

KRIYA YOGA: PORTAL PARA O INFINITO  
Por Brother Anandamoy\*

Tradução informal condensada da palestra (SRF Magazine, winter 1983) "Kriya Yoga: Portal to the Infinite" por ocasião da consagração do templo da Self-Realization Fellowship de Pasadena, em 7 de novembro de 1976.

Eu desejo começar por ler uma mensagem da nossa amada presidente Daya Mata:

"Queridos, em nome da Self-Realization Fellowship, e de todos aqueles que servem este trabalho sagrado, eu manifesto o nosso mais profundo apreço a todos vós. Vocês deram tão desinteressadamente o vosso tempo, os vossos esforços e a vossa ajuda material, e foi a vossa generosa assistência que tornou este templo possível. E agora, através dos vossos esforços de meditação, ele se tornará numa colméia espiritual cheia do néctar da presença de Deus.

A minha mais profunda e fervorosa oração é para que todos aqueles que entrarem por estes portais procurando a paz de Deus, possam ter a sua sede espiritual saciada na fonte ilimitada do seu amor.

O Gurudeva (Paramahansa Yogananda) deu-vos a sua bênção nestas belas palavras, que são tão verdadeiras e significativas hoje como foram no dia em que ele primeiro as pronunciou: *'Eu orarei por vós e dar-vos-ei o meu mais profundo amor. Nada maior vos posso dar. O verdadeiro amor, o divino amor, vocês não poderão dar, a não ser que sejam desinteressados e conheçam Deus. Quanto mais O conhecerem, mais amarão todos igualmente. Vivam a paz, vivam Deus, e sejam harmoniosos onde quer que se encontrem.'*

Que Deus ame e abençoe a todos vós.

Daya Mata.

Paramahansa Yogananda freqüentemente comparava uma igreja ou um templo à uma colméia, dizendo: "A Igreja é a colméia; Deus é o mel." Mas avisava que não importava a magnificência que esse templo pudesse ter, nem o número de pessoas que pudesse comportar; se não existisse o mel da presença de Deus nessa colméia, não seria de muito valor. Mas ele não parava por aqui; ele dizia-nos como encher a colméia com mel – e acrescentava: "A Kriya Yoga trará o mel para vocês."

Muitos de vocês trabalharam muito arduamente e contribuíram para tornar possível esta consagração. Não pensemos que o trabalho tenha acabado depois de estabelecido e consagrado este belo templo. Acreditem ou não, agora é que o trabalho verdadeiramente vai começar. Nós temos a obrigação de encher esta colméia com o mel da realização em Deus, através da Kriya Yoga.

### A Essência dos Ensinamentos da Self-Realization Fellowship

Nos nossos serviços nestes templos, nós falamos acerca dos vários aspectos de Deus, sobre o homem e seu relacionamento com a criação e com Deus, e sobre as diferentes leis espirituais – karma, reencarnação, etc. E falamos acerca das várias facetas da vida espiritual, devoção, introspecção, atitude correta, cânticos e muitos outros assuntos. Mas nós não devemos esquecer nunca que o centro deste ensinamento – a sua própria essência – é a Kriya Yoga.

I

\* Brother Anadamoy foi discípulo direto de Paramahansa Yogananda. Atualmente é membro integrante do Conselho Diretor da Self-Realization Fellowship e ministro sênior do templo de Pasadena, Califórnia. Ele também é encarregado da orientação espiritual dos monges residentes nas comunidades monásticas da Ordem. É considerado como uma das principais autoridades em matéria de ciência e filosofia da yoga.

Eu quero sublinhar particularmente este ponto, porque esta é a principal missão da Self-Realization Fellowship. Os outros aspectos da vida espiritual que eu mencionei são importantes também; mas as pessoas conheciam mais ou menos esses assuntos antes do Mestre (Paramahansa Yogananda) ter vindo. Contudo, elas nada sabiam acerca da Kriya Yoga<sup>1</sup>, a mais alta ciência do homem, a mais alta ciência da religião, a mais alta técnica de realização em Deus.

A Kriya Yoga é uma ciência antiga. Mas durante as idades negras, o seu conhecimento foi perdido porque as pessoas não poderiam compreender a idéia das sutis forças de eletricidade e energia com as quais a Kriya trabalha. Mas agora nós estamos numa nova era, uma era científica, e os povos em geral podem entender novamente o princípio da Kriya Yoga. Como vocês sabem pela leitura da "Autobiografia de Um Iogue", o grande Mahavatar Babaji ressuscitou a perdida técnica e a ensinou ao seu exaltado devoto, o Mestre Lahiri Mahásaya, que se tornou o primeiro a ensiná-la nesta era abertamente<sup>2</sup>.

