olho espiritual, no espaço entre as sobrancelhas.

Faça outra inspiração rápida pelo nariz – como na respiração anterior. Sinta que *Kundalini* está presente no sétimo *Chakra*. Agora, com outra expiração (a duração é de cerca de 4 segundos) você sente que a energia *Kundalini* desce do sétimo *Chakra* para a frente do quinto *Chakra*: no pomo de Adão.

O procedimento é repetido guiando *Kundalini* do sétimo *Chakra* para a frente do quarto *Chakra* – na parte central do esterno. Em seguida, repete-se orientando *Kundalini* do sétimo *Chakra* para a frente do terceiro *Chakra* – no umbigo. Então, do sétimo *Chakra* para a frente do segundo *Chakra*. Então, do sétimo *Chakra* até a base da coluna – ou a sede de Muladhara.

Isso completa a primeira rodada. Faça a segunda rodada mais fina (sutil, delicada, precisa) que a primeira, e a terceira ainda mais fina. A ação em cada *Chakra* deve se tornar cada vez mais doce e internalizada. Este procedimento, cada vez mais suave e sutil, deve ser repetido 3 a 4 vezes.

2. Nadi Sodhana possivelmente seguido por Sitali

Certamente você conhece a técnica *Nadi Sodhana*. Pratique-o todos os dias, várias vezes ao dia.

Os efeitos de equilíbrio de *Nadi Sodhana Pranayama* se relacionam com as correntes de *Ida* e *Pingala* e são percebidos quase imediatamente. É explicado que a corrente *Ida* (de natureza feminina, ligada à introversão e ao estado de repouso) flui verticalmente ao longo do lado esquerdo da coluna vertebral, enquanto a corrente *Pingala* (de natureza masculina, ligada à extroversão e atividade física) flui paralela a *Ida* no lado direito. *Sushumna* flui no meio e representa o estado ideal a ser obtido antes de entrar no estado de “meditação”. Um desequilíbrio entre *Ida* e *Pingala* é responsável pela falta de harmonia entre introversão e extroversão. Quando *Ida* excede em funcionamento temos excesso de introversão, quando *Pingala* predomina temos excesso de extroversão.

Há momentos em que nos sentimos mais exteriorizados; outras em que estamos mais internalizados. Numa pessoa saudável, esta alternância caracteriza-se pelo equilíbrio entre uma vida de relações positivas com o mundo exterior e um contato sereno com a sua vida interior. A pessoa muito introvertida tende a perder contato com a realidade externa. A consequência é que as vicissitudes da vida parecem unir forças

contra ele e isso mina o senso de controle, de domínio dos fatos da vida. A pessoa muito extrovertida revela fragilidade ao lidar com o que vem do subconsciente e pode se ver tendo que enfrentar momentos inesperados de angústia. O exercício que agora ilustramos favorece um equilíbrio entre a tendência à introversão e a tendência à extroversão.

Para os problemas com os quais estamos lidando, adicione *Sitali Pranayama* (lembre-se que criar uma sensação de frescor subindo pela espinha foi exatamente o que *Gopi Krishna* fez para sair de sua terrível situação).

Para praticar *Sitali*, sente-se com a coluna reta e concentre toda a força mental no ponto entre as sobrancelhas. Use toda a sua imaginação para criar uma nova corrente dentro de sua coluna. Inspire pela boca enquanto segura a língua de uma maneira particular. Levante as pontas da língua para formar um “U” e deixe-a se projetar além dos lábios. Inspire profundamente pela língua e pela boca. Sinta uma sensação de frescura na boca, transfira-a para a coluna. Expire pelo nariz, idealmente direcionando a respiração para todas as partes do corpo. Repita pelo menos 12 vezes

3. Prática intensa de Mula Bandha com 108 repetições

Esqueça completamente a respiração, tente sintonizar a calma no ponto entre as sobrancelhas. Silenciosa, mas intensamente, pratique 108 *Mula Bandha*. Contraia os músculos da base da coluna, segure a contração por alguns segundos e relaxe. Repita... Não tenha pressa: cada contração e cada relaxamento devem durar pelo menos quatro segundos. Você pode, se lhe convier, fazer várias sessões curtas até completar as 108 repetições. O efeito benéfico desta prática é quase imediato.

Observação

No *Yoga* clássico, os três *Bandhas* fundamentais são:

- *Mula Bandha*: Contrair os músculos da base da coluna;
- *Uddiyana Bandha*: puxar os músculos abdominais para dentro, contraindo-os;
- *Jalandhara Bandha*: abaixar o queixo até o peito.

Na parte inicial do caminho do *Kriya*, o *yogi* tem apenas uma compreensão aproximada dos *Bandhas*. Mais tarde, chegará a um domínio completo deles e poderá utilizá-los, com ligeiras adaptações, em muitas técnicas do *Kriya*. Aqui apresentamos o *Maha Bandha*, pois ele cria uma sensação de corrente energética, uma emoção interna quase extática que sobe pela espinha. Um humor positivo é assim favorecido.

Execução de Mula Bandha com Japa rodando em Kutastha

Sabemos o quão importante é a prática de *Japa*. Isso acalma a mente.

Inspire e, em seguida, crie uma pausa específica após a inspiração. Durante esta pausa, cante mentalmente o *Mantra* de sua escolha. Sinta que este *Mantra* é algo que gira na esfera de *Kutastha*.

O que significa “algo que gira”? Com certeza você já viu aqueles acrobatas pilotando suas motocicletas dentro de uma esfera de metal – que tem poucos metros de diâmetro. Eles se movem ao longo do interior da esfera em todas as direções. Bem, finja que seu *Kutastha* é uma esfera dentro da qual você gira seu *Mantra* (mais devagar, é claro). Faça isso até sentir uma forte sensação de presença no centro entre as sobrancelhas. Uma boa opção é repetir algumas dessas respirações.

4. Evite longas concentrações em Sahasrara

Lembramos que uma rotina totalmente baseada em forte concentração em *Sahasrara* não é adequada para a maioria das pessoas que estão dando os primeiros passos no caminho espiritual.

Por esta razão, explicamos que esta forma de concentração só pode ser usada depois de praticar 48 respirações de *Kriya*. Esta prática estimula o despertar da *Kundalini*. Isso implica agir em nosso inconsciente, trazendo para a esfera da nossa consciência alguns conteúdos que não somos capazes de

assimilar. A pessoa que experimenta tudo isso, especialmente se estiver longe da maturidade emocional, pode vivenciar toda uma gama de humores negativos.

Com exceção de *Kutastha*, *Anahata* e *Manipura*, muito cuidado com as técnicas que afetam apenas um *Chakra*. Se quiser desatar um nó energético ou psíquico, lembre-se que um nó (*Granti*) não é como o representamos, ou seja, como o nó de uma corda. Tem uma interdependência com todos os outros nós, eles estão sutilmente entrelaçados, um dentro do outro. Se você se concentrar em um nó por muito tempo, corre o risco de perder a tranquilidade. Não aja como um cirurgião que se propõe a retirar um cálculo biliar preso em um órgão, sem tomar todas as precauções necessárias para não destruir o órgão e matar o paciente.

Se o resultado de sua prática se reduzir a um estado acinzentado de sua mente, se você tiver a impressão de que sua alma está “arranhada”, isso é um sinal de que você precisa adicionar os remédios que descrevemos acima. Se você fizer isso e viver uma vida normal, sua prática de *Yoga* nunca lhe causará problemas.

Capítulo 11

O Valor do Japa

No capítulo anterior, relatamos as queixas daqueles que depois de praticar *Kriya* por anos sentem que não conseguiram nada. Neste capítulo, quero explicar como evitar esse pesadelo para aqueles que estão dispostos a fazer um sacrifício para obter resultados válidos de sua prática. Por isso falarei sobre *Japa*.

Japa (Oração Devocional, Oração Interior), especialmente quando se torna contínuo e é apoiado pela prática da “Presença do Divino”, é uma disciplina espiritual maravilhosa, um caminho completo em si. Esta forma de Oração não é um apelo a Deus com o propósito de obter algo necessário para a existência material. Os místicos usam a Oração para afirmar sua intenção de adorar e se render completamente ao Divino.

Vamos tentar entender por que neste livro dedicado ao *Kriya Yoga* pretendo dedicar um capítulo inteiro ao *Japa*. O fato é que sei que esta ferramenta pode ser decisiva para uma experiência direta da realidade espiritual. Resumindo: *Japa* acalmará a mente a ponto de produzir o estado de suspensão da respiração após *Kriya Pranayama* e, portanto, marcar a entrada na realidade espiritual.

No capítulo 3 descrevo como a ideia de praticar *Japa* entrou na minha vida. Resumidamente, um dia encontrei um livro sobre a vida e as experiências de *Swami Ramdas* (1884-1963), o santo indiano que percorria a Índia repetindo incessantemente o *Mantra* “*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*”. Enquanto ainda estava impressionado com a beleza desse livro, ganhei um rosário católico de presente. Durante um passeio pelo campo resolvi usá-lo para repetir este *Mantra*.

Pratiquei em voz baixa por cerca de 108 repetições. Durante a minha prática tentei sentir a vibração do *Mantra* na minha cabeça e em todas as partes do meu peito. Nesta repetição coloquei toda a aspiração do meu coração. Concluí minha caminhada deixando que os efeitos dessa prática ficassem em minha mente.

Bem, depois de algumas horas, naquela noite durante minha sessão de *Kriya*, tive uma experiência que mudou minha vida. Durante o *Pranayama Mental*, enquanto minha consciência permanecia em cada *Chakra*, percebi que um novo estado de consciência estava se manifestando. Minha respiração cessou, minha mente se acalmou completamente. Em algum momento, percebi que estava completamente sem respirar. Essa condição durou vários minutos, sem sentir qualquer sensação de desconforto, excitação ou surpresa. Senti uma grande sensação de liberdade.

No dia seguinte, a mesma experiência aconteceu novamente. Eu estava surpreso que uma das técnicas mais simples do mundo, como o *Japa*, havia produzido um resultado tão surpreendente! Onde minhas melhores intenções falharam, *Japa* produziu o milagre! Naqueles dias, verifiquei uma ligação muito específica entre a prática de *Japa* e a obtenção do estado sem respiração.

Minha primeira reflexão foi que o efeito de *Japa* era cancelar o “ruído de fundo” da mente. Na verdade, percebi que os efeitos desse “ruído” constantemente arruinam nossa meditação. Existem alguns pensamentos que podem ser visualizados, identificados e bloqueados durante a prática da meditação, mas um ruído de fundo generalizado e persistente impede qualquer esforço de aproveitar o principal fruto da meditação: o estado de cessação da respiração.

Não sendo eremitas, quando nos refugiamos em nosso quarto para praticar *Kriya*, não conseguimos atingir as condições ideais de relaxamento em vinte ou trinta minutos. Leva mais tempo para acalmar completamente a mente. Portanto, mesmo que o processo de *Kriya* seja realizado com o máximo cuidado, a intensidade do ruído de fundo torna-se um obstáculo intransponível. A única forma de desfazê-lo não é nas artimanhas de alguma técnica, mas no *Japa*. Quando praticamos *Japa* durante o dia, na última parte da rotina de *Kriya* descobrimos que o ruído de fundo da mente deu lugar à imobilidade e transparência absolutas: a experiência é inesperada. Esta ferramenta é única e pode realmente produzir “milagres”!

Uma mente absorta na aspiração ao Divino através da prática diária de *Japa* torna-se capaz de realizar o maior dos milagres: interromper o inútil “diálogo interno” da mente, fonte contínua de dispêndio de energia, principal obstáculo para atingir o estado de meditação.

Quando o estado de *Silêncio Mental* é alcançado, a realidade espiritual se manifesta naturalmente, sem maiores esforços. Caso contrário, arriscamo-nos a arrastar a nossa existência pensando com admiração na vida dos santos, resignados com a falsa ideia de que a experiência mística nos é fatalmente excluída.

Uma vez criado o estado de Silêncio Mental, o principal efeito do *Kriya* terá lugar em nossa vida. Ao passar por todas as camadas que protegem o Ego (pensamentos, emoções, sensações...) a experiência do estado sem respiração se manifestará. É muito sábio, portanto, aceitar a ajuda de *Japa*.

Espero ter sido claro, espero que você tenha levado a sério o que eu disse. Espero sinceramente que o que funcionou para mim e alguns de meus amigos também funcione para você.

A primeira parte deste capítulo vai te ensinar como praticar *Japa*, a segunda parte descreve uma prática de meditação, sempre relacionada ao *Japa*, que se chama “Oração do coração”.

Como encontrar o seu Mantra

Muitos livros que introduzem a prática de *Japa* insistem em um monte de banalidades. Muitas vezes, são ensaios inúteis, privados de qualquer inteligência e paixão. Por exemplo, quando leio que o *mala* deve ser feito deste ou daquele material, ou que não deve ser visto por outros, ou que a conta *Sumeru* (onde começa e termina o *mala*) nunca deve ser trespassada (dizem que se você quer percorrer o *mala* duas vezes, você deve girá-lo e fazer a última conta se tornar a primeira conta do segundo turno). Eu sei que essas são idiotices de primeira classe. Da mesma forma, quando li que o poder da Oração não está em seu esforço, mas em uma “Graça” que vem somente quando você usa uma fórmula específica canonizada por um padrão tradicional de adoração, sei que isso é outra falsidade. Sim, existe uma “Graça”, mas está ligada ao fervor que você coloca em sua prática.

Portanto, escolha um *Mantra* (Oração) que lhe agrade. Não se sinta obrigado a usar o *Vasudeva Mantra* favorito de *Lahiri Mahasaya* (“*Om Namó Bhagavate Vasudevaya*”). É verdade que entre diferentes orações favoritas, você pode preferir uma que tenha doze sílabas (adicionando, se necessário, *Om* ou *Amém* no início ou no final). Doze é um número perfeito porque você pode utilizá-lo durante o *Kriya Pranayama*, colocando cada uma de suas sílabas em um *Chakra* diferente. Vários belos *Mantras* de doze sílabas podem ser extraídos de cânticos ou poemas espirituais. Como exemplo, do conhecido canto de *Adi Shankara*, você pode selecionar o belo verso de 12 sílabas: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham* (aquela Forma que é pura consciência e bem-aventurança, eu sou esse Ser supremo).

