

INTRODUÇÃO AO KRIYA

Para conseguir a verdadeira iniciação, e a percepção imediata e direta dos mundos paralelos, é necessária a separação na mente das impressões sensoriais, e a concentração no terceiro olho. Para obter esse estado de separação dos sentidos, chamado por Patanjali como pratyahara, deve-se controlar a energia vital com o pranayama. Para imobilizar os pensamentos, é preciso imobilizar a respiração. Quando um pára, o outro também pára. Só então se pode ter a verdadeira concentração – em sânscrito Dharana – para em seguida ir para o interior, meditação – em sânscrito Dyana – para chegar, enfim, à identificação com o plano espiritual chamada Samandhi.

Esses são os vários degraus, grosso modo, para o absoluto. E os vedantistas escreveram centenas de livros sobre este assunto.

Depois que conseguir a separação, o praticante deve focalizar a sua atenção no chamado terceiro olho, que o vidente vê como uma estrela de cinco pontas dentro de dois halos concêntricos, o interno é azul escuro, e o externo dourado como o sol. A sensação que se tem é a de mergulhar em um túnel luminoso que se restringe tornando-se azul, e depois se restringe, ainda mais, tornando-se a estrela de cinco pontas. A verdadeira porta da iniciação!

Para entrar é preciso “bater à porta” com o toque do Om. O caminho “estreito como uma lâmina de barbear” começa na base da coluna vertebral etérica, chamada Sushumna. Nela, são encontradas as sete igrejas das quais falava São João no Apocalipse, as sete rodas ou vórtices de energia – que em sânscrito se chamam chakras. No primeiro (de baixo para cima), o Muladhara chakra, se encontra o espírito cristalizado, a Kundalini que dorme como a “Bela Adormecida”. E esta força, que uma vez despertada, arrasta a energia etérica, ou prana, pelos rios dos cinco sentidos, é canalizada no sushumna. E, passando pelos outros seis chakras se une com Brahman no lótus das mil pétalas, que tem a sua correspondência física na glândula pineal – sede da alma, segundo Platão.

Processa-se nessa ordem: útil, mas não indispensável, é praticar um pouco de ginástica ou os exercícios de recarga que Paramahansa Yogananda inventou. Eles são uma espécie de ginástica isométrica, na qual os vários músculos do corpo são retesados e relaxados. Uma descrição também é fornecida aqui, mas a maioria das pessoas tem necessidade de ver o exercício ao vivo para entender como funciona. Uma alternativa válida são os filmes que podem ser encontrados no site: www.guruji.it. Depois, deve-se praticar um pouco, diríamos por seis meses, a técnica do Hong So, e depois a técnica do Om.

Quando se sentirem prontos, depois de dez a doze meses (em média) que tiverem praticado durante uma hora por dia (melhor fazer duas vezes por meia hora cada uma), podem passar para o primeiro Kriya: o mais importante. Yogananda praticava o Hong So sete horas por dia. Não existem regras gerais. O importante para todos é progredir.

A TÉCNICA DO KRIYA MAL USADA TORNA-SE PERIGOSA.

Antes de despertar o “dragão”, é preciso que estejam preparados. O Kriya age diretamente sobre os chakras etéricos, os quais por sua vez fornecem energia às sete glândulas endócrinas. Respirem profundamente, façam poucos kriya, mas lentos: cada um deles deve durar de vinte a trinta segundos.

A FAMOSA MODIFICAÇÃO

Na realidade não é modificação, mas o Kriya originário, aquele dado por Yogananda para os praticantes ocidentais: “Pare o percurso das correntes quentes e frias, fixando a concentração no terceiro olho. Começa na base da coluna vertebral para acabar na glândula pineal.”.

De fato, a Shakti Kundalini deve sair dali para alcançar o seu esposo Shiva no casamento místico. É ali que o aspirante renasce uma outra vez, e se torna cidadão do mundo Espiritual.

O SEGUNDO KRIYA

Serve para localizar exatamente os chakras.

O TERCEIRO E O QUARTO KRIYA

São iguais, mudando apenas o número das repetições. Praticando-os, cria-se um ímã que leva o prana no alto.

Aqui deve ser descontada uma certa familiaridade com o Yoga. No caso dos neófitos, ao contrário, é indispensável ler nessa ordem:

- 1) “Autobiografia de um Yogue” – de Paramahansa Yogananda
- 2) “Lezioni di Yoga Pratico” – de Kriyananda – Ed. Mediterranee

Pessoalmente, também achei muito interessantes os livros: “L’anima e il suo meccanismo”, que fala dos chakras, e “La Luce del anima” que comenta os sutra de Patanjali. Ambos de Alice Bailey – Ed. Lusus Trust – Nuova Era.