Paramahansa Yogananda disse: "De todos os profetas que existiram no mundo, foi Lahiri Mahásaya que deu a cada indivíduo a chave para o reino de Deus. Eu quero que vocês entendam que eu não vim pregar uma doutrina – eu vim para pregar uma verdade viva. Eu sei que esta é uma auto-estrada para o infinito. Kriya quer dizer adoração à Deus – a verdadeira adoração."

#### Onde está a Energia, aí Reside a Consciência

Eu quero enfatizar este ponto, porque penso que muitos devotos não o entendem completamente. O processo de "sadhana" ou disciplina espiritual, é baseado no "pranayama". Agora, eu penso que a maior parte de vocês sabe que "pranayama" não quer dizer "exercícios de respiração", ainda que muitos livros de yoga interpretem dessa forma. "Prana" significa energia, e "Yama" quer dizer controle. "Pranayama" é, portanto, o controle consciente da energia vital no corpo.

A nossa natureza não é tão física como nós temos a tendência em acreditar. Mais importante do que os processos físicos é aquilo que está acontecendo "por debaixo" deles – a sutil corrente de prana. Quando nós respiramos, forma-se uma correspondente corrente de energia vital no corpo. Isto é o que nós temos de entender; cada ação, pensamento e emoção, dirige essa energia através de canais nervosos especiais. E onde está a energia, aí reside a consciência.

Na nossa consciência habitual, em estado de vigília, essa energia vital flui somente em canais superficiais, movendo-se automaticamente de uma forma exterior para os nossos músculos e sentidos, dando-nos a percepção externa deste mundo material. A nossa consciência nestes estado, está em sintonia somente com as grosseiras vibrações da matéria. Mas através da Kriya Yoga, o Guru ensina o processo de canalizar este prana através de "sushumna". Esta é uma passagem muito sutil através do cordão da espinha, no qual nós encontramos os centros espirituais<sup>3</sup> e a sede da nossa consciência divina; onde nós encontramos Deus internamente.

<sup>1</sup> Na "Autobiografia de Um Iogue", Paramahansa Yogananda registra que Mahavatar Babaji disse à Lahiri Mahásaya: - "A Kriya Yoga que eu estou dando ao mundo através de ti neste século XIX, é o restabelecimento da mesma ciência que Krishna deu à Arjuna, há milênios atrás; e que foi conhecida mais tarde por Patanjali, Cristo, São Paulo e por outros discípulos."

<sup>2</sup> "Mahavatar Babaji mais tarde guiou Paramahansa Yogananda ao maior discípulo de Lahiri Mahásaya, swami Sri Yukteswar, que o treinou para sua missão: a disseminação da Kriya Yoga através do mundo."

<sup>3</sup> A Ioga ensina que dentro do cérebro do homem, e dos plexos da espinha, há sete centros sutis de vida e consciência. Sem os poderes específicos neles alojados, o corpo seria uma massa inerte. Os mais baixos instintos materialistas, e as mais baixas motivações do homem, tem os seus poderes correlativos nos três centros sutis inferiores da espinha. Os centros mais altos são as fontes de sentimento divino, da inspiração e da percepção espiritual. De acordo com a natureza dos pensamentos e desejos do homem, a sua consciência é atraída e concentrada no centro correspondente de poder e atividade.)

Quando começamos a praticar a Kriya Yoga, nós achamos que isso não parece fácil nem natural. Por que? Porque através de muitos e longos anos, de muitas vidas, nós estabelecemos hábitos de ação, pensamentos e emoção. Estes hábitos, poliram certas estrias ou moldes para o fluxo do prana. E à medida que a energia vital se acumula nos sentidos que são os instrumentos da percepção externa, eles se tornam “magnetos” que atraem a nossa energia para fora, em direção ao mundo exterior, por conseguinte, dando-nos uma limitada consciência mortal e material. A Kriya Yoga capacita-nos a recanalizar esta energia vital, para gradualmente se construir um magneto na mais recôndita e sutil passagem da espinha, particularmente nos mais altos centros espirituais. Esse magneto conduz para o interior a energia, e assim, a consciência. Gradualmente, a realização daquilo que nós realmente somos, torna-se dinâmico para a nossa consciência. Nós não somos este corpo; ele é simplesmente uma concha. Nós não somos esta mente; ela é somente um instrumento superficial. Nós também não somos as emoções humanas comuns. Nós somos a consciência divina de Deus.

### Ela trabalha como matemática, não pode falhar

Em 1950, no começo da primavera, eu me encontrava no deserto com o Mestre por alguns meses. De vez em quando, de relance, ele costumava me dizer: “Pratique Kriya com profunda concentração.” - Mas por esta época, eu ainda não tinha recebido a técnica e lhe perguntava: “Senhor, quando a concederá para mim?” – Ele respondia: “Em breve.”