Uma coisa deve ser declarada objetivamente: SEU *Mantra* deve expressar ou evocar exatamente o que VOCÊ deseja alcançar e incorporar a atitude que deseja expressar. Por exemplo, a atitude de rendição é expressa por *Mantras* começando com *Om Namó*, outros *Mantras* podem expressar a realização não-dual absoluta. Às vezes, o significado não é tão importante quanto ter no coração o exemplo de um santo que usou aquele *Mantra*.

De um modo geral, uma boa escolha é a de um *Mantra* com um tom forte e suave. Seja sensível à vibração que seu *Mantra* desperta em seu corpo e coração.

No início de cada sessão de Oração é importante sentir uma onda de paixão em seu coração. Uma freira que vive em um claustro revelou durante uma entrevista qual Oração/*Mantra* ela escolheu: “Tua face, ó Senhor, eu buscarei!” Podemos sentir a onda de emoções profundas que tais palavras suscitaram em seu seio quando as escolheu (entre os Salmos) e que intensidade de amor ela infundiu em sua repetição durante toda a sua vida?

Na literatura você verá como belos *Mantras* foram construídos. Aqui você vê o *Krishna Mantra*: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Aqui temos o *Mantra Durga* (Mãe Divina): *Om Hrim Dhum Durgaye Namaha*. Aqui você tem o *Shiva Mantra*: *Om Nama Shivaya Sing Vang Kim Am*.

Se você estudar o conceito de *Bija Mantra*, poderá forjar para si alguns bons *Mantras*. A um *Mantra* preexistente, após o Om inicial, seu professor pode adicionar alguns *Mantras* “*Bija*” (semente) como: *Aim, Dúm, Gam, Haum, Hoom, Hrim, Hrom, Krim, Shrim, Strim, Vang, ...*

Esses sons foram escolhidos pelos antigos *yogis*, que sentiram sua beleza e gostaram de sua vibração. Não foram dados por uma divindade, são uma descoberta humana. Esses *Mantras*-sementes não têm significado, mas podem enriquecer um *Mantra* que tem um significado. Não escolha um *Mantra* apenas porque certa literatura exalta o poder deste ou daquele *Bija Mantra*. Leia seu humor, sinta suas emoções após uma prática intensa de um determinado *Mantra*.

Alguns fazem uma escolha infeliz, através da qual parecem se punir. A frase que eles escolheram repetir pode ter tons negativos e enfatizar inequivocamente seus limites e indignidades. Quando isso acontece, fica claro que, após um curto período de tempo, sua prática de *Japa* se desfaz – eles se veem repetindo aquele *Mantra* uma ou duas vezes durante o dia, como um suspiro de desânimo.

Como praticar seu Mantra

Embora as tradições orientais recomendem praticar *Japa* mentalmente, não tenho dúvidas de que deve ser vocalizado – pelo menos por um número inicial de cem repetições. Tome a decisão de completar pelo menos um *Mala* (rosário de 108 contas) de repetições em um tom de voz normal. Certo professor foi inflexível sobre o fato de que um *Mantra* deve ser pronunciado apenas mentalmente. Tentei seguir seu conselho, mas não funcionou. Depois de vários meses, cansei-me da minha tentativa inútil: usei cantá-lo em voz alta com meu *Mala*. Antes de completar minhas 108 repetições, uma fonte de felicidade e alegria jorrou de meu coração.

Para não perturbar as pessoas ao seu redor, você pode sussurrar a Oração mantendo um mínimo de intensidade para que você possa ouvir a si mesmo. No início da prática, tente sentir o significado das palavras. Pronuncie as sílabas com um comportamento calmo. Aprenda a fazê-los ressoar em sua boca, peito e várias áreas da cabeça.

Se você pratica andar de um lado para o outro em uma sala, é provável que tenha um desejo irresistível de colocar as coisas ao seu redor em ordem. Isso faz você entender como a repetição da Oração produz uma ordem semelhante também em sua mente. Na verdade, ela limpa sua substância mental e põe em ordem toda a sua “móvel psicológica”. A prática é como uma britadeira que estilhaça o concreto da mente que é feito do condicionamento da mente: ela permite que você atravesse ileso sua areia movediça e alcance o estado de consciência pura.

Um grande obstáculo, para muitos fatal, é que você pode cair em um estado de desânimo e ter que enfrentar a ideia de que o *Japa* é uma prática entorpecente e, portanto, que é melhor colaborar com a evolução espiritual com usos mais poderosos e eficazes. Se isso acontecer, apele para a sua força moral e transforme as suas dúvidas numa calma euforia. Fortaleça sua vontade. Quebre o muro de impossibilidade que a vida colocou diante de você. Qualquer que seja o abismo de confusão mental e aridez espiritual em que você se encontra, pratique *Japa*, repita seu *Mantra* com calma e determinação sobre-humanas!

Complete as 108 repetições, feche a boca e deixe o *Japa* progredir sem esforço para o fundo de sua consciência. Sinta a casca protetora feita de paz tangível envolvendo sua pessoa. Não estou pedindo que você adote uma determinada visualização, mas que tente estar ciente da “substância” sutil e pacífica na qual você está imerso. Às vezes, essa substância também será sentida por aqueles que entrarem em contato com você.

Uma dica útil é praticar *Japa* pelo menos uma hora antes da sessão de *Kriya*. Lembre-se que após a prática de *Kriya Pranayama*, há espaço para uma longa fase de interiorização onde os sentidos ficam mortos para a realidade externa e ficam totalmente abertos para a realidade interna.

Se você decidir praticar os *Kriyas Superiores* (que envolvem movimento físico), comece sua rotina com 24 respirações de *Kriya*, neste ponto faça seus *Kriyas Superiores* e depois retome a prática de *Kriya Pranayama* para recriar um estado de quietude em seu ser. Em seguida, dedique-se apenas à prática do *Pranayama* mental.

Atravessando a fronteira da exaustão

Tentei passar essa experiência para outras pessoas. Lembro-me de um amigo que praticava *Kriya* sem obter nenhum resultado. Contei a ele sobre *Japa*, mas não consegui me explicar bem. Um dia ele me mostrou como havia interpretado minha instrução e testemunhei uma prática sem vida, um apelo cansado pela misericórdia de Deus. Entendi que para ele o *Japa* era apenas um breve alívio emocional. O *Mantra* que ele havia escolhido não passava de um suspiro de autopiedade. Não foi à toa que, depois de um tempo, ele desistiu da prática.

Tudo mudou quando ele participou de uma peregrinação em grupo. Naquela ocasião, alguém começou a recitar o Rosário Católico e todos os peregrinos aderiram a esta prática. Embora cansado e quase sem fôlego, meu amigo não se esquivou desse ato de devoção. Caminhando e sussurrando a Oração, ele começou a entrar em um estado de tranquilidade nunca antes conhecido. Ele olhou para o espetáculo das paisagens que mudavam ao seu redor enquanto prosseguia com outros olhos e parecia-lhe que estava vivendo em uma situação celestial. Ele continuou a repetir a Oração sem parar ao longo de todo o percurso (que ultrapassou as 20 milhas), esquecendo-se completamente de que estava cansado e com sono. Quando o grupo parou para um intervalo, ele teve a sorte de ficar sozinho, imperturbável. Ele entrou em um estado introspectivo e foi permeado por algo irradiando de seu coração que ele identificou com a Realidade Espiritual. O estado de êxtase tornou-se sólido como uma rocha, era quase insuportável, o dominava.

É interessante relatar como meu amigo resumiu em poucas palavras a forma correta de praticar *Japa*. Na verdade, ele disse que o segredo consistia em atingir e superar o estado de “exaustão”. Depois de alguns dias ele optou por repetir o mesmo *Mantra* que eu havia escolhido e, graças a ele, chegou ao estado de ausência de respiração.

Bem, talvez não seja necessário cruzar a fronteira da exaustão. Normalmente, excelentes efeitos são obtidos completando um *Mala* (um rosário de 108 contas) por dia em voz alta e, em seguida, deixando a repetição do *Mantra* continuar mental e automaticamente. No entanto, a “lei do esgotamento” é um recurso precioso para superar qualquer possível resistência interna e assim experimentar, pela primeira vez, o estado de suspensão da respiração.

Considere o lema de *Lahiri Mahasaya* “*Banat, Banat, ban jay!*” (fazendo, fazendo, um dia está feito!). Dá a ideia de uma pessoa que, sem nunca desanimar, faz um grande esforço e então alcança a meta. O esforço exigido de você é remover os obstáculos criados pela mente. Pratique *Japa* e a dimensão espiritual se manifestará sem mais esforço de sua parte.

Procuramos Deus nos livros, mas é na Oração que o encontramos. A oração é a chave que abre a porta do coração de Deus para nós.

(Padre Pio de Pietrelcina)

Um protesto de alguns Kriyabans

Meu entusiasmo pela prática de *Japa* foi perturbado por uma objeção que recebi de alguns *Kriyabans*. Eles me disseram que as técnicas de *Kriya* contêm tudo o que é necessário para o caminho espiritual e que, portanto, não precisamos de outras práticas. Eles acrescentaram: “nem *Guruji* nem *Lahiri Mahasaya* ensinaram *Japa* – *Kriyabans* não precisam disso”. Eles até pareciam incomodados com o pensamento de que praticar *Japa* poderia poluir a pureza de seu caminho espiritual.

Agora, tenho boas razões para acreditar que muitos daqueles que aderiram a *Lahiri Mahasaya* não apenas já praticavam *Japa*, mas também seguiram o caminho da *Kriya Yoga* não para iniciar algo inerentemente diferente, mas para aprofundar e intensificar a prática da Oração Contínua, onde eles já haviam derramado sua alma. Provavelmente, para alguns, receber a iniciação *Thokar* representou a coroa final de seu esforço para atingir o estado elevado da Prece do coração. Deve haver uma razão pela qual a Oração Contínua (“Oração Interior”, “Oração do Coração”, “*Dhikr*”) foi e é a técnica básica usada por muitos místicos.

Talvez o orgulho e a arrogância de alguns tenham ajudado a espalhar a ideia de que *Japa* é uma prática muito simples, adequada para simplórios – aqueles que não entendem nada de *Prana* e *Chakra*.

É uma pena que as escolas de *Kriya* não ofereçam oficialmente o ensino da Oração Devocional (*Japa*). O fato é que vi os olhos cheios de alegria e entrega sincera ao Divino daqueles *Kriyabans* que agregaram – durante o dia, quando podiam ficar sozinhos mesmo que por alguns minutos – a prática de *Japa*.

Conclusão

Tente refletir por um momento: se todas as religiões recomendam a Oração como um ato fundamental de sua fé, haverá uma razão válida? Ou devemos pensar que milhões e milhões de pessoas não são muito inteligentes e somos nós, sozinhos com nosso *Kriya*, que sabemos a coisa certa a fazer? Acho melhor nos rendermos humildemente às evidências.

Existem muitas razões para praticar *Japa*. O projeto de abrir mão dos prazeres do pensamento descontrolado durante o dia é um sacrifício que gera uma mente nova. Perseguindo este objetivo, o *Japa* transforma o *Pranayama* a partir de um simples exercício que visa modificar o estado de algumas correntes energéticas do nosso corpo em coabitação com um estado contínuo de êxtase.

De fato, você nunca encontrará uma prática tão preciosa como *Japa* para melhorar seu *Kriya*. *Japa* trabalha na mente subconsciente. Não se pode praticar *Kriya* com força de vontade pura e simples, é necessário obter um estado de relaxamento profundo.

Portanto, decida “tocar” esta dimensão celestial todos os dias enquanto permanece fiel à sua prática de *Japa*. A magia do seu *Mantra* brilhante e cintilante se espalhará por todos os aspectos da sua vida.

Somente nesta dimensão você se sentirá vivo ao longo do Caminho Espiritual. Quando você tiver a experiência do estado sem fôlego, nunca será capaz de esquecê-lo e tentará vivê-lo todos os dias de sua vida.

LEITURAS RECOMENDADAS

O caminho de um peregrino

Recomendo a leitura do livro “*O caminho do peregrino*”. Este é um romance escrito por uma pessoa anônima em meados do século XIX, traduzido para o inglês em 1930, e constitui a melhor introdução à corrente espiritual do Hesicasmo.

Quanto à história contida no livro, ninguém sabe ao certo se é uma história verídica sobre um determinado peregrino, ou um romance espiritual criado para divulgar a dimensão mística da fé cristã ortodoxa. Alguns, com base em certos testemunhos, identificam o autor como o monge ortodoxo russo Arquimandrita *Mikhail Kozlov*. Seja qual for a verdade histórica, tal peregrino é o representante ideal de todos aqueles que passam a vida visitando santuários, igrejas, mosteiros, o Monte Athos, a Terra Santa, buscando a Deus através da Oração Contínua.

A história é de um peregrino que voltava do Santo Sepulcro e parou no Monte Athos. Fica-se impressionado com as palavras iniciais: “pela graça de Deus sou um cristão, por minhas ações um grande pecador e, por vocação, um andarilho sem-teto do mais humilde nascimento, vagando de um lugar para outro. Meus bens mundanos são uma mochila com um pouco de pão seco e no bolso da camisa uma Bíblia. E isso é tudo”. Abaixo está uma descrição de como o peregrino estava determinado a percorrer as estepes ao infinito para encontrar um guia espiritual que revelasse o segredo da Oração Contínua. O romance é, portanto, uma história de sua própria pesquisa sobre como ser capaz de “rezar continuamente” – como São Paulo havia recomendado.

Um dia o ardor do peregrino foi recompensado quando um mestre espiritual o aceitou como discípulo e esclareceu cada detalhe da prática. O peregrino foi instruído a repetir a Oração de Jesus 3.000 vezes ao dia, depois 6.000, depois 12.000. Seguindo esse conselho, um dia o peregrino descobriu que a Oração havia alcançado a área secreta e misteriosa do coração. Acontece espontaneamente que as sílabas da Oração foram pronunciadas em sincronia com as batidas do coração. A partir de então, aconteça o que acontecer, o peregrino nunca mais se separará de Deus.

O principal motivo da atração do livro *O Caminho do Peregrino* é a apresentação da vida do peregrino como modelo de vida para quem deseja levar uma vida espiritual.

Claro, nós *Kriyabans* somos “peregrinos”, exaustos e exasperados, passando de um *pseudoguru* para outro – cada um assustadoramente ignorante, fiel a uma crença: que nós, ocidentais, somos crédulos que gostam de ser enganados.