Para trocar opiniões com o autor, vocês podem usar o endereço antonis@tiscalinet.it. Deve-se salientar que o autor é um praticante como vocês, e não um Guru. Essas técnicas são colocadas pela primeira vez na Internet, depois de uma longa reflexão, e pela constatação de que muitos pesquisadores sérios foram privados da possibilidade de usá-las, seja pela falta de conhecimento do inglês, seja pela eventual falta de deslocamentos freqüentes.

Mas como o sol brilha para todos, justos e injustos, todos devem ter a possibilidade de percorrer o caminho que leva ao Infinito.

Um abraço fraterno

Antonis Antoniadis

A TÉCNICA DO OM

- 1 – Sente ereto. Apóie os cotovelos sobre um objeto a fim de que eles permaneçam altos o suficiente para que você possa fazer pressão nas orelhas com os polegares sem inclinar, nem curvar o corpo;
- 2 – Aperte os buracos das orelhas com os polegares, sem causar desconforto;
- 3 – Apóie os mindinhos nas pálpebras, próximos aos ângulos externos delas, a fim de mantê-las fechadas, e ao mesmo tempo, faça uma leve pressão para impedir os movimentos inquietos dos olhos;
- 4 – Apóie os outros dedos na testa;
- 5 – Com os olhos fechados, ou semifechados, concentre o olhar no ponto que se encontra entre as sobrancelhas (Terceiro Olho) e mantenha-o fixo aí;
- 6 – Cante mentalmente: “OM”, “OM”. Não fale, nem sussurre, e nem faça nenhum movimento com a língua;
- 7 – Escute atentamente no interior do ouvido direito, onde existe um forte afluxo de energia, e onde os sons são percebidos primeiro (se você é surdo, a percepção auditiva será mais acurada pelo ouvido esquerdo – e, conseqüentemente, pode concentrar aí a sua atenção);
- 8 – Concentre-se no som que se tornará dominante (é provável que você perceba um conjunto de sons de diferentes intensidades);
- 9 – Concentre-se em um som de cada vez (o mais forte). Enquanto ouve, aparecerão outros sons. Escute-os, um por um, à medida que cada um deles se evidenciar dos outros;
- 10 – Você deve cantar, de modo automático e mentalmente, OM, enquanto dirige o olhar para o Centro da Consciência Crística, sem realizar nenhum esforço mental. Quando os olhos estiverem calmos e aquietados, você estará em condições de contemplar uma luz no centro que corresponde à Consciência Crística. Mas é mais importante sentir os sons astrais, ou o som de OM (depois desta técnica, procure distinguir o olho espiritual, no lugar onde mora o Centro da Consciência Crística). Todo esforço mente deve ser dedicado para escutar o som do interior do ouvido direito;
- 11 – Se conseguir perceber logo o som de OM – um som irresistível, parecido como o de um mar agitado – pare de prestar atenção em outro. Escute o som do OM. Unifique-se com ele, pois é Deus que está se manifestando para você sob a forma do Som Cósmico do OM.

PONTOS IMPORTANTES

1 – Antes de começar a tua prática, ore para Deus e para os Gurus.

2 – Se for possível, construa um suporte de madeira para os cotovelos em forma de “T”, e forre a parte superior com material apropriado. Servindo de apoio para os cotovelos durante a prática da técnica de meditação do OM, o suporte também ajuda o estudante a manter a postura ereta. A base do suporte deverá se apoiar entre as pernas, no chão, ou sobre a cadeira de meditação.

Se o vestido das mulheres não permitir que elas coloquem o suporte entre as suas pernas, vocês podem acrescentar uma outra trave plana na base, idêntica à superior. Essa trave poderá ficar apoiada comodamente nos músculos da perna.

O suporte para os cotovelos é um objeto útil e apropriado, e pode ser transportado facilmente. Pode se pedir, na Sede Central da Self Realization Fellowship, suportes para a técnica de meditação do OM em metal leve, cuja altura é regulável, e que têm a trave superior forrada com espuma de tecido impermeável.

No lugar desse suporte, pode-se simplesmente apoiar os cotovelos sobre várias almofadas colocadas sobre uma mesa, até obter a altura conveniente.

3 – Não se apóiem sobre as mãos. Sente-se de forma ereta e com os braços relaxados. As mãos e os antebraços se cansarão logo, e como consequência, você ficará mais concentrado no desconforto físico do que nos sons astrais interiores.

4 – Pratique a técnica de concentração do Hong So antes de praticar a técnica de meditação do OM. Tranqüilizado e interiorizado será mais fácil escutar os sons que provêm do OM.