Na próxima vez em que eu o encontrava, ele me dizia novamente: “Pratique Kriya com profunda concentração.” – E eu voltava a perguntar: “Senhor, quando me concederá?” - De novo ele replicava: “Em breve.” E eu sempre pensava: “Mas quando é que conseguirei ter essa Kriya??”

Então, um dia ele me falou assim: “Lembre-se sempre, Kriya Yoga mais devoção, trabalha como matemática; não pode falhar.” - E isto é verdade! É uma ciência! Aqueles de vocês que a estão praticando, e que algumas vezes podem sentir que não estão obtendo muito com ela, continuem! Recordem isto: ela trabalha como matemática.

Mas isto é um processo gradual. No começo, e ainda por algum tempo, o devoto pode não perceber o que se está passando; antes do magneto se tornar forte, nada parece estar acontecendo. Esse é o teste! É durante esse período que alguns devotos podem pensar: “Afinal, não há muito valor nesta Kriya Yoga; pode ser que isto não funcione realmente.” - E alguns desistem de praticar, deixando mesmo também o próprio caminho espiritual. Outros retrocedem para práticas mais superficiais: prece comum e devoção; meditação passiva; horas de cânticos ou talvez leituras sem fim de livros espirituais que não lhes darão a realização em Deus. Mas aqueles que continuam praticando, com fé nas palavras do Mestre, poderão finalmente descobrir que o esforço acumulado foi recompensado: o magneto espiritual interno tornou-se forte. Vocês sabem que quanto maior for o fluxo de corrente através de um magneto, mais forte ele será, e mais ele poderá atrair – isto é científico. Com a continuada prática de Kriya, mais e mais energia é retirada das percepções externas, tomando a consciência interna, o caminho em direção à percepção de Deus. Continuem, e algum dia experimentarão uma “abertura” nas vossas percepções espirituais. No devido tempo, uma pessoa que tenha praticado Kriya Yoga, longa e devotadamente, começará a avançar espiritualmente muito depressa, tal como um meteorito. Os outros podem notar nela uma sutil mudança muito atrativa. Não há nada de misterioso nisso. Esse devoto simplesmente continuou praticando Kriya regularmente, todos os dias; ele realizou o trabalho, e esse é o seu resultado natural.

Esse interno despertar é mais glorioso, mais profundamente reconfortante do que as outras experiências que os sentidos, a mente ou as comuns emoções humanas podem dar. Quando tiverem isto, vocês saberão realmente que Kriya Yoga funciona. Mas este é um processo gradual; leva tempo para formar esse magneto na espinha.

O Mestre dizia: “Sempre que eu sentia que Deus se tinha afastado, tão depressa praticasse Kriya Yoga Ele estava comigo, precisamente nesse momento e ali!” E isso será o que cada um de nós sentirá. Na verdade, existem diferentes graus dessa conscientização. Mas uma vez que esse magneto esteja estabelecido na espinha, no momento em que praticarem Kriya, a energia e a consciência serão puxadas para dentro, dando a percepção de Deus. Então Ele não mais será um simples mito ou uma crença; vocês realmente O realizarão diretamente.

### O grito da alma pela união com Deus

Dizia o Mestre: “Sentarem-se em silêncio e tentarem sentir devoção, pode muitas vezes não vos levar à parte alguma. É por isso que eu ensino técnicas científicas de meditação. Pratiquem-nas e serão capazes de desligar a mente das distrações sensoriais e de toda uma incessante corrente de pensamentos. Pela Kriya Yoga, a consciência funciona num plano mais alto; a devoção ao Espírito Infinito surge então espontaneamente no coração do homem.”

Na noite anterior àquela em que o Mestre deixou o seu corpo, ele falou para nós monges e insistiu particularmente num ponto: “Vocês tem que cultivar o desejo por Deus.” – e acrescentou: “Ninguém vos pode dar isso; vocês próprios tem de O cultivar.”

A devoção comum, por si só, não é suficiente para nos conduzir à Deus – não é suficientemente pura. Mas, a devotada prática de Kriya é o grito da alma do devoto para estar unido com Deus. Sem Kriya, a mente torna-se inquieta quando nós tentamos orar; ela não pode permanecer concentrada no Divino. A Kriya trás a verdadeira devoção. Mas nós temos de praticar! O Mestre dizia: “Pratiquem a vossa Kriya Yoga e vejam o que ela faz à vossa vida... Apenas receber a iniciação não vos trará qualquer benefício. Vocês devem praticar.”