Graças à inspiração que vem dessa obra, podemos decidir experimentar a prática de *Japa*, ou sussurrar a Oração que escolhemos por algumas horas por dia. Em vez de nos entregarmos ao ócio, provemos o mel divino da Oração Contemplativa. Isso nos leva a um ato sincero de abrir nossos corações ao Divino. Aos poucos vamos descobrindo que a meta que o peregrino russo estabeleceu para si mesmo – alcançar o estado de Oração Contínua, um verdadeiro Céu na terra, um estado de beleza incomparável – não é um mito, pode ser alcançado em nossa vida.

Santa Teresa de Ávila

Muito inspiradora é a leitura das obras de Teresa de Ávila que enfatiza a importância da “Oração Interior”. Santa Teresa de Ávila (28 de março de 1515 - 4 de outubro de 1582) foi uma religiosa carmelita. Seu ensino flui de sua própria experiência e não de livros. Ela viu que com uma simples Oração, a ser repetida sem cessar, uma alma pode atravessar todos os diferentes níveis do caminho espiritual até a união com Deus. Valorizemos seus ensinamentos.

Aos que ainda não se aproximaram da oração interior, roga-lhes que não se privem de tal bem. Ela ensina que esperar entrar no mundo espiritual sem primeiro entrar em nós mesmos é loucura. A oração interior é o meio dado pelo Divino para adquirir a perfeição. A cada pessoa foi dada a oportunidade de alcançar o verdadeiro propósito de sua existência: cada um é obrigado a agarrar sua vida com determinação e empreender um caminho de movimento em direção ao centro de seu ser. Nesta jornada, “as almas sem oração interior são como um corpo aleijado e paralisado que tem mãos e pés, mas não pode movê-los”.

Ela explica que a prática da oração interior começa com a voz, ou seja, usando uma determinada fórmula sem recitá-la rapidamente e sem atenção. Você escolhe uma única fórmula, não várias fórmulas.

Uma oração memorizada é frequentemente usada. Deve ser simples, mas deve envolver a alma e o corpo. A fidelidade a ela é importante. É claro que esta oração interior não deve ser reduzida a uma recitação monótona e distraída de palavras, sem pensar no que se diz e sem participar com o coração.

Se ocorrerem distrações involuntárias, não há com que se preocupar, vale a atenção com que começamos a orar, que em certo sentido continua a agir, orientando-nos para o Divino, a menos que retiremos voluntariamente o desejo de entrar em comunhão com o Divino. De nada adianta rezar se não nos leva a entrar em contato com o Divino, e isso acontece quando se entra em confiança e entrega. Devemos trazer toda a nossa vida e nossas próprias dores e limitações para a oração com a confiança de quem acredita no poder curador do amor do Divino.

Esclarecido como começar, é interessante ver como, segundo Teresa de Ávila, chegamos ao cerne da prática. O núcleo da oração interna é constituído pela experiência avassaladora de amar o Divino ao qual se dirige. A oração não é mais uma recitação verbal repetida, mecânica e mnemônica, mas a expressão íntima ao Divino de nosso sentimento pessoal de amor! A oração torna-se uma relação íntima de amizade, um entretenimento frequente a sós com Aquele por quem sabemos que somos amados. Torna-se a realização de estar na companhia daquele por quem sabemos que somos amados! Teresa de Ávila repete este conceito nos seus escritos: “a oração não consiste em pensar muito, mas em amar muito”. Este transporte sincero para o Divino é uma atitude que deve durar a vida toda. A oração não deve ser feita às vezes e depois adiada para quem sabe quando, esperando que ela dê então quem sabe que fruto! É bom recordar durante o dia a resolução que formulamos durante a oração, de continuar o dia na Sua presença.

Deus pode conduzir as almas a Si mesmo por muitos caminhos, mas a oração é o “caminho seguro”. Deixá-lo significa se perder.

Ela acha que se passarmos um período sem oração, o Divino nos recebe como antes. A palavra de Deus é imutável: Deus não muda, nós é que mudamos. Deus não tem medo se nos esquecemos Dele. Ele

tem medo de que não o procuremos! Ele teme que percamos nossa confiança Nele. Às vezes, Ele nos dá maiores graças depois que o abandonamos por um tempo!

Quanto ao Divino, ninguém jamais o tomou em vão como amigo. Lembremo-nos de que é Ele quem nos impulsiona a rezar! E é Ele quem ouve e responde. Ninguém pensa que o melhor amigo não escuta quando lhe falamos ou nele confiamos. Às vezes não ouvimos Suas respostas porque falamos, falamos. Vamos tentar ficar em silêncio. Mais cedo ou mais tarde vamos ouvir aquela “voz” sem som – mas tão eloquente!

Ela explicou isso com a Oração:

“... o corpo torna-se insensível e a vontade totalmente cativada por uma devoção irresistível. As outras faculdades, como memória, razão e imaginação, são progressivamente cativadas e ocupadas com Deus. Tanto o intelecto quanto a vontade estão absorvidos em Deus. As distrações não são possíveis e os sentidos corporais externos são feitos prisioneiros.”

Às vezes, suas palavras podem parecer obscuras para as pessoas – porém com a prática de *Kriya* elas se tornam claras. Vamos considerar este exemplo:

“A alma está ferida de amor pelo Divino. O corpo e o espírito vivem uma doce e feliz dor, alternando entre um terrível brilho de fogo, uma completa impotência, inconsciência e uma sensação de sufocamento, às vezes misturada com um voo tão extático que o corpo é literalmente elevado ao espaço. Há momentos em que você sente que uma flecha penetrou profundamente em seu coração. A pessoa lamenta com uma dor tão vívida e intensa, mas ao mesmo tempo a experiência é tão deliciosa que você não quer que acabe nunca.”

Ela está explicando o que acontece quando a energia espiritual entra no coração. Esta descrição é verdadeira, profundamente verdadeira. Quando você experimenta que tal força surge, nenhuma outra reação pode ocorrer, a não ser uma gigantesca onda de amor ao Divino, cuja força se intensifica no centro do coração, como se uma mão poderosa o estivesse segurando. Quando você retorna ao estado normal de consciência, não consegue conter as lágrimas de devoção.

“Que nada te perturbe, nada te espante, tudo passa, Deus é imutável. A paciência ganha tudo; nada falta a quem tem Deus: só Deus é suficiente.”

Concluindo, segundo Teresa, a Oração é TUDO no caminho místico. Ela acreditava firmemente que a alma que não cria o hábito da Oração não alcançará a meta mística. Não há outro exercício ao qual ela insistia tanto em todos os seus escritos e ao qual dê tanta importância.

“Você não pode fazer nada sem a Oração e pode fazer milagres com ela.”

Paremos neste ponto e reflitamos: “A alma que não criar o hábito da Oração não alcançará a meta mística!” Esta afirmação é como uma flecha que vem do próprio Divino. Isso me dá calafrios.

Eu me pergunto o que uma pessoa que tem apenas o “método científico de *Kriya*” em mãos pode fazer quando não possui também a Oração. Teresa diz que aquela alma não alcançará a meta mística. Acho que agora podemos entender o motivo do fracasso de tantas pessoas.

Uma nota sobre o budismo tibetano

Devo admitir que o budismo tibetano insiste tanto no valor do *Mantra* que não poderia deixar de mencionar essa fonte de inspiração. Seu ensinamento é repetir: “*Om Mani Padme Hum*” (eu saúdo a joia do lótus) repetidamente até que o caos de pensamentos desapareça. Raramente encontramos observações técnicas, ensinamentos práticos, mas você pode encontrá-los se continuar procurando.

Em meio a uma enorme quantidade de retórica tediosa, encontrei uma bela lição. Tento resumir: ao repetir um *Mantra*, a pulsação do coração torna-se claramente perceptível e a atenção se volta para o simples movimento da respiração pelas narinas ... dentro e fora ... dentro e fora. Você não está mais perdido em pensamentos. Você não está mais chateado. Você está em estado de meditação. As camadas que cobrem seu verdadeiro ser revelam sua verdadeira natureza que é amor e compaixão.

Se o budismo tibetano parasse por aí, tudo seria perfeito. Infelizmente, alguns devotos tentam uma demonstração infantil de como todos os ensinamentos do *Buda* estão contidos no *Mantra*: “*Om Mani Padme Hum*”. Você também encontra exageros flagrantes, como o fato de que se qualquer animal ou inseto ouvisse este *Mantra* antes de morrer, ele renasceria na terra pura de *Amitabha*... Outra história é que, ao recitar o *Mantra* com participação e compreensão correta, todo o sofrimento se dissolverá e até sete gerações de descendentes dessa pessoa não renascerão nos reinos inferiores... Um pouco aborrecidos lemos que ver a forma escrita do *Mantra* tem o mesmo efeito que recitá-lo... ou que o fato de girar a forma escrita do *Mantra* em torno de uma roda dá o mesmo benefício que dizer o *Mantra*... Nós estamos acostumados com tais bobagens e sabemos com certeza que a beleza, a pureza e o valor da prática do *Mantra* dito com a voz e o coração não tem substitutos.

A ORAÇÃO DO CORAÇÃO

No livro “*O caminho do peregrino*” há a descrição de como o peregrino, seguindo as instruções de seu Mestre, descobre um dia que a Oração está em seus lábios e em sua mente a cada momento em que está acordado – de forma espontânea e sem esforço como a própria respiração. Nesta condição maravilhosa, ele pode experimentar o esplendor da luz divina, o íntimo “segredo do coração”.

“Como uma pessoa que aprecia a beleza de um inverno frio perto da lareira, quem pratica a oração contínua contempla o triste ou o alegre espetáculo da vida tendo encontrado a infinidade dos céus residindo em seu coração! A oração é uma joia maravilhosa cujo brilho aquece a vida. Sua magia se espalha em cada faceta da vida, como sair de um quarto escuro para o ar fresco e a luz do sol.”

Agora queremos falar deste “segredo do coração” interior. Muitos pensam que a Oração do Coração é uma Oração pronunciada com devoção sincera, refletindo sobre o significado das palavras que a compõem... Na realidade é muito mais! É a Oração cantada em sincronia com as batidas do coração. Cada batida coincide com uma sílaba da Oração. Para explicar como fazer isso, descreverei duas etapas preliminares.

Primeiro passo preliminar: Mesclando a Oração com a respiração

Sente-se confortavelmente com a coluna o mais reta possível e tente alongar o ritmo da respiração. Inspire e expire pelas narinas de modo que a respiração faça um leve ruído na garganta. Assim que a respiração atingir um ritmo constante e regular, combine a Oração com o movimento da respiração. Se a Oração for curta, repita-a mentalmente ao inspirar e novamente ao expirar. Se a Oração for longa, repita mentalmente metade ao inspirar e metade ao expirar. Se você não conseguir completar a Oração durante uma respiração completa, isso significa que a Oração que você escolheu é muito longa.

Depois de algumas respirações combinadas com a Oração, proceda da seguinte forma. Inspire. Ao expirar, deixe seu queixo tocar seu peito e sinta a Oração atingir o Chakra do coração. Permaneça imóvel nesta posição com os olhos fechados por alguns momentos percebendo um brilho. Repita e repita. Por esta prática você está esvaziando o conteúdo de sua mente. É difícil ter qualquer pensamento: o estado de Silêncio Mental parece muito forte. A felicidade sutil permeia sua alma. Permaneça nesta dimensão o maior tempo possível.

Segundo passo preliminar: Oração em forma de cruz

Pratique algumas respirações da seguinte maneira. Ao inspirar, você sente um movimento de energia indo do lado esquerdo do corpo para o lado direito. Ao expirar, sinta um movimento de energia do lado direito do corpo para o esquerdo. Após esta respiração, outra respiração a segue criando uma cruz. A energia, percebida na região abdominal, sobe pela região dorsal durante a inspiração e retorna para baixo durante a expiração. Como na prática anterior, combine a Oração com os movimentos da respiração.

Continue alternando entre as duas maneiras de respirar. Sinta como a concentração no *Chakra* do coração se intensifica naturalmente. São necessários apenas 6 pares de respirações para tornar essa respiração automática e sem esforço.

Desenhar a “cruz” usando duas respirações completas constitui um ciclo. A respiração é muito calma. A inspiração e a expiração duram aproximadamente 3 segundos cada. Faça isso por pelo menos 10 minutos.

Ao repetir esta prática nos dias seguintes, você notará como o procedimento é internalizado. Em outras palavras, você começará a sentir o movimento energético à medida que a respiração se torna cada vez mais curta, quase inexistente. Você ficará impressionado com a eficácia deste procedimento. 108 ciclos sem pressa não levam mais de 30 minutos.

Esta forma de rezar pode ser uma ajuda decisiva e providencial para quem experimenta uma cisão entre a esfera da mente e a esfera do coração. Posso garantir que os resultados mais profundos e duradouros não serão percebidos apenas por você, mas também por aqueles que o conhecem há algum tempo. Eles perceberão (com sincero espanto) sua transformação.

Oração do Coração

Depois de muitos dias praticando a “Oração em forma de cruz” você está pronto para praticar a verdadeira Oração do coração. Você precisará ter pelo menos 20 minutos de tempo livre.

Sinta o “lugar do coração”, volte toda a sua atenção para ele, esqueça a respiração. Tente sentir o batimento cardíaco. A percepção não precisa ser muito clara. Só um pouco. Se você persistir, a percepção se tornará cada vez mais clara a cada dia.

Na posição de meditação, com o queixo levemente abaixado, faça cada batida coincidir com uma sílaba da Oração. Isso também é difícil, mas não desista. Com esse novo critério, aplicado constantemente, você chegará ao estágio em que primeiro a respiração e depois os batimentos cardíacos tendem a desacelerar. Finalmente você entenderá o que significa orar não mais com “a mente na cabeça”, mas com “a mente no coração”.

Transformação acontecendo em sua vida

A Oração devocional que se torna um hábito diário e se aprofunda na Oração do coração representa a forma mais direta de “endireitar” o próprio caminho espiritual. Tem o poder de fazer com que todos os esforços feitos no passado no campo espiritual convirjam na direção certa. Sua mente permanecerá sempre a mesma, mas você terá a impressão de ter acesso a uma percepção completamente nova da realidade. Isso ocorre porque o coração desempenha um papel decisivo.