5 – Com reverência, e sem nenhuma sensação que te provoque tensão, funda-se com cada vibração que perceber.

6 – A intensidade do esforço e os longos períodos de prática são necessários para alcançar os mais elevados estados de unificação com o som OM.

TÉCNICA DO PRIMEIRO KRIYA

PREPARAÇÃO PARA O KRIYA

1 – A posição correta, com a espinha dorsal ereta, é extremamente importante para a meditação. Isso vale principalmente para o Kriya Yoga. A pessoa é livre para escolher a posição com as pernas cruzadas, ou sentada sobre uma cadeira com as solas dos pés apoiadas no chão. Mas a coluna vertebral deve estar verticalmente reta. O queixo deve ser mantido paralelo ao chão, os ombros bem para trás, o peito para fora, o abdômen para dentro. As mãos, com as palmas para cima, devem se apoiar nas coxas, onde ficam próximas do abdômen.

2 – Os olhos, voltados para o alto, se fixam no Centro Crístico (chakra Ajna), permanecendo imóveis. Se a pessoa conseguir, é melhor praticar com os olhos semifechados. Quando as pálpebras ficam completamente fechadas, os olhos tendem a se relaxar, baixando o olhar. Porém, quando a pessoa que medita consegue se habituar a manter os olhos firmes voltados para o Centro Crístico, não importa mais que as pálpebras estejam semifechadas, ou completamente fechadas.

3 – Usem (se acharem oportuno) uma pequena quantidade de manteiga sem sal, ou de azeite, ou de qualquer outro óleo vegetal, para lubrificar a garganta. Coloquem o azeite sobre a língua e deixem-no escorregar lentamente para a garganta.

4 – Antes de começar a prática do Kriya, exercitem-se a fim de produzir os sons exatos de “Oooo” e “Iiii”, e para perceber as sensações de frio e calor que sentirão na coluna vertebral durante a prática. Este exercício preliminar não precisará ser feito quando se tornarem experts na prática da verdadeira técnica do Kriya.

a) Fechem em punho, levemente, cada uma das mãos. Unam os dois punhos, de modo que o polegar de uma mão seja tocado pelo dedo mínimo da outra mão, formando um tubo como uma corneta. Coloquem a mão mais próxima dos lábios, como se fossem tocar a corneta. Inspirem pela boca, e sintam a sensação fresca dentro do tubo oco das mãos. Expirem, sempre pela boca, e percebam a sensação quente nos seus punhos entreabertos. Façam isso algumas vezes, concentrando-se nas sensações alternadas de frescor e de calor, enquanto inspiram e expiram.

b) Tirem as mãos da boca. Transfiram as sensações de frescor e de calor dos punhos para a garganta. Para ajudá-los a experimentar essas sensações na garganta, dilatam-na e inalem pela boca com o som aspirado do “Oooo”. Exalem pela boca com o som de “Iiii”. O som do “O” inalado e a sensação fresca que daí resulta são obtidos inspirando o ar do fundo da garganta dilatada. O som de “I” e a sensação quente resultante são produzidos expirando pelo alto da garganta dilatada. Inspirem e expirem rapidamente duas vezes, produzindo os sons correspondentes de “O” e “I” da forma que descrevemos.

c) Agora, continuando a inspirar e expirar como explicamos acima, transfira, mentalmente, as sensações da garganta para a espinha dorsal. Isso não é difícil, pois a parte superior da coluna vertebral se encontra logo atrás da garganta. Sintam a corrente fresca “O” deslocar-se por um breve instante, no alto da espinha dorsal. E a corrente quente “I”, faz um rápido percurso dentro da coluna vertebral, na zona

correspondente à garganta. Diminuam gradualmente as inspirações e as expirações, tornando-as mais profundas, e sintam as correntes deslocando-se, em intervalos mais longos, para cima e para baixo dentro da coluna vertebral.

d) Executem a transferência das sensações dos punhos para a garganta, e da garganta para a coluna vertebral, sem interrupção. A transposição deve ser uniforme, fluente e ininterrupta.

A TÉCNICA EXATA E VERDADEIRA

1 – Imaginem a coluna vertebral como um tubo oco que se estende do cóccix ao bulbo raquidiano (medula alongada – o pedaço de substância nervosa medular que liga a base do crânio à primeira vértebra da coluna vertebral). Do bulbo, esse tubo continua passando diretamente pelo cérebro até o Centro Crístico entre as sobrancelhas.

2 – Dilatem a garganta: dobrem a língua para trás até a úvula, o mais para trás possível. Depois, retornem para a posição normal, mantendo, porém, a expansão da garganta provocada pela dobra da língua para trás.

