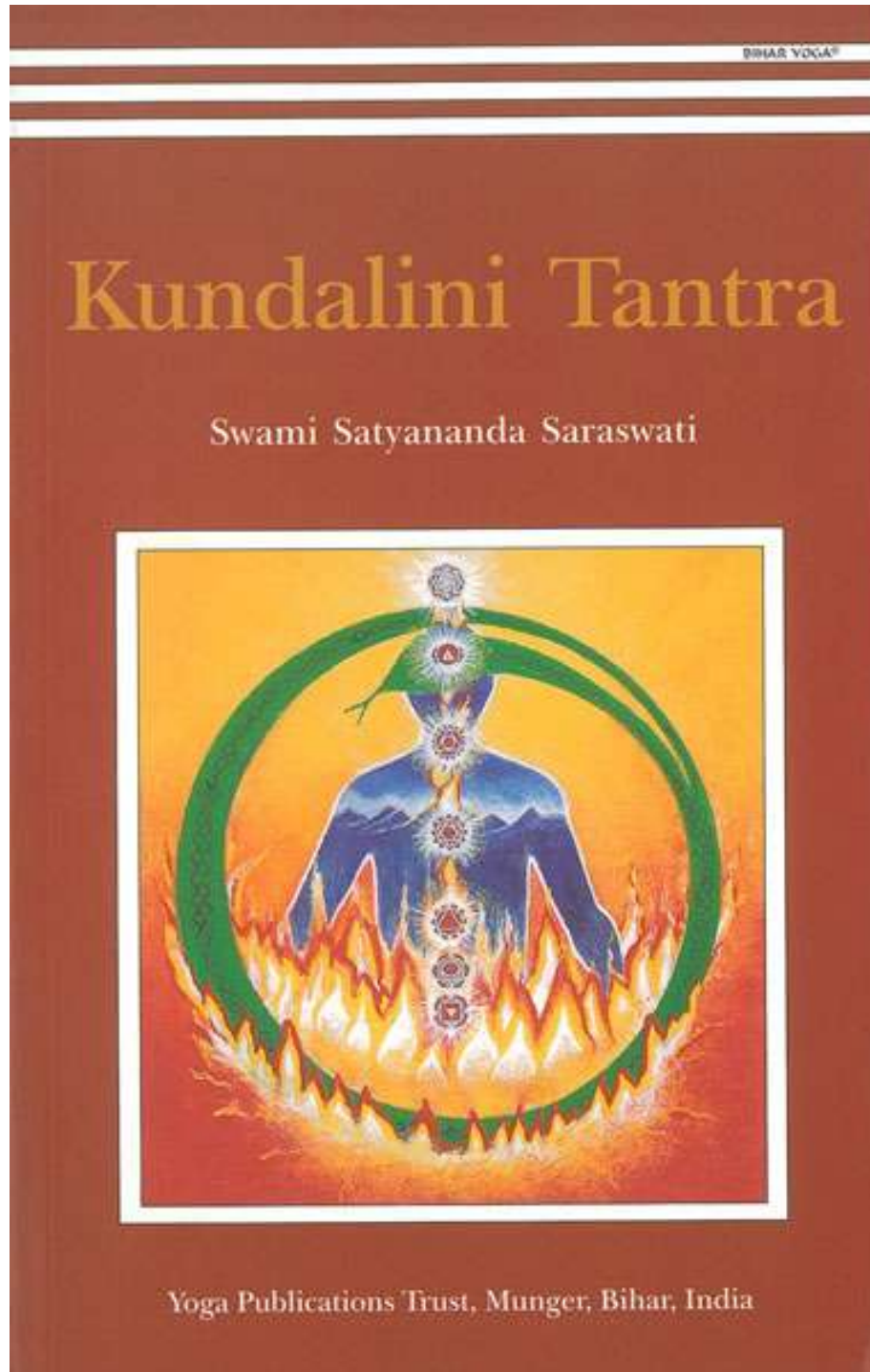


KUNDALINI TANTRA



Swami Satyananda Saraswati

KUNDALINI TANTRA

Traduzido para o português por:

Uma Yogini em seva a Sri Shiva Mahadeva

Maio/2010

RJ_Brasil

Swami Satyananda Saraswati

ÍNDICE

Introdução a Kundalini Tantra

Seção I – KUNDALINI - 1. O Homem Doma Kundalini - 2. O que é Kundalini? - 3. Fisiologia de Kundalini - 4. Kundalini e o Cérebro - 5. Métodos de Despertar - 6. Preparando para o despertar - 7. Dieta para Kundalini Despertar - 8. Riscos e Precauções - 9. Kundalini e a Loucura - 10. Quatro Formas de Despertar - 11. A Descida de Kundalini - 12. As Experiências do Despertar - 13. O Caminho do Kriya Yoga - 14. Vama Marga e o Despertar de Kundalini.

Seção 2 - Os CHAKRAS - 1. Introdução aos Chakras - 2. Evolução através dos Chakras - 3. Ajna Chakra - 4. Mooladhara Chakra - 5. Swadhisthana Chakra - 6. Manipura Chakra - 7. Anahata Chakra - 8. Vishuddhi Chakra - 9. Bindu Visarga - 10. Sahasrara and Samadhi.