O estudo da literatura sobre o conceito de que o coração funciona misteriosamente como um cérebro por si só é muito inspirador.

Ficamos longe da controvérsia: não temos nenhuma prova científica de que o coração tenha seu próprio “cérebro”. No entanto, uma pessoa séria e sensível terá evidências de que esse “cérebro do coração” afeta nossa consciência. É claro que criar uma relação de harmonia com ela é um passo muito importante para o que diz respeito à nossa evolução.

É como seguir um “professor interno” cujas sugestões o orientam a manifestar uma inteligência mais sutil e criativa. Uma grande revolução acontece em sua vida. Você estará ciente do filtro, construído pelo condicionamento, que distorceu sua percepção da realidade. Você verá o florescimento das melhores qualidades em sua personalidade (gratificação profunda, sentimentos de gratidão por cada pequena coisa bonita que acontece em nossa vida, amor incondicional pelo Divino).

Quando a Oração do coração é praticada com seriedade, ela se torna contínua. Em cada momento possível de silêncio você estará ciente da Oração que suave e confortavelmente continua a se repetir, como música no fundo de sua consciência. Quando o silêncio não for possível, você manterá o silêncio em seu coração. Você se sentirá como um braseiro queimando localizado na região do peito. Essa primeira sensação leve pode se transformar em uma sensação de solidificação do coração, que parece um ponto cercado por uma pressão infinita. Santa Teresa também explica o mesmo conceito: “dessa pressão vem uma estranha experiência de dor. Percebemos o Divino, a Luz infinita e queimamos de amor. Percebemos que ainda não chegou o momento de nos tornarmos um com aquela Luz e Bem-aventurança infinitas: daí as lágrimas de intenso desejo.

Assim, você vive sempre se lembrando de Deus. Essa harmonia não se perde durante o sono.

“Eu dormia, mas meu coração velava”
(Cânticos 5:2)

A alma está consciente de uma profunda satisfação. Algo que tem gosto de vida eterna invade seu ser. A alma sente que está em contato com uma Bondade Infinita. A intensidade desse estado cresce e cresce. Você percebe que não está em posição de resistir a essa emoção que tudo consome: sente que por trás dela está o Divino.

Inédita Luz nasce desta inefável,
E daí, além de tudo, a iluminação do coração.
Por último vem – um passo que não tem limite
Embora resumido em uma única linha –
Perfeição que é infinita.
(Monge Theophanis, o asceta hesicasta do século VIII)

ALGUMAS EXPERIÊNCIAS PESSOAIS COM JAPA

Japa em peregrinação

Depois de muitos anos das minhas primeiras experiências com o *Japa*, resolvi ter uma experiência mais intensa com ele. A partir de segunda-feira, decidi praticar tão-somente *Japa* em minha rotina até sábado, quando faria uma peregrinação, rezando “sem cessar”.

Durante os dias de preparação, fui para o campo não para praticar minha rotina de *Kriya*, mas apenas para praticar *Japa*. Era um dia claro e olhando para o céu azul pude contemplar algumas nuvens flutuando na luz dourada. Sentei-me e comecei a repetir a Oração. A sessão durou mais do que eu esperava. Senti-me amparado por uma calma euforia.

Depois de dez minutos, comecei a entoar a Oração mentalmente. Observei que a Oração se repetia na coluna em sincronia com a respiração. Isso era irresistível, era impossível para mim agir de forma diferente. Cantei mentalmente metade da Oração durante a inspiração e metade durante a expiração.

Ocorreu-me espontaneamente mover o queixo para cima e para baixo seguindo o movimento da Oração na coluna. A paixão que me aquecia o coração intensificou-se quando, descendo com a Oração, atingi o Chakra cardíaco. Houve uma tendência a prolongar a expiração. Ao final da expiração permaneci com o queixo caído e com os olhos fechados por alguns instantes, percebendo o aniquilamento de minha mente.

Como escrevi, o sábado era o dia da peregrinação. O plano era caminhar a noite toda para poder chegar a um belo santuário na manhã seguinte. Enquanto caminhava repetindo mentalmente meu *Mantra*, tive a doce intuição de que a vida de meus amigos estava envolta em amor. Eu me movia como se meu coração contivesse um braseiro. O centro do que chamo de “eu mesmo” não estava no cérebro, mas no meu coração. E no meu coração senti uma tensão de ternura. A visão aumentou em poder. Fui invadido pela percepção de que meus pares não poderiam deixar de amar ou cuidar instintivamente de alguém –

seus filhos, por exemplo. Cada um tinha o poder de realizar grandes e incríveis feitos. Como resultado, ninguém tinha certeza de que estava protegido de experiências dolorosas. A vida deles, estando imersa no amor, também estava imersa na dor e na tragédia. A dualidade está implícita na existência terrena, entrelaçada com o nosso ser. A sensação dessa realidade, da qual ninguém pode escapar, foi experimentada como um aperto doloroso que partiu meu peito.

Enquanto eu estava imerso nesses pensamentos, o sol surgiu em nosso caminho e o santuário apareceu em uma colina. Algo se derreteu em minhas profundezas e nasceu uma intensidade de amor que a mesma experiência transformou em uma dor cheia de felicidade.

Voltei várias vezes ao campo para focar no *Japa* puro. Aumentei a duração da minha prática. O verão chegou com longos crepúsculos e noites que pareciam não ter fim. Viver aquelas longas sessões no campo, em total liberdade e em estado de “embriaguez” mística foi um acontecimento inesquecível. Sou tão nostálgico por esse período... A devoção que senti então não era o sentimento clássico que chamamos de *Bhakti*. Foi a sensação de ser despedaçado, aniquilado por algo que em meus diários chamo de “Beleza Insuportável”. Então, perdido em minha exaltação inocente, comparei esse estado com a experiência meditativa que Santa Teresa d'Ávila chamava de “Recordação Infusa”.

“Um delírio glorioso, uma loucura celestial, um estado de delícias indescritíveis. É uma embriaguez de amor em que a alma não sabe o que fazer, se fala ou se cala, se chora ou se ri. A alma está consciente de uma profunda satisfação. A alma sente-se invadida por algo que tem sabor a vida eterna e sente-se como se entrasse em contato com uma Bondade Infinita. Daí vem a sensação de que não há nada na terra digno de seu desejo ou atenção.”

(Santa Teresa)

Experiência com Micro Tribhangamurari

Em algum momento da minha vida, cheguei ao momento em que decidi completar a rotina incremental do Micromovimento *Tribhangamurari* usando a Oração dada por *Lahiri Mahasaya: Om Namó Bhagavate Vasudevaya* (ver capítulo 9).

Como expliquei então, descobri como era útil não continuar cantando as sílabas apenas mentalmente, mas sussurrando-as suavemente e isso eu fazia nessas ocasiões.

Muitas vezes uma sonolência invencível vencia todos os meus esforços. Na tela interna da consciência, muitas imagens apareceram como devaneios. Mudar a posição das pernas, praticar *Maha Mudra* com frequência ou interromper para uma pequena pausa não ajudou. Depois de algum descanso, meu problema não foi resolvido – a sonolência reapareceu imediatamente assim que retomei a prática.

Não tinha como (café, bastante sono...) se precaver contra a sonolência; não havia nada a fazer a não ser aceitar a situação e se acostumar a praticar enquanto constantemente me sentia meio sonolento.

Um dia pratiquei na praia, entre as pessoas que não me incomodavam, mas que eu ouvia andando por perto. Se eu sentia que me olhavam, fingia ler um livrinho que sempre mantinha aberto no colo. A felicidade era enorme.

Ao pôr do sol, me recostei em uma rocha e pratiquei com os olhos abertos. O céu era um cristal indestrutível de transparência infinita e as ondas mudavam constantemente de cor. Atrás das lentes escuras dos meus óculos de sol, meus olhos estavam cheios de lágrimas. Não posso descrever o que percebi exceto em forma poética.

Há um canto indiano (na parte final do filme *Mahabharata*) cujas palavras são retiradas do *Svetasvatara Upanishad*: “Eu conheço este Grande Espírito, radiante como o sol, transcendendo qualquer concepção material de escuridão. Somente aqueles que O conhecem podem transcender os limites do nascimento e da morte. Não há outra maneira de alcançar a libertação do que conhecer este Grande Espírito”. Quando ouço a bela voz do cantor indiano repetindo “Não há outro caminho”, meu coração sabe que nada terá o poder de me afastar deste estado e desta prática fantasticamente bela que me acompanhará até ao fim dos meus dias.

Como Nasceu o Kriya Yoga

Achei muito inspirador e útil pesquisar as origens do *Kriya* em algumas tradições místicas. No capítulo 5, insinuei a hipótese de que o trabalho de *Lahiri Mahasaya* deveria alcançar uma síntese dos métodos usados séculos antes por vários místicos. O objetivo deste capítulo é fornecer as bases para validar esta hipótese e ver claramente como o *Kriya Yoga* constitui uma coleção de ferramentas semelhantes às utilizadas pelos místicos das maiores tradições espirituais. Vou tentar fornecer algum material para entender melhor esse conceito.

Quando iniciamos o caminho do *Kriya*, quase sempre somos ingênuos. Gostaríamos de encontrar um livro que pudesse explicar detalhadamente as técnicas do *Kriya*, que tivesse belas imagens, diagramas compreensíveis, que pudesse constituir uma ajuda concreta para nossos esforços. Compramos o que encontramos no mercado. Quase sempre, folheando esses livros, ficamos desapontados. Não encontramos o que procurávamos: não há informações práticas. A primeira reação é jogar o livro na lixeira. Muitas pessoas – eu mesmo –, fizeram isso.

Infelizmente, muitos livros sobre *Kriya* contêm uma retórica tediosa, repetições intermináveis, tudo imerso em referências inúteis a teorias filosóficas obscuras, tanto que, com exceção de uma ou duas linhas interessantes, todo o resto pode ser dispensado.

Não sabemos o que *Lahiri Mahasaya* ensinou pessoalmente a seus discípulos, que conselho deu a cada um deles. Não é realista viver na esperança de que alguém possa reconstruir esse mundo para nós. Em vez disso, deixemo-nos inspirar pelo que pode ser encontrado no âmago de grandes caminhos místicos.

Neste capítulo trarei quatro exemplos precisos de caminhos místicos onde se encontram traços claros de *Kriya Yoga*. Farei uma introdução simples aos seguintes caminhos místicos: Alquimia Interior (*Nei Dan*), *Hesicasmo*, *Sufi* e *Radhasoami*.

Colocadas nesta ordem, estas tradições espirituais simbolizam as descobertas que aquele que pratica seriamente *Kriya Yoga* normalmente faz. Ele começa subindo e descendo pela coluna até coletar a energia na região do umbigo e este é o ponto de partida da Alquimia Interior. O significado deste encontro com tanta insistência nesta região é-nos explicado pelo *Hesicasmo*, que o apresenta como o caminho secreto para chegar ao centro do coração. A ação forte que aprendemos em *Kriya* para abrir a porta para o *Sushumna* que chamamos de *Thokar* é o método central da disciplina *Sufi*: seu *Dhikr* ou *Zikr*. Toda a maravilha, o fascínio, o mistério que encontraremos lá, ou seja, a dimensão *Omkar*, é perseguido com insistência sem limites no ensinamento do movimento *Radhasoami*.

Convido o leitor a estudar e aprofundar esses caminhos. Tenho certeza de que tais estudos podem nos inspirar, guiando-nos intuitivamente para o aprofundamento da disciplina de *Kriya*.

Em vez disso, não escreverei nada sobre a tradição clássica do *Yoga*, pois acredito que seja bem conhecida do leitor. Lembro que se encontra nos *Yoga Sutras* de *Patanjali* e nos três clássicos: *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita* e *Shiva Samhita*.

1. ALQUIMIA INTERIOR (NEI DAN)

A alquimia interna taoísta é uma disciplina espiritual, o núcleo esotérico do taoísmo, a tradição mística da China antiga. Meu primeiro livro de referência foi *Taoist Yoga: Alchemy and Immortality*, de Charles Luk e Lu Kuan. A leitura me levou totalmente para dentro; fotocopiei muitas páginas, recortei as peças mais importantes, coloquei-as em ordem segundo uma sequência lógica ideal de exposição e colei-as em quatro folhas de papel que resumiam respectivamente as quatro fases da Alquimia Interior. Tenho certeza de que o estudo da Alquimia Interior é absolutamente enriquecedor para um *Kriyaban*.

Quando li a descrição do procedimento básico (Órbita Microcsmica) desta antiga disciplina, vi que era muito semelhante ao *Kriya Pranayama* – mas não exatamente igual! No entanto, as várias metáforas utilizadas para explicar o mecanismo da Órbita Microcsmica (a gaita de foles invertida, a flauta sem

furos...) trouxeram-me à mente, com surpreendente analogia, algumas explicações relativas ao *Kriya Pranayama*, difíceis de compreender, que recebi durante muitos anos anteriormente de uma fonte ilustre.

A diferença entre a Órbita Microcós mica e o *Kriya Pranayama* é que, na primeira, a energia desce pelo corpo tocando não os *Chakras*, mas os pontos na superfície do corpo que estão conectados com os *Chakras*: o pomo de Adão, a região central do esterno, o umbigo, a região púbica e o períneo. Prosseguindo com a prática, a diferença entre os dois procedimentos desaparece, pois o resultado produzido na energia do corpo é o mesmo.

Fiquei surpreso: poderia *Kriya Yoga* ser a alquimia interna taoísta ensinada dentro de um contexto indiano, com uso flagrante de técnicas e procedimentos puramente indianos (como *Navi Kriya*), que eram indianos apenas na aparência? Na verdade, *Kriya Yoga* acabou por ser uma disciplina que pode ser descrita através dos símbolos de duas culturas diferentes. Talvez devido a esta relação com a Alquimia Interna, o *Kriya Yoga* seja decididamente mais profundo e rico que o *Kundalini Yoga Tântrico*.

Achei que não era uma ideia bizarra que o mítico *Babaji* seja um dos “imortais” da tradição taoísta.

1.1. Órbita Microcós mica

A primeira etapa é a base de todo o processo alquímico interno: trata-se de ativar a Órbita Microcós mica.