3 – Inspirem pela boca, lenta e tranqüilamente, contando até dez ou até quinze, colocando o ar nos pulmões pela parte baixa da garganta dilatada. A inalação deve dar um som aspirado, apenas um pouco audível de um “O” aberto, quase um “A”, no fundo da garganta dilatada, e produzir uma sensação fresca. Percebam que a sensação da inspiração é uma corrente fresca que sobe do interior da cavidade cérebro-espinhal, do cóccix à medula alongada e até o Centro Crístico.

4 – Segurem a respiração por um breve instante, permanecendo no Centro Crístico. O tempo de contar até três deve ser suficiente.

5 – Expirem pela boca, lenta e tranqüilamente, contando até dez ou até quinze, enquanto expellem o sopro pela parte alta da garganta dilatada. Mantenham a mesma contagem para a expiração e para a inspiração. A expiração deve dar o som um pouco audível de “I”, na parte alta da garganta expandida, e produzir uma sensação quente. Percebam que a sensação de calor da expiração é uma corrente quente, sutil, delgada que desce dentro da cavidade do tubo cérebro-espinhal do Centro Crístico, e do bulbo raquiano ao cóccix.

6 – Repitam por quatorze vezes sem interrupção, sem pausa e sem respirações intermediárias.

7 – Façam toda manhã e toda noite.

PONTOS CHAVES

1 – Os sons de “O” e “I” são sons aspirados, produzidos pela respiração, e não pela voz. O “O” se forma na parte mais baixa da garganta dilatada com a inspiração. O “I” se produz com a expiração na parte alta da garganta dilatada. Esses sons são

perceptíveis, mas não são fortes. Isto é, são um pouco audíveis apenas por aquele que os produz. Os sons exatos são necessários para o êxito do Kriya.

2 – O som inalante de “O” acompanha a corrente fresca, ascendente na cavidade do tubo cérebro-espinhal do cóccix ao Centro Crístico. O som exalante de “I” acompanha a corrente quente descendente do interior do tubo cérebro-espinhal do Centro Crístico ao cóccix.

3 – Não interrompam o fluir uniforme da respiração com pausas como: “O... O... O” e “I... I... I...”.

4 – A inspiração e a expiração devem ser lentas e iguais. A caixa torácica deve se mexer muito pouco ou quase nada.

5 – Se não conseguirem fazer bem um Kriya, repitam aquela respiração Kriya singular e executem-na corretamente.

6 – Durante a inspiração, percebam o frescor da garganta e ouçam o som do “O”. Transfiram mentalmente a sensação e o som para o interior da coluna vertebral. Sintam que a respiração fresca sobe do cóccix pelo interior do tubo cérebro-espinhal até o Centro Crístico, e tornem-se mais conscientes de que a respiração quente desce pelo interior do tubo oco do Centro Crístico até o cóccix com o som de “I”. A concentração inicial na idéia de transferir a sensação e o som da garganta para o tubo cérebro-espinhal serve apenas para estimular o movimento das correntes efetivas de energia vital na espinha dorsal. Quando começarem a sentir as verdadeiras correntes, concentrem-se apenas nelas: fresca com a inspiração, quente com a expiração.

7 – Mantenham a atenção no interior do tubo cérebro-espinhal. Coloquem aí toda a sua mente e todo o seu sentir.

8 – O Kriya deve ser sempre realizado com a mais profunda concentração, e o maior afastamento de todas as distrações exteriores. Não se distraiam. Esta tendência poderá existir durante a execução dos primeiros Kriyas. Pratiquem cada Kriya com a consciência da sua importância. Na classificação do avanço espiritual, um Kriya praticado corretamente equivale a um ano de evolução solar natural.

9 – Importantíssimo: não façam nenhum esforço. Fiquem relaxados.

10 – Pratiquem o Kriya regularmente, dia e noite, todo dia, tendo o cuidado de que nenhuma circunstância possa servir para atrapalhar a sua prática.

11 – Não abandonem a meditação levantando-se imediatamente depois do Kriya. Continuem a meditar um pouco mais, orem com fervor e profundamente, e experimentarão o alegre contato com Deus. A profundidade da sua concentração é mais importante do que a duração da meditação.

12 – Nunca pratiquem o Kriya com o estômago cheio. Façam-no antes das refeições, ou quando o estômago estiver suficientemente livre. Ou pelo menos três horas depois de haverem ingerido uma refeição completa. Se não é possível praticar o Kriya antes,

ou pelo menos três horas antes depois da refeição, não façam mais de seis Kriyas por vez.

13 – Se tiverem problemas de coração, ou respiratório (mesmo que seja apenas um resfriado), ou se sofrerem de qualquer outro problema temporário, mas que seja um sério distúrbio físico, pratiquem o Kriya mentalmente.