Algumas pessoas lêem livros espirituais, e talvez até orem à Deus, mas esta é simplesmente uma busca externa. Meras palavras não querem dizer nada. O que conta é o trabalho de ir para dentro em direção Deus. Ele manifesta-se dentro de nós. É a razão porque os santos de todas as diferentes religiões fazem eco daquilo que santa Teresa de Ávila escreveu às suas monjas: “Minhas irmãs, se vocês querem encontrar Deus, tem de O buscar por dentro. Ele está dentro de vós.”- Ou o que santo Agostinho disse: “Eu tenho procurado Deus por toda parte, em todos os lugares. E finalmente eu percebi que Ele estava dentro, no meu interior, e que eu é que tinha estado do lado de fora.”

Esse é exatamente o ponto. Normalmente a nossa consciência permanece do lado de fora, nos “instrumentos” exteriores – na parte mais baixa da mente e nos sentidos. A Kriya Yoga - o verdadeiro grito da alma pela união com Deus – é a ciência que traz a nossa consciência para dentro, para onde Deus está<sup>4</sup>.

### O Guru conduz-nos à Deus através da Kriya

Kabir, um grande santo da Índia do século XV disse: “O guru é como uma lavadeira, e o discípulos são como as roupas sujas.” Tendo tido sorte suficiente para sermos atraídos para este caminho, nós devemos praticar o que o guru nos ensinou, para que ele possa “lavar” a nossa consciência – mudar a nossa consciência das identificações mortais para à realização de Deus através da Kriya Yoga.

O Guru é o representante de Deus. Ele sente pelos seus discípulos, e os conduz através da Kriya ao supremo estado de consciência. Ele tem a maior compaixão por nós.

<sup>4</sup> A maior parte dos homens é incapaz de despertar os poderes irresistíveis da devoção, que são possuídos sem esforço apenas por alguns poucos “ekantins” (verdadeiros santos) encontrados em todos os caminhos religiosos, tanto no oriente como no ocidente. Mesmo assim o homem comum não está impedido de comungar com Deus. Para que a alma se recorde da sua identidade, ele não precisa mais do que a técnica de Kriya Yoga e a capacidade para gritar sinceramente: “Senhor, eu anseio por Te conhecer!”

A ioga tem, assim, interesse universal porque permite a todos aproximar-se de Deus, pelo uso diário de um método científico, em vez de um fervor religioso que, para o homem comum, está além de seu alcance emocional..” - Paramahansa Yogananda na Autobiografia de Um Iogue.)

Eu me lembro da primeira vez em que fui com um grupo de monges ao nosso retiro do deserto. Nós estávamos trabalhando no lugar onde o Mestre estava, limpando a propriedade ao redor de sua casa, tirando as pedras e desbravando o terreno. Quando eu estava trabalhando, vi junto ao caminho por onde o Mestre geralmente passava, um pequeno e feio arbusto do deserto, pensei comigo mesmo: "Este arbusto tem que sair daqui!" - Eu me lembrei, é certo, que o Mestre nunca nos permitia cortar uma árvore ou arbusto ainda com vida. Assim, eu olhei cuidadosamente para ver se ele estaria por perto. Eu sabia que o Mestre estava do lado de fora da casa com outro grupo de monges. então eu pensei: "Estou à salvo, e além do mais, eu apenas estou fazendo isso para que ele não tenha que olhar para este arbusto feio quando passar por aqui." - Peguei na minha pá de ferro e comecei a cortar o arbusto pela raiz. Estava eu cavando vigorosamente quando ouvi a voz do Mestre: "Ele está vivo ou está morto?" - Fiquei simplesmente paralisado! Percebi que sendo onisciente, ele tinha captado os meus pensamentos.

Então o Mestre chegou correndo e perguntou novamente: "Ele está morto ou vivo?" - E eu respondi: "Senhor, está quase morto." - (e estava, o pobre coitado! Mais um ou dois golpes com a pá te-lo-iam cortado completamente.) O Mestre, num gesto protetor, ergueu os braços e disse: "Você o feriu! Você o feriu; e sabia que não deveria fazer isso!" - Eu me senti péssimo, como se houvesse batido numa criança pequena. Mas então ele disse: "Ele viverá. Viverá agora. Mas não o fira mais."

Depois disso, sempre que eu ia ao deserto, fazia uma "peregrinação" a esse arbusto. Ele ainda está vivo - milagrosamente salvo pela compaixão do Mestre.

Agora pensem, se ele teve tanto interesse por um arbusto horroroso do deserto, não o sentirá também por nós, seus devotos? O Guru sente pelos seus discípulos e os conduz através da Kriya ao supremo estado de consciência.

Que cada um de nós resolva praticar a essência dos ensinamentos do nosso Guru: Kriya Yoga. Permitam que a consagração deste belo e novo templo seja feita não apenas à um edifício exterior, mas que seja uma consagração interna. Através da devotada prática da Kriya Yoga, nós encheremos esta maravilhosa colméia com o mel da realização em Deus.