Deixe sua respiração livre. Com as sobrancelhas levantadas, torne-se sensível à luz interior. Tente agora perceber intuitivamente esta luz na parte “frontal” de cada *Chakra*. “Frontal” significa que está localizado na frente do corpo. Descendo de *Kutastha*, a consciência desce pela língua até a proeminência laríngea (aqui está o componente frontal do quinto *Chakra*). A percepção da luz interna nesse ponto ocorre por alguns segundos. Então a consciência desce na região central do esterno... também aqui a percepção da luz interior ocorre ao mesmo tempo... depois no umbigo... depois na região púbica e finalmente no períneo. Então a concentração sobe, atrás da coluna. A percepção da luz interior ocorre no segundo *Chakra*; depois no terceiro... e assim por diante até a Medula, a região occipital, a fontanela, terminando novamente em *Kutastha* onde a atenção se detém por mais tempo. Pratique isso por semanas apenas mentalmente, depois utilize a respiração profunda.

Conforme você inspira, a consciência e a energia (*Qi*) são elevadas ao longo do canal de Controle (atrás da coluna) e deixam fluir para baixo enquanto você expira ao longo do canal de Função (na frente do corpo). O objetivo desta ação é “trazer três para dois, dois para um”. O que significa esta frase enigmática?

“Três” é uma referência às três energias: *Jing* = Energia Sexual, *Qi* = Energia do Amor e *Shen* = Energia Espiritual.

A energia sexual não é apenas o que o nome indica, mas é o agente que nos faz desfrutar das percepções sensoriais e nos dá a força, a determinação para travar a batalha da vida e obter todas as coisas necessárias para isso (infelizmente lutamos também para obter coisas que são supérfluos para a nossa vida, mas este é outro problema...).

A energia do amor é um sentimento profundo por outra pessoa, pelos seres vivos, pela vida em geral e é também a alegria que sentimos diante de uma expressão artística. É o combustível de ações justas e imparciais originárias de nobres instintos e leis éticas.

A energia espiritual vibra durante os momentos mais elevados de contemplação estética, onde vastas visões proféticas podem se manifestar.

Foi explicado que essas três energias derivam de uma única realidade, sendo sua divisão originada no momento de nosso nascimento e fortalecida pela educação recebida e pela vida social. Bem, a Órbita Microcós mica recria a harmonia original. Respiração a respiração, os pensamentos sexuais (que parecem ter se fortalecido) se transformam em pensamentos de amor. A energia do amor adquire força, determinação para não sucumbir a nenhum obstáculo; é então elevado à cabeça onde se mistura com a energia do Espírito. Só assim desaparece qualquer fratura da nossa personalidade: a nossa vida cheia de contradições começa a fluir naturalmente, desimpedida para o Espírito. Entendemos que a Órbita Microcós mica envolve uma “ação permanente de cura em toda a personalidade”.

Enquanto através do *Kundalini Yoga* se tenta simplesmente subir ao topo da cabeça para aí experimentar o êxtase divino, na Alquimia Interna Taoísta utiliza-se esse estado para atingir o corpo, alimentá-lo e transformá-lo. Bem, *Kriya Pranayama* deve funcionar exatamente como a Órbita Microcós mica, recriando a harmonia original, curando-nos assim das fraturas que existem em nossa personalidade. Podemos praticar *Kriya Pranayama* de forma mais consciente e profunda!

Se concebermos o *Kriya Yoga* apenas como um caminho de “ascensão”, isso significa que ele é incompleto e deve ser equilibrado por um movimento descendente.

Este posicionamento deve continuar firmemente até que a pessoa se estabeleça em um ponto calmo de equilíbrio e harmonia.

Muitos caminhos religiosos ensinam a manter, até mesmo a cultivar como uma virtude, a divisão entre matéria e espírito, e a sexualidade é reprimida como impura. Sabemos que esta é a principal causa de conflitos desgastantes em pessoas que tendem a ser espirituais. Alguns *Kriyabans* desenvolvem pensamentos sexuais e ficam sexualmente excitados durante as respirações profundas iniciais de seu *Kriya Pranayama*. Nunca nos cansaremos de repetir: isso é perfeitamente normal! Aqueles que assumem *Kechari Mudra*, seja em sua forma própria ou simplificada, e se concentram, durante a expiração, no fluxo de Prana no corpo (é muito benéfico visualizá-lo passando pela ponta da língua para a garganta e para o corpo, cada parte do corpo, como uma chuva beatífica e curadora que restaura a vida em cada célula), experimentarão imediatamente os pensamentos sexuais desaparecendo e se tornando puro amor. Essa grande energia de amor gradualmente se transformará em pura aspiração pela meta espiritual.

Nenhuma tradição respeita todo o mistério da natureza humana como a alquimia interna taoísta. Aquele que deseja seguir o caminho espiritual deve ouvir a sabedoria prática que esse caminho incorpora. Fazer isso pode evitar uma ampla gama de problemas. Só o bom senso, o amor pelas leis naturais e a intuição que vem da meditação promovem a verdadeira busca interior que leva à Autorrealização. Devem-se considerar os ensinamentos recebidos da tradição, perceber qualquer condicionamento pesado, observar todas as limitações e perigos potenciais e assumir a corajosa responsabilidade de corrigi-los.

1.2. Guiando a energia no Dantian inferior

A energia espiritual armazenada na cabeça como resultado da Órbita Microcós mica é transportada para o *Dantian*. Sabemos que *Dantian* (referido aqui como “*Dantian Inferior*”) é do tamanho de uma bola com diâmetro aproximado de 6 centímetros. Para localizar sua posição, deve-se concentrar no umbigo, descer aproximadamente 4 centímetros e ir aproximadamente 4 centímetros para dentro.

Uma inspiração profunda guia a energia para dentro do *Dantian*. A respiração é mantida aqui com *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha*. Segue-se uma expiração silenciosa. Essa ação é repetida muitas e muitas vezes – a visualização ajuda a comprimir a energia no *Dantian* ao tamanho de uma pérola. O calor interno aumenta.

Nós *Kriyabans* dizemos que depois de misturar *Prana* e *Apana* por meio de *Kriya Pranayama*, a corrente *Samana* entra em ação. A Alquimia Interna tem expressões que nos inspiram muito mais, por exemplo: “Volte ao centro”; “A união do céu e da terra”; “O nascimento da flor dourada”; “A Criação da Joia Resplandecente”; “A criação do elixir da imortalidade.”

O que precisamos entender é que encontrar estabilidade nesta região insondavelmente profunda de *Dantian* significa nascer na vida espiritual.

1.3. Empurrando a energia para o Dantian Médio e o Dantian Superior

É difícil entender quais procedimentos são prescritos nessa etapa, pois, na literatura relacionada, algumas sugestões sobre o assunto são embelezadas de forma anormal por meio de muitos termos evocativos, metáforas que tornam quase impossível um entendimento prático claro.

O que tenho tentado ler além das metáforas é o seguinte: você se concentra na vibração criada no *Dantian* inferior e respira da maneira que descreverei agora e que é chamada de respiração reversa. Basicamente, inspire profundamente puxando o abdômen para dentro, contraindo e mantendo a região anal contraída. Expire calmamente e depois inspire várias vezes da maneira que descrevi. A respiração se

torna cada vez mais sutil. A energia que se encontra no abdome se condensa cada vez mais e é convidada a subir para a região do coração. Essa vibração sobe espontaneamente para a região do coração e ilumina o “espaço do coração” (*Dantian Médio*). A contemplação da Luz brilhando naquela região preside a manifestação da “verdadeira serenidade”. Isso revela a natureza fundamental daquele que pratica.

Continue com este modo de respiração, fazendo a energia subir até a fontanela ao longo do eixo central do corpo na frente da coluna. Esse caminho que não coincide com a coluna é chamado de Canal de Impulso. Assim se prepara a energia necessária para colocar em movimento a Órbita Macrocósmica.

1.4. Órbita Macrocósmica

A Quarta Etapa é um grande evento que ocorre após ter-se alcançado o domínio completo da Terceira Etapa.

Quando a energia é aumentada no Canal de Impulso e atinge o *Dantian Superior (Kutastha)*, um fenômeno espontâneo de circulação de energia no corpo (Órbita Macrocósmica), que tem enormes implicações, é posto em movimento.

As três energias (sexual, amor e espírito) estão harmoniosamente misturadas; elas criaram o elixir da imortalidade. Ele escorre para o corpo e nutre cada célula. Isso ocorre em um estado chamado “respiração pré-natal”, que é um movimento de energia interna que dá percepções semelhantes às obtidas com a Órbita Microcósmica, mas agora é experimentado no estado sem respiração (*Kevala Kumbhaka*). Essa experiência sutil completa o caminho espiritual: o Divino é infundido em nosso corpo. O caminho espiritual não termina com uma fuga fora do corpo para as dimensões rarefeitas do Espírito. A Órbita Macrocósmica revela cenários de perfeita Beleza os quais nem se ousava sonhar.

A partir de certo momento, o movimento descendente transforma-se numa pressão indefinida sobre todas as células do corpo. Este evento expande – inesperadamente – os limites da consciência. Experimentar isso significa ter alcançado plenamente a última parte do caminho espiritual.

Temos todos os motivos para acreditar que esta é a mesma experiência que chamamos, em *Kriya Yoga, Pranayama* com respiração interna. Trata-se de um fenômeno muito peculiar de circulação de energia no corpo. A respiração está ausente, o corpo está carregado de *Prana* estático. A obstrução na base da coluna é perfeitamente removida. A circulação da energia é percebida como uma “respiração interna”. A pessoa entra espontaneamente num estado de perfeita paz e bem-estar e percebe uma grande infusão de energia que desce como um líquido dourado no corpo, em todas as suas células. Podemos dizer, então, que a respiração está totalmente voltada para dentro.

2. HESICASMO

Uma maneira fácil de abordar os ensinamentos do *Hesicasmo* é ler *O caminho do peregrino*.

O termo *Hesicasmo* vem da palavra grega “*hesychia*” que significa quietude interna, tranquilidade e calma: sem essa condição, a meditação não é possível. A disciplina subjacente a este caminho místico é a repetição contínua da Oração de Jesus (“Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim”). Esta prática espiritual começa sussurrando a Oração e depois passando para a repetição mental. Já era usado pelos primeiros Padres da Igreja nos séculos IV e V.

Havia eremitas que habitavam o deserto, buscando a paz interior e a introspecção espiritual, praticando a contemplação e a autodisciplina: não tinham dúvidas de que o conhecimento de Deus só poderia ser obtido pela pureza da alma e pela Oração, não pelo mero estudo ou puros prazeres mentais no campo da filosofia. Mais tarde, seu método ascético começou a se revelar como um conjunto concreto de técnicas psicofísicas: este é, efetivamente, o cerne do *Hesicasmo*. Foi Simeão, “o novo teólogo” (1025-1092), quem desenvolveu a teoria quietista com tal precisão que poderia ser considerado o pai deste movimento. A prática, que envolvia posições corporais específicas e padrões respiratórios precisos, destinava-se a perceber a Luz Incriada de Deus.

“Glorificai a Deus no vosso corpo”, disse São Paulo (1 Coríntios 6:20). Mas como isso acontece na prática? Como podemos tornar nosso corpo um participante ativo no trabalho de oração? Aqui podemos

enfrentar uma das tentativas mais fascinantes da história da espiritualidade cristã: a de dar ao corpo um papel efetivo durante a Oração. Então, vamos tentar entender como a tradição hesicasta ensina a conseguir isso.

2.1. Ensinaamentos práticos, primeira parte: controle da respiração e repetição da Oração

Para começar, recomenda-se fazer várias prostrações para a frente (curvar-se a partir da área da cintura). Doze prostrações são suficientes. É explicado que tais prostrações aquecem o corpo e fortalecem o fervor da Oração.

Em seguida, uma determinada posição do corpo é adotada. “Sente-se em uma cela silenciosa, ficando sozinho em um canto”, diz Pseudo-Simeon. Gregório do Sinai é mais preciso: “Sente-se num assento de um palmo de altura”, ou seja, cerca de 20 centímetros. Evidentemente, ele não estava pensando em uma cadeira normal, mas em um banquete baixo e sem encosto. Isso por si só já é uma inovação. Tal conselho teria parecido muito mais incomum para um leitor do século XIII ou XIV do que parece para nós. Nos tempos antigos, a posição normal para a oração cristã certamente era de pé.

Nesta posição começa-se a controlar a respiração. Pseudo-Simeon explica que o ritmo da respiração deve ser deliberadamente desacelerado: “restringir a entrada da respiração pelas narinas, para não respirar facilmente”. Isso significa que a pessoa respira pelas narinas de modo que a respiração produza um ruído na garganta (reconhecemos neste detalhe o ponto de partida do *Kriya Pranayama*). Este controle da respiração é um exercício preliminar que precede a repetição da Oração de Jesus ou que a acompanha.

Assim que a respiração atinge um ritmo constante e regular, a Oração é associada à respiração. Nos tempos antigos, não encontramos uma indicação de como exatamente o ritmo da respiração e as palavras da oração deveriam ser coordenados. Tais ensinamentos permaneceram vagos – talvez intencionalmente. Na prática moderna, é comum dizer mentalmente a primeira metade da Oração, “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus”, ao inspirar, e a segunda metade, “tem piedade de mim”, ao expirar. Este é o procedimento recomendado no livro *O Caminho do Peregrino*. Não há dificuldade, mesmo sem orientação especializada, em usar esta técnica de respiração simples.

Prossiga por no mínimo 15 minutos; depois de algumas semanas, aumente para 30 minutos. É muito útil contar o número de repetições nas contas de um rosário.

Por fim passe para uma repetição puramente mental, deixando a respiração livre para fluir espontaneamente. É importante notar que a verdadeira disciplina deve ser interna, não externa; uma técnica física pode ajudar na concentração, mas nunca pode substituir o estado de alerta interior do intelecto.

Esta Oração é uma Oração como todas as outras. Não há nada de especial em si mesma, mas recebe todo o seu poder do estado de espírito em que é feita. Há apenas uma recomendação que todo Hesicasta deve seguir: manter a atenção no coração. Todo esforço que se faz na Oração deve ser direcionado para este resultado. Isso elimina distrações, limpa a mente de imagens e, assim, ajuda a alcançar a calma interior. Recomenda-se recorrer ao Senhor para que dê a Sua bênção: este é o tesouro escondido no campo, a pérola que não tem preço.