14 – Não tenham medo, suspeitas ou dúvidas. Se tiverem alguma pergunta a ser colocada, entrem em contato com o seu Instrutor de Kriya.

NÚMEROS DE KRIYA QUE PODEM SER FEITOS

1 – Não ultrapassem o número consentido dos Kriya.

2 – Os principiantes no Kriya Yoga só podem fazer quatorze Kriyas por sessão, duas vezes por dia: manhã e noite.

3 – Se praticarem com regularidade e forem fiéis nas suas práticas, terão bons resultados, e após três meses poderão aumentar o número dos Kriya matutinos e noturnos para vinte e quatro por sessão. Depois disso será o seu Instrutor de Kriya quem aconselhará.

4 – Além da prática matutina e noturna dos Kriya, poderão fazer também alguns Kriya (no máximo seis), em alguma hora que tenham livre durante o dia.

Se uma vez por semana tiverem um período de meditação de três horas ou mais, poderão fazer o número regular dos Kriya na primeira hora, e até seis Kriya nas horas seguintes.

Paramahansa Yogananda não quis dar aos discípulos ocidentais o verdadeiro Kriya Yoga como é praticado no oriente, e como foi até agora ensinado por Swami Hariharananda Paramahansa, discípulo direto de Sri Yukteswar (Ver www.kriya.org).

Na realidade, deve-se colocar matéria e espírito em contato, os quais encontram a sua correspondência nos centros Muladhara na base da coluna vertebral, (mas não no corpo físico, e sim no corpo etérico), e o Sahashara ou lótus das mil pétalas que corresponde à glândula pineal.

Eu tive esse conhecimento depois que fui iniciado no quarto Kriya, mas Hariharananda o ensina logo aos seus discípulos, e penso que vocês podem fazer, mas tendo presente que o método é potentíssimo, e não é preciso exagerar com as repetições.

Então, pratiquem levando as correntes entre esses dois pólos, e não acabando no Centro Crístico depois de haver passado pelo crânio. Depois da medula, o fluxo vai até a glândula pineal!

A TÉCNICA DO SEGUNDO KRIYA

Pratiquem o primeiro Kriya, eventualmente, com a modificação do percurso completo do Muladhara até o Sahashara.

A coluna vertebral deve estar reta. Podem sentar com as pernas cruzadas, ou sobre uma cadeira. Para isolar as correntes terrestres, podem colocar sob vocês, uma coberta de lã e um pedaço de seda natural por cima. Na Índia, se usa a pele de tigre ou de leopardo, mas Kriyananda observa que isso pode excitar o swadisthana chakra dos ocidentais, que não seguem os cânones da pureza oriental.

É preciso ter próximo o instrumento “T” utilizado para a técnica do Om. Ou então podem usar uma mesa com livros para apoiar os cotovelos.

Fechem as orelhas empurrando com os polegares as duas pequenas protuberâncias contra o buraco das próprias orelhas. Apóiem os indicadores nos ângulos exteriores dos olhos fechados.

Gentilmente, e com leve pressão, rodem os indicadores, apoiados nos ângulos externos dos olhos fechados, ao mesmo tempo em que apertam os músculos sob o cóccix, procurando sentir o som do correspondente chakra etérico, conhecido como Muladhara.

A concentração positiva sobre o negativo Muladhara chakra eventualmente produzirá som e luz. O som se produz mais facilmente, enquanto que para poder perceber os raios dos lótus com as suas pétalas (os chakras) se requer um alto grau de desenvolvimento. De qualquer modo, se conseguirem, o olho espiritual ficará com um tom vermelho escuro, ou laranja, ou azul, segundo as várias vibrações dos cinco chakras inferiores – o ajna chakra, o terceiro olho, ou o sexto chakra contando de baixo para cima. Tal cor será refletida no sexto centro, ou na medula alongada. (O Ajna chakra tem duas pétalas: uma positiva que corresponde à raiz do nariz, e outra negativa que corresponde à medula alongada. Do centro correspondente à medula – digo correspondente, pois o chakra se encontra no plano etérico, não é a própria medula! – entra a energia, é a boca de Deus. Da outra pétala, o fluxo é regulado. Compare com a Bíblia: Nem só de pão vive o homem, mas de cada palavra que entra pela boca de Deus. A palavra é o Om.).

Agora, mantenham a tensão muscular e a concentração para sentir o zumbido do zangão. (Quase ninguém conseguirá fazer isso logo.).

