

Essência da Prática (Sadhana) na Kriya Yoga.

Recentemente, uma organização de uma linhagem discíptica pediu se era possível enviar-lhe um texto sobre a Sadhana (Prática) da Kriya, tal como é ensinada por Shibendu Lahiri na linhagem dinástica. O texto foi enviado. Depois achou-se que os ensinamentos descritos fossem também partilhados com os seus discípulos porque eles são aplicáveis a todos os Kriyabans. A mensagem a seguir diz respeito a esse texto. A única yoga mencionada nos Yoga Sutras de Patanjali é a Kriya Yoga, onde ele escreve:

Swadhyay, Tapas, Ishwara Praqnidhan – Iti Kriya Yoga,

significando que os três aspectos, Swadhyay, Tapas, Ishwara Pranidhanan, descrevem o que é a Kriya Yoga. A finalidade da Kriya Yoga é permitir aos humanos estarem no seu estado natural – Swaroope avasthanam, ou como Lahiri Mahashaya costumava dizer – Sahjavastha. Neste estado natural o movimento do pensamento está em descontinuidade. O pensamento surge como resposta para o desempenho de alguma tarefa necessária. Logo que uma tarefa esteja feita o pensamento cai em completo silêncio. A Divindade está na descontinuidade do pensamento e não na tagarelice constante do pensamento.

Isto pode ser entendido da seguinte maneira: A Vida, que é tudo o que nos rodeia, não pode ser compreendida devido à nossa constante preocupação connosco próprios.. A Vida é que é um Todo, a Divindade. É o que somos e o que tudo e todos são, mas este simples facto não consegue ser compreendido devido à continuidade do pensamento, que tem a sua origem na consciência de uma separação. Esta consciência separativa (a condição -"Eu") corrompe as informações sensoriais que recebemos, impedindo-nos assim de perceber O QUE É. Deste modo, tal como o rato está aos pés de Ganesha, os pensamentos (rato) devem estar aos nossos pés somente para o desempenho das tarefas práticas, para que o corpo possa estar disponível para a energia do entendimento pura, tal como é simbolizada através da cabeça de elefante de Ganesha. Quando uma pessoa vive numa casa com janelas sujas, vemos o mundo distorcido e isto, por sua vez distorce o entendimento do que é visto. As janelas têm que ser limpas por dentro e por fora, as portas têm de ser abertas para que o ar fresco circule. Quando se fala de janelas e portas, isto é possível para nós, porque a porta é distinta de "nós". Mas quando se trata de remover a sujidade e a corrupção da mente, o limpador (nós, o complexo mente-ego) e o que se limpa (nós, o mesmo complexo mente-ego) são o mesmo e portanto qualquer tentativa para FAZER meditação, ou ANÁLISE a si mesmo, numa tentativa esforçada para limpar a mente, e de facto QUALQUER tipo de esforço, é fútil.

Sendo a mente (“Eu”) a limpar e a mente (“Eu”) que limpa, uma e a mesma, a única coisa que acontece, é que um novo “Eu” se forma e este “Eu” é de alguma forma concebido para ser um “Eu mais Elevado”. É mais ou menos como estar de pé dentro de um balde e tentar levantá-lo e isso é impossível porque nesse caso o balde e aquele que o levanta são um. O “Eu” (A consciência separativa) de facto não pode ser totalmente limpa. A única solução é que cesse de existir – desapareça.

Quando a energia do entendimento permite que a pessoa veja que a Corrupção, o Corruptor, e o Corrompido são um e o mesmo, então TODOS os três acabam – instantaneamente! É aqui que a Sadhana (Prática) da Kriya é importante, porque através de algumas simples técnicas FÍSICAS, uma pessoa trabalha para acalmar a mente e a sua actividade constante de pensamento. Quando isso acontece, existe um espaço entre os pensamentos, que permite a penetração da energia do entendimento.

A Sadhana na Kriya Yoga, na primeira iniciação consiste em, Kriya Pranayam, Talabya Kriya, Nabhi Kriya e Mahamudra, e todos trabalham em aspectos diferentes do que acima foi descrito. Deste modo, enquanto o Pranayama ajuda a acalmar a mente, o Talabya trabalha sobre algumas glândulas importantes, que ajudam o corpo a funcionar naturalmente. Nabhi Kriya e Mahamudra trabalham sobre o medo e as características da paixão do complexo ego-mente, que tende a obstruir o apaziguamento da mente. A prática intensiva da atenção leva a um estado de silêncio do pensamento, que depois torna o corpo acessível àquela explosão de Entendimento, que pode levar a Ishwara Pranidhanan, que, traduzindo literalmente, é a percepção directa (Pranidhan) da Totalidade, do Sagrado, da Divindade (Ishwara). O primeiro estágio da Sadhana da Kriya é tão importante, que se for feito com sinceridade, paciência e diligência, acompanhado por Swadhyay, os resultados são vistos e o corpo torna-se disponível para a energia do entendimento. A Sadhana da Kriya é uma ferramenta (uma ferramenta sagrada, mas sempre uma ferramenta) para permitir que o corpo esteja disponível para o estado Natural. Não é o fim, mas somente uma ponte para ir de aqui (o nosso estado actual de divisão, com a sua consciência separativa) para ali (o estado de unicidade, de santidade).

É importante que este aspecto seja bem compreendido. Swadhyay deve acompanhar a Sadhana. Demasiadas vezes, a experiência das prática da Kriya deixa o kriyaban de tal forma enamorado, que ele se esquece de sair da ponte e continuar para Ishwara Pranidhan. É por isto que Swadhyay é tão importante.

Jai Kriya Sadhana, Jai Kriya Swadhyay