2.2. Segunda parte: descobrir o lugar do coração

Ao sentar-se confortavelmente com a cabeça inclinada para a frente e os olhos voltados para o abdome, concentre seu olhar físico, juntamente com a plenitude de seu intelecto, no centro de sua barriga ou umbigo. Desta forma, não olhe para nenhum dos lados, mas fixe o olhar no umbigo como ponto de apoio (isto é o que acontece no *Navi Kriya*).

Com a concentração no umbigo, tente entrar nele, como se o umbigo fosse uma “porta”. Procure dentro de si mesmo com seu intelecto para encontrar o lugar no coração, onde residem todos os poderes da alma. Afirma-se que o que você encontrará lá pode parecer a princípio uma espécie de escuridão sem alegria, mas se você, implacável, continuar com esta prática, alcançará uma felicidade ilimitada. Você verá o espaço aberto dentro do coração e contemplará a “Luz Incrível”. Seu coração ficará pleno de felicidade,

repleto de amor! Uma experiência tão extraordinária fará você perceber que “o que você experimentou antes dessa experiência não foi nada!”

Quando os textos hesicastas falam de “encontrar o lugar do coração”, eles querem dizer que a princípio nossa atenção está na região do coração físico. Mas, como o coração é ao mesmo tempo o centro espiritual da totalidade do ser humano, por meio dessa concentração no coração físico nos tornamos capazes de entrar na relação com nosso eu profundo e assim descobrimos a verdadeira dimensão de nossa personalidade no Divino. Fazer o intelecto “descer da cabeça ao coração” significa, portanto, alcançar uma integração, realizando-se como um todo unificado, formado à imagem divina.

Os hesicastas explicam que o centro entre as sobrelhas não é adequado para todas as fases da meditação. Se a energia dos pensamentos desce ao nível da garganta – como normalmente acontece ao recitar a Oração – adquire um poder evocativo recarregado com valores emocionais. Como consequência, há uma tendência a se perder em associações mentais. Mas se trouxermos o centro da consciência para o coração, a atenção atingirá uma coesão completa. É sustentado por uma intensidade maior e nada estranho pode perturbá-lo.

Os ensinamentos de *Lahiri Mahasaya* conduzem, através da prática de *Thokar*, na mesma direção. O *Hesicasmo* ensina a entrar no espaço do coração a partir da região do umbigo por meio de um esforço longo e persistente, tentando abrir a porta do templo interior. Em ambos os caminhos a porta finalmente se abre e a pessoa se alegra com o fruto de seus esforços.

Nota histórica

Os monges de Athos poderiam ter continuado silenciosamente a contemplar esta Luz Incrriada (que eles consideravam ser o objetivo mais elevado da vida) se seus métodos não tivessem sido denunciados como supersticiosos e absurdos. A objeção foi baseada principalmente em uma rejeição enérgica da possibilidade de que sua Luz Incrriada constituísse a essência Divina. Por volta do ano de 1337, o *Hesicasmo* atraiu a atenção de um erudito membro da Igreja Ortodoxa, Barlaão de Seminara, um monge calabrês (mais tarde professor de grego de Petrarca) que era abade em um mosteiro em Constantinopla e que visitou o Monte Athos. Lá ele conheceu os hesicastas e ouviu descrições de suas práticas. Barlaam, formado em teologia escolástica ocidental, ficou escandalizado e começou a lutar contra ele verbalmente e em seus escritos. A prática associada do *Hesicasmo* foi caracterizada como “mágica”. Ele chamou os hesicastas de “onhalopsychoi” – pessoas que têm a alma no umbigo (devido ao longo tempo que passaram direcionando sua concentração na região umbilical). Barlaam propôs uma abordagem mais intelectual para o conhecimento de Deus do que os hesicastas ensinavam: ele afirmou que esse conhecimento só poderia ser obtido por meio de um trabalho investigativo realizado pela mente e traduzido em discriminação entre o verdadeiro e o falso. Ele argumentou que nenhuma parte de Deus jamais poderia ser vista pelos humanos.

A prática dos hesicastas foi defendida por San Gregorio Palamas. Ele foi bem educado em filosofia grega e defendeu o *Hesicasmo* em 1340, em três sínodos diferentes em Constantinopla, e também escreveu várias obras em sua defesa.

Palamas rejeitou a controvérsia de Barlaam. Sua principal preocupação não era com a técnica física propriamente dita, mas com as questões doutrinárias mais fundamentais da controvérsia: o caráter da Luz Divina que, segundo ele, era incrriada (ou seja, não apareceu com a criação do Universo, mas o precedia) e que era cognoscível pelo homem.

Ele usou uma distinção, já formulada no século IV nas obras dos Padres da Capadócia, entre a essência inacessível de Deus e as energias ou obras de Deus, por meio das quais o devoto pode compartilhar a vida divina. Em suma, a essência de Deus é incognoscível, enquanto Suas energias podem ser conhecidas, tanto nesta vida quanto na próxima; elas iluminam o hesicasta que recebeu a experiência da Luz Incrriada através da qual ele recebe o verdadeiro conhecimento espiritual de Deus.

Mas, embora não tenha dado um significado central ao método relativo à prática física, Palamas, no entanto, acreditava que poderia ser defendido do ponto de vista teológico. Baseava-se, e ele estava

convencido disso, numa sólida teologia bíblica a respeito da pessoa humana. Ele considerava esse método, quando usado com prudência e sabedoria, uma ajuda prática.

Em 1341 a disputa foi resolvida. Barlaam foi condenado e voltou para a Calábria, e mais tarde tornou-se bispo da Igreja Católica Romana. Por fim, a doutrina hesicasta foi estabelecida como a doutrina da Igreja Ortodoxa. Até agora, a Igreja Católica Romana nunca aceitou totalmente o *Hesicasmo*: a essência de Deus pode ser conhecida, mas apenas na próxima vida; não pode haver distinção entre a energia e a essência de Deus. Hoje o Monte Athos é o conhecido centro da prática do *Hesicasmo*.

Semelhanças com o Yoga

Existem semelhanças impressionantes entre as práticas hesicastas e o *Yoga* indiano. Como auxílio na meditação, o *yogi* repete um *Mantra*. Seu objetivo é o *Samadhi* e ele pode experimentar uma visão de luz.

No entanto, se há semelhanças óbvias, também há diferenças.

As técnicas de *Yoga* relativas à respiração são muito mais elaboradas. No *Yoga*, a exploração interior é estendida para as regiões abaixo do coração; além disso, não há apenas um movimento de descida, mas também um movimento de ascensão correspondente, a partir do *Muladhara Chakra*, subindo pela coluna vertebral até o centro de *Kutastha* entre as sobrancelhas. O hesicasta, tendo uma vez descido ao lugar do coração, sempre permanece lá e não volta para subir. *Lahiri Mahasaya* esclarece que a ascensão final ocorre com a abertura da porta do *Sushumna* e não com técnicas subsidiárias de ascensão. Na minha opinião, o ensinamento é basicamente o mesmo.

Semelhanças com o Dhikr

A prática do *Dhikr* entre os *Sufis* implica: 1) Posições físicas (tocar o peito com o queixo); 2) Controle da respiração (conectar a invocação com o movimento da respiração); 3) Movimento da cabeça em direção ao centro do peito. Isso envolve a descida da Oração dos lábios até o coração.

Os professores muçulmanos concordam com os professores ortodoxos ao insistir que não pode haver técnicas externas que levem automaticamente à união com Deus. Para ambas as tradições, o que importa é a atenção interior ao coração e a compreensão de que o encontro com Aquele que é invocado é uma pura dádiva de Sua parte.

3. SUFI

Nós, *Kriyabans*, temos muito a aprender com os *Sufis*! Sua oração favorita é “*Lâ Ilâha Illâ Allâh*”. *Lahiri Mahasaya* deu este *Mantra* a seus discípulos muçulmanos.

Se você preferir utilizar um *Mantra* de 12 sílabas, considere: *Allahu la ilaha illa huwal hayyul qayyum* (Allah - não há deus exceto Ele - é o Vivo, o Sustentador de tudo). Uma boa divisão em 12 partes é: 1-AL 2-LA 3-HU 4-LA 5-ILAHA 6-ILLA 7-HU 8-WAL 9-HAY 10-YUL 11-QAY 12-YUM.

Muitos *Sufis* usam este *Mantra* para praticar o que chamam de *Dhikr*, que é exatamente o mesmo procedimento que em *Kriya* chamamos de *Thokar*, mas também é o que em *Yoga* chamamos de *Japa*.

Prática de Dhikr sem movimentos de cabeça

Muitos *Sufis* praticam uma forma íntima e silenciosa de Oração em um estado de quietude do corpo ou enquanto caminham: isso é chamado de *Dhikr*. Este termo é comumente traduzido como “lembrança”. É uma forma de Oração em que o muçulmano expressa sua lembrança de Deus e essa lembrança se torna pura Adoração. Quando você abre seu coração para Allah e fala palavras em Seu louvor, Allah o enche de força e paz interior:

“Ao orar, o indivíduo se curva como pessoa humana e se levanta como Deus.”
(Al-Junayd)

Por meio do *Dhikr*, a semente da lembrança é plantada no coração e alimentada diariamente, até que a árvore do *Dhikr* fique profundamente enraizada e produza seus frutos. Os Sufis nos explicam que o propósito do *Dhikr* é purificar o coração e a alma para que possamos nos mover em direção à luz do Divino sem sermos desviados de nada. *Dhikr* é algo de tremenda importância.

A prática do *Dhikr* começa com a repetição audível da Oração (*Dhikr* da língua) até que um estado de grande absorção torne impossível continuar assim. Neste ponto, a prática mental começa. Fazendo-a assiduamente, colocando nela paixão e concentração, até as sílabas pronunciadas mentalmente são apagadas da consciência e só resta o significado da Oração. A mente fica tão calma que não consegue pensar, enquanto os sentimentos mais profundos são despertados – o toque da Lembrança Divina enlouquece a mente: então a mais inebriante das alegrias explode.

“Os céus e a terra não me contêm, mas o coração do meu servo fiel me contém.”
(Profeta Muhammad transmitindo as palavras de Deus – Hadith Kudsi)

A maneira mais simples de praticar acaba sendo a melhor.

“Quando um servo de *Allah* profere as palavras “*Lâ Ilâha Illâ Allâh*” (não há ninguém digno de adoração exceto *Allah*) com sinceridade, as portas do céu se abrem para essas palavras até que cheguem ao Trono de *Allah*.”

Prática de Dhikr acompanhada de movimentos de cabeça

Consideremos os procedimentos nos quais o canto de “*Lâ Ilâha Illâ Allâh*” é acompanhado pelos movimentos da cabeça.

Não temos os detalhes exatos deste procedimento, mas parece razoável que a Oração e a cabeça sejam levantadas (com ou sem o auxílio da respiração) de baixo do umbigo até o cérebro; depois de atingir o cérebro, a Oração é movida do cérebro para um ombro, depois para o outro e então atinge o coração.

Alguma ordem *Sufi* explica que quem quer guiar a Oração no coração, deve primeiro manter a língua pressionada contra o palato, lábios e dentes bem cerrados e prender a respiração. Então começando com a sílaba com “*Lâ*”, a Oração sobe com a inalação do umbigo até o cérebro.

Depois que “*Lâ*” é colocado na cabeça, prendendo a respiração, “*Ilâha*” é colocado no ombro direito (e na parte superior direita do peito sob o ombro direito) com a cabeça inclinada para a direita; “*Illâa*” é colocado no ombro esquerdo (e na parte superior esquerda do peito sob o ombro esquerdo) com a cabeça inclinada para a esquerda. Então “*lâh*” é direcionado fortemente para o coração com a cabeça inclinada para a frente. Ao levantar o queixo, você expira. Então você se detém, “*Lâ*” é novamente colocado na cabeça. Os movimentos e o *Mantra* são repetidos de novo e de novo por muitas e muitas vezes. À medida que o número de repetições da técnica aumenta de intensidade, uma profunda intoxicação é sentida no coração.

Ao final do número de repetições escolhido, a frase *Muhammad Rasool Allah* é feita movendo a cabeça da esquerda para a direita e, finalmente, é dito: “Meu Deus, Tu és meu objetivo e satisfação; Tu és o meu objetivo”.

Se você quiser seguir o caminho *Sufi* e ao mesmo tempo usar as técnicas de *Kriya*, não encontrará nenhuma dificuldade. É claro que você deve ter um forte espírito autodidata.

Você pode respeitar os números de repetição dados nas escolas de *Kriya* ou pode ir além deles em uma dimensão completamente diferente. Os Sufis praticam um número de repetições que é inconcebível para um *Kriyaban*.

Para uma boa prática deste *Dhikr* é recomendável adotar a atitude correta: não se trata de se preparar para experimentar algo tremendamente poderoso, mas de se perder na beleza da Oração, do *Mantra*. Isso é o que os *Sufis* fazem!

Na literatura *Sufi* encontramos um sentimento ardente da alma e da sinceridade. A celebração do Criador do universo brilha com força e amplitude inigualáveis. Os *Sufis* falam-nos do seu amor pela Beleza

que se encontra nesta terra, deixando adivinhar como a sua forma ardente de Oração os leva da contemplação desta Beleza à experiência direta do Divino.

Considere quão grande é a inspiração que obtemos destes versos de Rumi:

“Morri como mineral e tornei-me planta; morri como planta e me tornei animal; morri como animal e fui Homem. Por que eu deveria temer? Quando, morrendo, fui menos? Mais uma vez morrerei como Homem, para voar com anjos abençoados; mas mesmo da condição de anjo devo passar: todos, exceto Deus, perecem. Quando eu sacrificar minha alma angélica, me tornarei o que nenhuma mente jamais concebeu.”

(Rumi, traduzido por A.J. Arberry)

4. RADHASOAMI

O movimento *Radhasoami* (*Radha Swami*) também tem muitas semelhanças com o caminho do *Kriya*. É razoável considerar o fato de que alguns discípulos de *Lahiri Mahasaya* possam ter pertencido a esse movimento e talvez, sem ter plena consciência disso, tenham acrescentado ao *Kriya* alguns elementos de teoria e prática que lhe pertenciam. *Sri Yuktéswar* e P.Y. faziam parte desse movimento.