Depois subam, mentalmente, uma ou duas polegadas para chegar ao próximo chakra – o Swadisthana – contraindo os músculos sacrais correspondentes, e fazendo a rotação dos indicadores (Onde estão os polegares? Devem estar tapando as orelhas durante todo o exercício!). Procurem sentir o som do Swadisthana chakra que é o da flauta de Krishna. Notem a mudança de cor no olho espiritual!

Feito isso, relaxem os músculos sacrais e os bulbos oculares, e subam mentalmente para o Manipura chakra, que tem a sua correspondência física na coluna vertebral na altura do umbigo. Para localizar este chakra, basta contrair de repente o umbigo. Enquanto mantêm a tensão nos músculos lombares, façam a rotação dos indicadores. Depois procurem ouvir o som do chakra, que é o som de uma harpa.

Relaxem os músculos lombares e os olhos, e subam mentalmente até o Anahata chakra, o qual tem a sua correspondência na coluna vertebral no ponto oposto ao coração. Para localizar esse ponto, procure unir os ombros atrás. Façam novamente as rotações dos indicadores apoiados nos ângulos externos dos olhos fechados, procurando notar a mudança de cor do terceiro olho, e procurando ouvir o som profundo de um sino. (Como aquele das catedrais, e que estão simbolizando este som interno.)

Relaxem mais uma vez, e depois vão mentalmente para o Vishuda chakra. Para localizar a sua correspondência, movam o pescoço para a direita e para a esquerda. O ponto é onde se sente o rangido nas vértebras cervicais.

Rodando os indicadores, procurem ouvir o som que é o das ondas do oceano que quebram na praia. Continuem se concentrando neste som que provém exatamente do centro cervical. Notem a mudança de cor no terceiro olho...

Depois de terem relaxado tudo, estiquem os músculos do crânio opostos à medula, e enquanto fazem as rotações, procurem sentir a sinfonia dos sons de zumbido do zangão, de flauta, de harpa e das ondas do oceano. Procurem ver também o terceiro olho. Relaxem tudo.

No final, com os olhos fechados concentrem-se na raiz do nariz, no ponto entre as sobrancelhas, e façam as rotações habituais. Enquanto estiverem fazendo isso, procurem, ver um anel dourado em torno de um centro azul com a estrela de diamante (a estrela de cinco pontas), e concentrem-se na sinfonia dos sons dos chakras abaixo daquele da medula.

Façam essa prática de seis a doze vezes, movendo-se para cima e para baixo pela coluna vertebral, focalizando a atenção nos diversos sons dos chakras a fim de que se fixe na sua mente a localização exata dos mesmos chakras.

Acabe a prática subindo, pela última vez, de baixo para cima.

Esta é a grande técnica secreta para localizar os chakras.

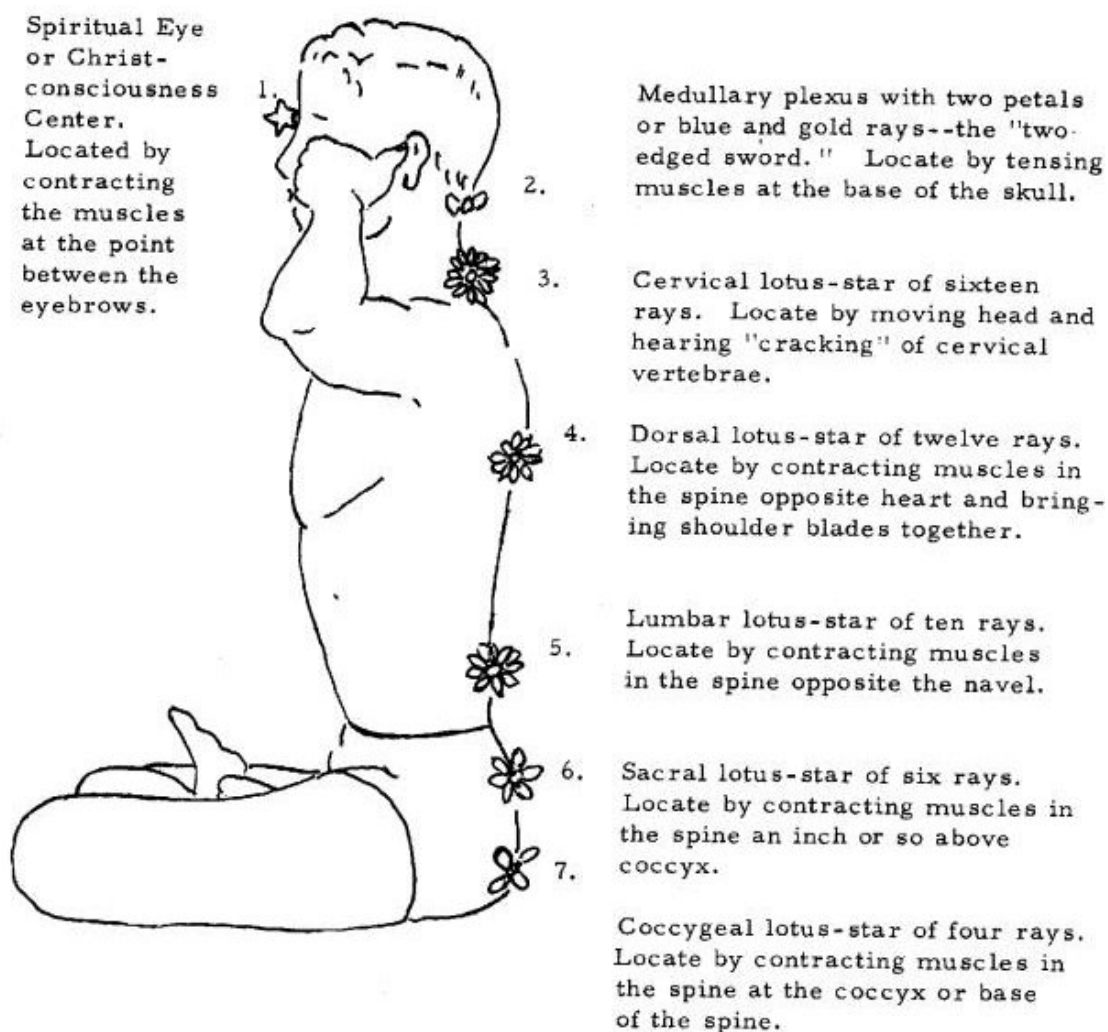
Não sejam impacientes. Se não sentirem os sons, insistam um pouco mais, e depois passem para o chakra seguinte. Isso requer tempo.