Radhasoami é uma religião monoteísta que tem a realidade *Omkar* como o “Deus Único”. Sabemos que o caminho *Kriya* é um processo de refinamento, em estágios progressivos, de sintonia com a vibração *Omkar*. *Omkar* é o objetivo final do *Kriya*, a única essência que permeia cada uma de suas fases. Bem, este é o mesmo objetivo que encontramos no caminho de *Radhasoami*.

A organização espiritual *Radhasoami* foi formalmente fundada no século 19 na Índia e também é conhecida como *Sant Mat* (Caminho dos Santos). É considerado uma derivação do *Sikhismo*. Na verdade, essa tradição é muito mais antiga e remonta aos ensinamentos de *Kabir* e *Guru Nanak*.

Houve também um grupo de professores que assumiu proeminência na parte norte do subcontinente indiano por volta do século XIII. Seus ensinamentos se distinguem teologicamente pela devoção interior a um princípio divino, e socialmente por um igualitarismo oposto às distinções qualitativas da hierarquia de castas hindus e às diferenças religiosas entre hindus e muçulmanos. Nos tempos modernos, o primeiro nome a relatar é o de *Param Sant Shiv Dayal Singh ji*, que em janeiro de 1861 (o mesmo ano em que *Lahiri Mahasaya* disse ter recebido iniciação em *Kriya Yoga*) criou o movimento *Radhasoami*. O fundador morreu em 1878 em Agra, na Índia. Ele não nomeou um sucessor, resultando em uma crise de sucessão após sua morte. Alguns discípulos foram considerados seus sucessores, o que gerou divisões dentro do grupo. Essas fraturas levaram à propagação dos ensinamentos de *Radhasoami* para um público mais amplo, embora com interpretações ligeiramente diferentes.

Ensinos práticos: como começar

A meditação ocorre na quietude do início da manhã (antes do café da manhã) e antes de dormir. A meditação começa relaxando o corpo e deixando-o quieto. A posição é confortável, seja sentado em uma cadeira ou em posição de pernas cruzadas com a coluna ereta. É importante desenvolver gradualmente a capacidade de sentar-se relaxado e sem qualquer tensão física.

O professor dá ao discípulo um *Mantra*: sua repetição ajuda a mente a chegar ao descanso completo. Repetir o *Mantra* internamente em *Kutastha* ajuda a elevar a consciência do Ego para regiões superiores. Esta é a chave que ajuda a transcender o pensamento (tempo e espaço) e a abrir a porta do ser interior. Os discípulos são convidados a usar os “5 Nomes de Deus”: *Jot Nirinjan, Ongkar, Rarankar, Sohng, Sat Nam*.

Senta-se em silêncio, de olhos fechados, repetindo mentalmente o *Mantra* e olhando para a parte central da escuridão que se avizinha. Se for percebida a luz interior, a concentração estará nela. A respiração é natural e flui livremente. Este processo atrai automaticamente as correntes espirituais, normalmente dispersas e dissipadas por todo o corpo, para o centro espiritual.

É explicado que a sede do Espírito está localizada no ponto entre as sobrancelhas. É nela que o discípulo, tendo fechado os olhos, deve concentrar sua atenção.

Em *Radhasoami* não encontramos o exercício de *Talabya Kriya*, mas apenas a seguinte instrução: “vire a língua para trás para tocar o céu da boca. Faça com que a língua toque a úvula e entre em contato com *Amrita* (o néctar divino) que flui constantemente pelo corpo. Vá mais longe e entre na passagem nasal. O néctar geralmente é experimentado somente após muita prática”. Diz-se que este néctar é a “água viva”, o “pão da vida” de que Jesus falou.

Ouvindo sons internos

O ensinamento de *Radhasoami* é mais fácil do que vários ensinamentos espirituais descritos nas antigas escrituras: não requer nada mais do que sentar-se silenciosamente olhando e ouvindo interiormente. É explicado que nenhum outro sistema conduz tão facilmente às regiões superiores da experiência mística. É ensinado que não há outro meio de liberação espiritual como a experiência *Omkar*. Ninguém pode escapar da teia do *Karma* e da reencarnação, ou tornar-se livre e feliz sem essa participação real na corrente da vida que se ouve internamente.

Para iniciar uma jornada ascendente, um devoto deve aprender a “retirar-se para dentro”. O procedimento envolve o foco na vibração primordial que sustenta o Universo, a chamada “Música das Esferas”. Para ouvir o “som divino”, pede-se aos noviços que tampem os ouvidos com os polegares para bloquear os sons externos. Esta técnica é praticada usando um apoio de braço.

Você pode ouvir os sons internos – os mesmos descritos na literatura *Kriya*. Os sons internos são ouvidos começando com os que vêm do lado direito da cabeça e depois do topo da cabeça. Em algum momento, eles começam a encantar o devoto puxando-o para cima com um poder crescente. Então esse som se torna como o de um sino. Ouve-se com atenção extasiada e profundo deleite, completamente absorto nela. Nunca se deve desistir de ouvir esse som.

Use a respiração para intensificar a experiência Omkar

Existem muitas variações deste procedimento, adotadas por diferentes grupos de *Radhasoami*. Aqui menciono uma variante que representa, na minha opinião, a forma mais eficaz e eficiente de mergulhar na dimensão *Omkar*.

Inspire lenta e profundamente pelo nariz e depois expire lentamente, mas antes que todo o ar saia, comece a inspirar novamente e continue assim, nunca deixando o ar sair. Sinta duas correntes nos lobos direito e esquerdo do cérebro, respectivamente. A corrente ligada à inspiração sobe para a direita, a ligada à expiração desce para a esquerda. Você pode realmente ouvir o som da respiração entrando e saindo como “*So Ham*”: “*So*” inalando e “*Ham*” exalando. A Palavra Divina é o som produzido pela respiração. Esta técnica, na literatura clássica do *Yoga*, é conhecida como *Kewali Kumbhaka* devido ao fato de que se alguém está constantemente consciente da respiração e de *So Ham*, ele atinge o estado sem respiração.

Essa percepção, se repetida por muito tempo, ajudará você a perceber os sons astrais na parte interna de cada ouvido. Você ouvirá os sons internos no ouvido direito e depois no esquerdo também.

Por meio de uma longa prática dessa respiração, você ouvirá um zumbido cerca de uma polegada acima da orelha direita. Então você também o ouvirá acima da esquerda. Você levará cerca de cinco minutos para ouvir os dois sons ao mesmo tempo.

Cada respiração deve dar mais energia a este movimento circular. Sinta um movimento anti-horário dentro da parte central do cérebro (quando visto por trás). Quando a energia é equilibrada, um campo de força circular é formado. Ouça as duas vibrações sonoras vindas dos ouvidos no centro do cérebro, onde elas se encontram e se fundem em um som ligeiramente diferente. No clímax deste procedimento, você obterá a revelação do olho espiritual. Quando a respiração desaparece, o movimento prossegue apenas pelo poder da concentração. A luz espiritual branca aparece na parte central da cabeça. Deixe-se absorver por ela. Um som profundo de sinos irá guiá-lo no estado de *Samadhi*. Este é o culminar desta prática particular.

Os Chacras

O movimento *Radhasoami* acredita que além dos 6 *Chakras* no corpo físico, existem 6 *Chakras* na massa cinzenta do cérebro e 6 na massa branca. Os 6 *Chakras* espinhais são de natureza materialista e, portanto, não devem ser estimulados (particularmente os *Bija Mantras* não são usados para ativá-los como em *Kundalini Yoga*), mas apenas localizados astralmente. Por mais estranho que pareça, as longas meditações sobre os *Chakras* não são a ação correta a ser tomada para alcançar “*Mukti*” (liberação). Em vez disso, localizando-os astralmente, adquirimos a capacidade de deixar o corpo à vontade – uma prática às vezes referida como “morrer enquanto vivo”.

A técnica consiste em assumir o *Kechari Mudra*, em focar o olhar interior em *Kutastha*, enquanto parte da atenção identifica a sede de um *Chakra* até que sua particular vibração luminosa comece a aparecer. Quando isso acontece, não focamos naquele *Chakra*, mas focamos na localização do próximo *Chakra*, e assim por diante. Em outras palavras, a pausa em um *Chakra* dura apenas o tempo suficiente para ter uma percepção sutil dele.

A localização dos outros 12 *Chakras* no cérebro é gradualmente revelada pelo movimento do Prana de forma circular no cérebro. Apenas uma respiração muito sutil é usada no início deste procedimento; então a respiração é esquecida e a pura força de vontade é usada apenas (isto é, em outras palavras, o ensinamento de *Swami Hariharananda* sobre o Terceiro e o Quarto *Kriya* – ver capítulo 14).

Depois de completar um grande número dessas voltas, a alma tem força suficiente para penetrar no décimo oitavo “Portal”: este é o *Chakra* mais alto cuja sede está na parte branca do cérebro. Este Portal se abre para o verdadeiro e indestrutível oceano do Espírito. Este é o objetivo final a ser alcançado através das práticas de meditação.

Kabir e Guru Nanak inspiraram o movimento Radhasoami

Os ensinamentos de *Kabir* (Benares, 1398 – Maghar, 1448-1494) têm uma profunda semelhança com os ensinamentos de *Radhasoami*. O conceito de “*Shabda*” que encontramos nos escritos de *Kabir* e que pode ser traduzido como “Palavra” (a palavra do Mestre) pode ser relacionado ao ensinamento *Omkar*. Segundo *Kabir*, este *Shabda Om* remove todas as dúvidas e dificuldades: é vital mantê-lo continuamente, como uma presença viva, em nossa consciência.

A literatura sobre *Kabir e Guru Nanak* (Nankana Sahib, 1469 – Kartarpur, 1539) é de grande inspiração. Seus ensinamentos podem ser perfeitamente sobrepostos.

Kabir

Tecelão analfabeto de origem muçulmana, *Kabir* foi um grande místico, aberto à influência vedântica e *Yogi*. Cantou o Divino de maneira extraordinária, concebendo-o além de qualquer nome e forma. Os poemas e ditos que lhe são atribuídos são expressos numa linguagem particularmente eficaz que fica para sempre gravada na memória do leitor.

No século passado, *Rabindranath Tagore*, o grande poeta místico de Calcutá, redescobriu a validade de seus ensinamentos e a força de sua poesia e fez uma bela tradução para o inglês de suas canções.

Kabir concebeu o islamismo e o hinduísmo como dois caminhos convergentes em direção a um único objetivo. Ele sempre esteve convencido da possibilidade de superar as barreiras que dividem essas duas grandes religiões. Ele não parecia basear seus ensinamentos na autoridade das sagradas escrituras; ele evitou rituais religiosos. Ele ensinou a não desistir da vida para se tornar um eremita, a não cultivar nenhuma abordagem extrema da disciplina espiritual, pois enfraquece o corpo e aumenta o orgulho. Deus deve ser reconhecido internamente, na alma – como um fogo que, se alimentado com cuidado contínuo, queima, transformando em cinzas todas as resistências, dogmas e a ignorância. Isso aparece muito bem em suas palavras: “Um dia minha consciência, como um pássaro, voou para o céu e entrou no céu. Quando cheguei, vi que Deus não existia: na verdade, percebi que Ele habitava no coração dos santos!”

Do hinduísmo, *Kabir* recebeu o conceito de reencarnação e a lei do *Karma*. Do islamismo, recebeu o monoteísmo absoluto e a força para combater o conceito de casta e todas as formas de idolatria. Encontrei nele o significado pleno da experiência *yogi*; ele afirma que em nosso corpo existe um jardim cheio de

flores, os *Chakras*, e nos convida a estabelecer a consciência no Lótus de mil pétalas, a partir de onde podemos contemplar a beleza infinita.

Quem está tocando flauta no meio do céu? A flauta está sendo tocada em *trikuti* (centro das sobranceiras), a confluência dos rios Ganga e Jamuna. O som emana do norte! Vaqueirinha, ouça o som da flauta e eis que estão todos hipnotizados pelo nada. É uma música sem cordas que toca no corpo. Ele penetra no interior e no exterior e o afasta da ilusão.”

(Kabir)

Guru Nanak

O amado *Guru Nanak* deu o mesmo ensinamento. Ele desaprovava as práticas ascéticas e, em vez disso, ensinava a permanecer desapegado internamente, vivendo a vida do chefe de família. “O ascetismo não está nas roupas de um asceta, ou na bengala, nem em visitar cemitérios. O ascetismo não está em meras palavras; ascetismo é permanecer puro em meio às impurezas!”

Tradicionalmente, a libertação da escravidão mundana era o objetivo, então a vida do proprietário era considerada um empecilho e um obstáculo. Em contraste, nos ensinamentos do *Guru Nanak*, o mundo tornou-se a arena do esforço espiritual. Ele ficou encantado com a beleza da criação e considerou a paisagem da natureza como o mais belo cenário para a adoração do Divino. Ele escreveu seus ensinamentos em punjabi, a língua falada no norte da Índia. Seu desprezo pelo sânscrito sugeria que sua mensagem não fazia referência às escrituras existentes. Ele se esforçou para libertar totalmente seus discípulos de todas as práticas rituais, formas ortodoxas de adoração e da classe sacerdotal.

Seu ensino exigia uma abordagem completamente nova. Embora uma compreensão completa do Divino esteja além dos seres humanos, ele descreveu Deus como não completamente incognoscível. Deus deve ser visto com o “olho interior”, buscado no “coração”: ele enfatizou a revelação através da meditação. Em seus ensinamentos há indícios da possibilidade de ouvir uma inefável melodia interior (*Omkar*) e de saborear o néctar (*Amrit*).

“O Som está dentro de nós. É invisível. Onde quer que eu olhe, eu o encontro.”

(*Guru Nanak*)

Concluindo, o movimento *Radhasoami* merece nosso respeito: contém ensinamentos que complementam lindamente o legado de *Lahiri Mahasaya*.

Conclusão

Consideramos quatro caminhos místicos. Agora, suponha que tenhamos problemas com nosso caminho de *Kriya*. Esta dificuldade pode surgir por diferentes causas: ter pouco tempo para praticar, poder praticar apenas o Primeiro *Kriya*, acreditar que foram poucos os resultados obtidos... Pois bem. Vamos focar em nossa dificuldade, e, com isso em mente, vamos reler atentamente um a um os quatro caminhos descritos.

Não tenho dúvidas de que em pelo menos um deles encontraremos uma pista, um esclarecimento que se tornará uma brilhante intuição de como superar o problema. Sentiremos a realidade da experiência concreta de um ou mais santos que seguiram aquela tradição e seu exemplo nos inspirará a nos comportarmos como eles. Escolhamos o caminho que mais nos inspira e deixemo-nos guiar numa pesquisa sobre esse tema, abordada com os meios que o progresso, na atual difusão do conhecimento, nos oferece. Vamos acender a chama que nos trouxe no caminho de *Kriya* novamente em nosso coração.

Rotina Incremental

Os capítulos 10 a 13 desta terceira parte do livro têm o seguinte título geral: *Como evitar o fracasso no caminho espiritual*. Este é um problema que sempre me impressionou, por ter visto algumas pessoas muito sérias e motivadas que, após alguns anos de prática, abandonaram o *Kriya*.

Para evitar essa situação, falei do *Japa* que é uma ajuda concreta para se obter uma grande satisfação do *Pranayama*: o estado sem ar. Se você que está lendo estas linhas decidiu abandonar sua prática de *Kriya* por vários motivos, espere um momento e considere o que proponho a você neste capítulo.

Gostaria de falar com você sobre a utilidade de praticar uma rotina incremental de qualquer técnica de *Kriya*. Esta é uma experiência através da qual você pode dar um grande passo em direção a uma nova visão do caminho do *Kriya*.

Já encontramos uma rotina incremental no capítulo 9: aquela que diz respeito à prática do *Tribhangamurari Thokar* – mas esta prática requer uma preparação (*Amantrak* e *Samantrak*) que poucos têm vontade de fazer. Eu quero oferecer a você algo mais simples aqui.

Vamos primeiro esclarecer o que é uma rotina incremental. Certamente não é o que se propõe a quem começa a praticar *Kriya*. O iniciante é aconselhado a praticar o mesmo conjunto de técnicas diariamente, sem alterar a ordem de prática e o número de repetições. Pelo menos nos primeiros três meses, eles são ensinados a proceder dessa maneira.

Mas, se depois de alguns anos aplicando a mesma rotina, você descobrir que seus esforços foram totalmente ineficazes e que o entusiasmo inicial foi perdido, proponho que você use seu tempo de uma maneira diferente. Eu ofereço a você a chance de renascer no caminho espiritual praticando intensamente, mas apenas um dia por semana.

Teoricamente, deve-se continuar a prática de *Kriya* enquanto se passa por fases aparentemente improdutivas. Mas o que dizer a todos os *Kriyabans* que chegam a um impasse onde o progresso parece impossível? Para eles, a ideia de ter que praticar *Kriya* diariamente por toda a vida torna-se um pesadelo, uma jaula da qual querem escapar. Isso é facilmente compreendido.

Os *Kriyabans* dogmáticos diriam: “você está muito apegado aos resultados. Mesmo que pareça que o *Kriya* não funciona, seja leal a ele e continue implacável como tem feito até agora”. Talvez eles contassem a história daquele *Kriyaban* leal que teve sua primeira experiência espiritual apenas no final de sua vida, poucas horas antes de deixar o corpo!

Já uma Rotina Incremental consiste principalmente em usar uma única técnica cujo número de repetições vai aumentando gradativamente até atingir um grande número de repetições cuja quantidade nos foi transmitida pela tradição *Kriya*. Cada etapa desta prática exigente ocorre apenas um dia por semana. Depois de completar este processo, pode-se fazer uma pausa e então considerar outra técnica e aplicar o mesmo procedimento a ela.

Abro um parêntese: pense no que acontece no atletismo. Existem pontos em comum entre o *Kriya* e a essência do atletismo. Ambos evitam o uso da força bruta, ambos aproveitam para estabelecer objetivos específicos e canalizar diligentemente sua força para alcançá-los. Ambos exigem que você avalie sua própria maneira de atuar para aprender com a experiência.

Agora, o que acontece no atletismo nos dá um bom exemplo sobre o qual peço que reflitam. Atletas que desejam alcançar objetivos notáveis devem de alguma forma aumentar a intensidade e a qualidade de sua prática. Somente através de sessões muito intensas, onde levam ao máximo seu grau de resistência física e mental, eles podem alcançar um desempenho inatingível. Esta é uma “lei” da qual ninguém foge. Claro, cada sessão deve ser seguida de vários dias de descanso para alcançar a recuperação total.

Por favor, considere os dois exemplos de rotinas incrementais que vou comentar.

1. Rotina incremental de Navi Kriya

Escolha qualquer dia de folga e depois de uma prática muito curta de *Maha Mudra* e *Kriya Pranayama*, pratique o dobro das repetições de *Navi Kriya*. Escolha a variante do *Navi Kriya* de sua preferência.

Comece praticando $4 \times 2 = 8$ repetições de *Navi Kriya*. Os próximos passos serão 4×3 , 4×4 ... 4×19 , 4×20 . Não há necessidade de ir além de 4×20 repetições. Você fará esses marcos uma vez por semana. E o que você fará durante os outros dias da semana? A resposta irá surpreendê-lo: “não pratique nenhuma técnica de *Kriya*, ou fique satisfeito com apenas uma prática muito curta, ou entregue-se ao bálsamo de um *Japa* longo e silencioso”.

O incremento desta técnica deve ser gradativo. Se você se acha esperto e imediatamente faz muitas repetições de uma só vez, saiba que é como não fazer nada, porque os canais internos estão fechados. Nossos obstáculos internos não podem ser eliminados em um dia; nossa força interior não está suficientemente desenvolvida para dissolvê-los. Esse poder interior é fraco no início e precisa ser aumentado semana após semana. Além disso, esse processo deve ser integrado a uma vida ativa regular.

Se você pratica sempre em seu quarto, certifique-se de desfrutar de um longo caminhar à noite. Tudo ocorrerá harmoniosamente e você certamente experimentará a bênção de um silêncio interior carregado de bem-aventurança.

Cabe a você tornar seu dia de prática o mais agradável possível. Aconselho a dividir as longas sessões em duas partes – obviamente tudo deve ser feito antes de dormir. Você pode fechar cada parte deitando-se em uma esteira em *Shavasana* (a postura do cadáver) por alguns minutos. Você pode começar parte da prática pela manhã, mas sem pressa, respeitando cada detalhe. À tarde, após uma refeição ligeira e uma pequena sesta, saia se puder, chegue a um sítio bonito onde se possa sentar e contemplar a natureza. Então, absorva na prática e perfeitamente à vontade, complete o número de repetições que faltam. Você verá como os efeitos aumentam à medida que o dia se aproxima do crepúsculo.

Para a prática incremental de *Navi Kriya*, considere alternativamente a variante que você encontra no Apêndice nº 4.

Inicie com 36 descidas no *Dantian*, então aumente para $36 \times 2 = 72$ descidas. Os próximos passos serão 36×3 , 36×4 ... 36×19 , 36×20 . Este é o método que escolhi e que nunca deixarei de abençoar pelo seu extraordinário poder. De extremo interesse também é a rotina incremental da técnica de *Tummo* descrita no capítulo 16.

Efeitos específicos da rotina incremental de Navi Kriya

Lembremos que *Pranayama* leva ao estado onde *Prana* e *Apana* se encontram no umbigo e despertam a corrente *Samana*, a única forma de energia que pode entrar em *Sushumna*. Sabemos que o *Samadhi* só acontece quando toda a energia entra em *Sushumna*. O *Navi Kriya* foi projetado principalmente para levar a este evento.

Você precisa saber que, com essa rotina incremental, pode sentir alguma tensão e duvidar de que esteja fazendo algum trabalho útil. Espero que você não decida abandonar esta prática sob o pretexto de que ela não é adequada para sua fisiologia.

Para entender o significado deste trabalho, vamos tentar entender o que significa “cortar” o nó do umbigo. É explicado que cortar o cordão umbilical no momento do nascimento cria uma divisão de uma única realidade em duas partes: a espiritual e a material. A parte espiritual, que se manifesta como alegria e calma, está localizada nos *Chakras* superiores e na cabeça; a parte material se instala nos *Chakras* inferiores. Esta separação entre “espírito” e “matéria” dentro de cada ser humano é uma fonte permanente de conflitos dilacerantes. Por meio desta Rotina Incremental de *Navi Kriya*, ocorre a cicatrização desta fratura. Embora a cura seja um evento harmonioso, o que acontece do lado de fora pode ser interpretado negativamente pelos outros.

O problema é que às vezes pode aparecer aspereza em seu temperamento. Você vai se pegar dizendo algumas coisas que os outros acham ofensivas e ásperas, mas que para você, naquele momento, são a expressão da sinceridade. Apoiado por uma brilhante intuição interior, você poderia ferir

verbalmente seus amigos e apenas horas depois, sozinho e desapegado, observar como essas palavras eram inadequadas.

Seja qual for o julgamento dos outros, saiba que sua personalidade está destinada a se reunir idealmente em torno de um ponto central e todos os conflitos internos serão curados. Na vida prática uma ordem interior se estabelece de maneira inelutável; cada ação parece ser cercada por um halo de calma e parece ir direto para o gol. Isso lembra a atitude de *Achab* em *Moby Dick*, de Herman Melville:

“Me desviar? Não podeis desviar-me, ... O caminho para meu propósito fixo é traçado com trilhos de ferro, nos quais minha alma está entalhada para correr. ... Nada é um obstáculo, nada é um ângulo para o caminho de ferro!”

Um bom efeito desta prática é descobrir um aumento notável na clareza mental, talvez devido a uma forte ação no terceiro *Chakra* que rege o processo de pensamento. Dessa sinergia mais eficiente entre pensamentos e emoções surgirá um processo lógico mais calibrado, preciso e claro. A intuição fluirá livremente e lidará com os momentos da vida em que decisões importantes devem ser tomadas.

Esta prática pode ajudá-lo a enfrentar desafios importantes e decisivos que a vida coloca diante de você. Por exemplo, você pode sentir a necessidade de almejar algo que pareça uma utopia, algo que parece impossível de acordo com o raciocínio comum. Bem, a prática descrita fornecerá a você o potencial energético para atingir esse ideal.

Outros efeitos no campo da compreensão do caminho espiritual podem, de fato, ser importantes.

2. Rotina incremental de Kriya Pranayama

Vamos primeiro responder a uma pergunta óbvia: “por que devo praticar a rotina incremental de *Navi Kriya* antes da de *Kriya Pranayama*? A razão é que *Navi Kriya* cria aquela solidez que permite enfrentar a prática muito exigente da rotina incremental de *Kriya Pranayama*.

36 x 1, 36 x 2, 36 x 3, ... 36 x 20 respirações *Kriya* é o melhor plano. Um plano mais leve, mas ainda válido, é: 24 x 1, 24 x 2, 24 x 3, ... 24 x 24.

No capítulo 6, mostramos seis aspectos diferentes do *Kriya Pranayama*. Certifique-se de que todos estejam presentes. Comece com os detalhes mais simples e, depois de um tempo, introduza os outros. Quando a prática é dividida em duas ou três partes – por exemplo, entre manhã e tarde – ela sempre começa reconsiderando os detalhes mais simples.

Vá em frente com cuidado. Respeite o ritmo respiratório adequado à sua constituição. Se em determinados momentos você perceber que a respiração está realmente curta, não se preocupe! No entanto, durante cada fase do processo, é importante manter sempre um mínimo de respiração, até a conclusão do número que você decidiu praticar naquele dia. Em outras palavras, o processo nunca deve se tornar puramente mental.

Observação 1

Durante este período tão delicado, você pode praticar *Nadi Sodhana Pranayama* tanto durante a semana como no dia da prática da Rotina Incremental. Através dele você receberá uma transformação dramática – vários padrões de desequilíbrio energético desaparecem. Sem essa ação de equilíbrio, não é fácil obter uma prontidão atenta, mas calma, que é a própria base do estado meditativo de *Kriya*. É uma experiência comum que após uma longa prática de *Nadi Sodhana*, sem acrescentar nenhuma outra técnica, a pessoa se encontra em um estado meditativo, que surgiu naturalmente.

Observação 1

Não se surpreenda se, em determinados momentos, essa rotina se tornar uma extraordinária viagem à memória. De fato, ao concentrar a atenção nos *Chakras*, obtém-se um efeito particular: a tela interior de nossa consciência começa a mostrar muitas imagens. Este é um fato fisiológico e temos todos os motivos para suspeitar que aqueles que se dizem isentos provavelmente não têm clareza suficiente para perceber isso.

Os *Chakras* são como caixinhas contendo a memória de uma vida inteira: eles dão origem a todo o esplendor das reminiscências perdidas. A essência dos acontecimentos passados (a beleza neles contida e nunca totalmente apreciada) é revivida no prazer tranquilo da contemplação enquanto o coração por vezes é invadido por um grito contido. É uma revelação: a luz do Espírito parece brilhar em momentos aparentemente triviais da nossa vida.

Outras rotinas incrementais

Você pode criar várias rotinas incrementais. Cada técnica praticada intensamente trará efeitos específicos – percebidos principalmente no dia seguinte à prática. Alguns efeitos às vezes podem ser motivo de preocupação. Como já indiquei, um *Kriyaban* deve estar familiarizado com as leis básicas da psique humana.

Se você deseja praticar uma Rotina Incremental de alguma técnica e não tem um especialista ao seu lado para ajudá-lo no planejamento em número de repetições, lembre-se do seguinte critério: a primeira etapa deve funcionar por 15-20 minutos, depois, com nas semanas seguintes, continue a aumentar o número de repetições até cerca de seis horas. Se você quiser proceder com mais cautela e chegar a um máximo de quatro horas, tudo bem.

Pequena observação

Através das rotinas incrementais, você terá a oportunidade de detectar erros em sua compreensão e adivinhar como corrigir o erro. Uma rotina incremental lhe dará forças para abandonar a atitude infantil de sempre pedir conselhos e esclarecimentos aos outros. À medida que for praticando, você receberá pistas importantes, especialmente quando tiver passado por diferentes etapas do processo incremental: certos detalhes da técnica parecerão pesados, insuportáveis, antinaturais e, portanto, você os eliminará; outros desaparecerão por conta própria sem que você perceba; em vez disso, outros que pareciam não essenciais para você serão amplificados e aprofundados com bons efeitos que você nunca poderia imaginar. Nos dias seguintes às longas sessões de prática, você perceberá intuitivamente a essência da técnica escolhida e obterá uma compreensão mais profunda dela. Você pode até mudar significativamente sua visão sobre por que praticar *Kriya Yoga*.