Com o terceiro e o quarto Kriya, vocês aprenderão a subir e descer na coluna vertebral vibrando a sílaba de um mantra em cada chakra.

Por isso devem saber localizá-los primeiro.

Eis o diagrama:

HOW TO LOCATE THE CHAKRAS OR PLEXUSES



TÉCNICA DO TERCEIRO KRIYA

Pratiquem por vinte vezes o primeiro Kriya, depois seis vezes este terceiro Kriya. Façam assim durante os três primeiros meses até passar para doze repetições.

O método é o seguinte:

Em primeiro lugar, façam uma lenta e profunda inspiração levando a corrente fria para cima, partindo do cóccix com o som “oooooooooooo” (como para o primeiro Kriya). Enquanto a corrente está subindo por cada chakra, ao longo da coluna vertebral, cantem mentalmente para cada um deles.

1 – Om – em relação ao correspondente ao cóccix.

2 – Nah – (em português se pronuncia Na) para o centro sacral.

3 – Mo – no centro lombar

4 – Bhaw – (ba em português) para o centro dorsal

5 – Gaw – (ga em português) para o centro na altura da garganta

6 – Baw – (ba em português) no centro da Consciência crística, entre as sobrancelhas.

7 – Veja a figura A no diagrama

Enquanto cantam mentalmente, e levam para cima a respiração fresca, e a corrente do cóccix para o Centro Crístico, ao mesmo tempo, vocês devem procurar fazer uma pressão mental contínua – não física – para levar a respiração da parte inferior do abdômen para o esterno, para o peito. Mantenham firme a respiração no centro da Consciência Crística entre as sobrancelhas. Pensem que toda a energia do corpo e a respiração entram no ponto entre as sobrancelhas.

Em seguida, continuando a manter a respiração, dobrem gentilmente a cabeça, o máximo que puderem, em direção ao ombro esquerdo e cantem mentalmente o som Ta, concentrando-se na medula alongada, e procurando sentir a corrente que chega lá (Figura B no diagrama).

Mantendo ainda a respiração, dobre gentilmente a cabeça em direção ao ombro direito (veja a Figura C), ao mesmo tempo, imagine que a corrente se move para baixo, em direção ao centro cervical. Cante mentalmente Ba, enquanto a atenção e a corrente sutil permanecem concentradas no centro cervical.

Mantendo a respiração, incline rapidamente a cabeça para frente, de modo com que o queixo toque o peito (Figura D). Sinta a corrente quente que chega ao centro dorsal. Ao mesmo tempo, cante mentalmente Su. Sinta a respiração e a corrente que repousam neste centro dorsal.

Levante o queixo, de modo que fique paralelo ao chão, e continue sentindo a sensação quente da respiração que se dirige para baixo emitindo o som IIIIIII, como no

primeiro Kriya. E cante mentalmente Da, no centro lombar, Ba no centro sacral, e Yaw no centro coccígeo (Veja a figura E).

Enquanto estiver fazendo subindo e descendo a coluna vertebral, pronuncia-se um mantra:

Om namo bhagabata Basudabaya.

Na literatura sânscrita, diz-se que cada chakra possui o seu som primordial, o seu Bija mantra, o qual o desperta. Os meus conhecimentos não chegam a tanto. Eu não conheço esses sons que servem para despertar os chakras, ver as suas cores e sentir os seus sons astrais.

A meu ver, essa técnica do terceiro kriya usa um mantra hindu, logo não pode ser universal. Possivelmente, outras religiões usarão outros mantras.

TÉCNICA DO QUARTO KRIYA

É igual ao terceiro, muda o número das rotações da cabeça com a respiração parada. Yogananda afirma que é muito importante para alcançar o estado de Samadhi. Faça três rotações cantando Ta Ba Su e com a respiração parada durante os seis primeiros meses da sua prática. Você pode, aos poucos, chegar a vinte e quatro desde que consiga manter a respiração sem esforço. Se não, faça o número que conseguir realizar.

Chegará o momento em que, com a prática constante, você conseguirá separar a sua consciência do mundo dos sentidos para projetá-la para o mundo do espírito.

Yogananda dá muitas explicações, e escrevendo para a Self Realization Fellowship, você pode ter o curso completo das lições. Elas estão disponíveis em inglês e espanhol. Em italiano, só tem a técnica do Kriya e as técnicas do Om e do Hong So. Em alemão, talvez tenha alguma coisa a mais.

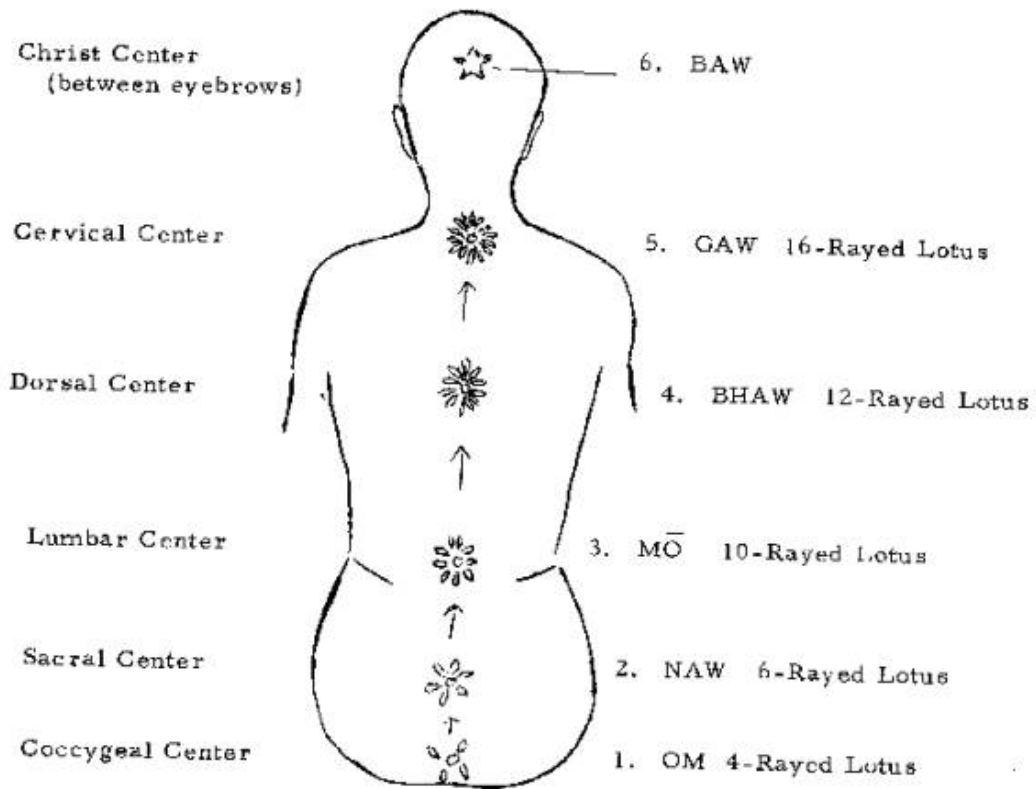
Escreva diretamente para a matriz.

Os diagramas do terceiro e quarto Kriya:

LADDER OF SELF-REALIZATION

DIAGRAM I

Fig. A



PRONUNCIATION (upward current)

OM NAW MŌ BHAW GAW BAW

(downward current)

TĀ BĀ SŪ DĀ BĀ YAW