Seção 3 – PRÁTICA DE KUNDALINI YOGA - Técnicas preliminares para os chakras e os kshetram individuais e as técnicas avançadas de kriya yoga - Introdução - 1. Regras e Preparações - 2. Posturas - 3. Curso de Chakra Sadhana - 4. Práticas para Ajna Chakra - 5. Práticas para Mooladhara Chakra - 6. Práticas para Swadhisthana Chakra - 7. Práticas para Manipura Chakra - 8. Práticas para Anahata Chakra - 9. Práticas para Vishuddhi Chakra - 10. Práticas para Bindu Visarga - 11. Práticas para a Sensibilização Integrada dos Chakras - 12. Seu Programa de Sadhana - 13. Kundalini Kriyas de Kriya Yoga - 14. As Práticas de Kriya Yoga

Seção 4 - KUNDALINI INVESTIGAÇÃO - Compilado por: Swami Shankar Devananda Saraswati MB, BS (Syd) - 1. Introdução - 2. Kundalini, Fato e não Ficção - 3. Definindo As Nadis - 4. Controlando As Nadis e o Cérebro - 5. Provas da existência das Nadis - 6. Neurofisiologia dos Chakras - 7. Provas da existência dos Chakras - 8. O Gatilho Cósmico - 9. Provas de Culturas Opostas - 10. Análise dos Chakras a partir de um ponto de vista psicofisiológico (diálogo entre Swamis – texto não traduzido)

Seção 5 – APÊNDICE - Índice de Práticas – Glossário

INTRODUÇÃO A KUNDALINI TANTRA

Eu tenho viajado o mundo pelas últimas três décadas a fim de transmitir a mensagem do Yoga, e acredito que o Yoga tem influenciado tremendamente o curso do pensamento humano. Inicialmente, é claro, havia algumas dúvidas como muitas pessoas pensavam que o yoga era algum tipo de religião, bruxaria ou misticismo. Isto aconteceu principalmente porque o homem acreditava que a matéria era o ponto final da evolução da natureza. O mundo materialista não entendeu o Yoga por algum tempo, mas como os homens da ciência mergulham nos mistérios da matéria, eles vieram a entender e perceber que a matéria não é o final na evolução da natureza.

Se isso é assim para uma forma de matéria, isto se aplica para cada forma da matéria. A experiência externa, a percepção que se tem através dos sentidos, é um produto da matéria. Mesmo que os seus pensamentos, sentimentos, emoções e cognições sejam produtos da matéria. Portanto, eles não podem ser absolutos e definitivos. Isto significa que deve haver outra região de experiência. E se há outra esfera de experiência, então deve ser possível transcender as presentes limitações da mente.

A mente também é matéria; mas definitivamente ela não é espírito. Assim a mente pode ser transformada e feita para evoluir. As pessoas começaram a perceber esta experiência nas últimas décadas. E, em minha opinião, isto marca o final de uma era e o início de outra. Para aqueles que têm conhecimento da ciência e da natureza da matéria, não é difícil de entender exatamente o que é a experiência interior.

Uma experiência interior é a manifestação de um nível mais profundo de si mesmo. O sonho, é claro, é uma experiência. Seus sonhos podem ser esquizofrênicos, mas são uma expressão de seu próprio eu. O pensamento é também um conceito ou expressão de seu próprio eu. Um trecho de música é uma expressão de si mesmo, quer você a componha ou apenas a admire. Uma pintura ou escultura é um conceito de si mesmo, quer você a crie ou somente a admire. Isso significa que o mundo externo é uma manifestação de sua experiência interna. E você pode melhorar esta experiência em qualquer medida. Você pode também provocar a deteriorização desta experiência. Quando tudo parece desesperador do lado de fora, esta é a sua experiência de si mesmo, e quando tudo parece belo do lado de fora, esta também é a experiência de si mesmo.

Nas últimas décadas, o yoga tem ajudado milhões de pessoas a melhorar seus conceitos a respeito de si mesmos. O yoga percebe que o homem não é apenas a mente, ele é o corpo também. Portanto, o homem não vive só a felicidade através da mente. O corpo também é real e é uma parte de sua personalidade. Apenas através da melhoria da condição de seu corpo, contudo, o homem não necessariamente permite que a sua mente experimente a felicidade também. Isto é porque ele não é somente o corpo e a mente, ele é emoção e desejo também. Ele é algo além da mente, ou psique. Portanto, o yoga foi concebido de tal forma que ele

possa completar o processo de evolução da sua personalidade em todas as direções possíveis. É por isso que o yoga tem muitas ramificações – hatha yoga, karma yoga, bhakti yoga, jñana yoga, Kundalini yoga, e assim por diante.

Uma combinação, prática integrada de yoga na vida vai definitivamente assegurar uma melhor qualidade de experiências dentro e fora de você. Cada candidato e praticante no caminho de yoga deve se lembrar que os vários caminhos de yoga são para melhorar a qualidade da cabeça, coração e mão. Contudo, o yoga não finaliza com o desenvolvimento da personalidade. Um nível de personalidade é dependente de sua mente, de seu corpo e de suas emoções, mas há outra parte mais profunda da personalidade que você tem de desenvolver com outro tipo de mente e emoção. Isto requer um processo especial, e tal processo é conhecido como Kundalini yoga.

A EXPERIÊNCIA NÃO É O OBJETIVO FINAL

Kundalini yoga é uma parte da tradição tântrica. Mesmo que você já possa ter sido introduzido no yoga, é necessário conhecer algo sobre o tantra também. Desde os tempos antigos, os sábios perceberam que a mente podia ser expandida e que as experiências não dependem necessariamente de um objeto. Isto significa que se alguém está tocando uma música, eu posso ouvi-la e se alguém está pintando um quadro, eu posso vê-lo, mas eu também posso ver se não há nenhuma pintura, e posso ouvir que não houver nenhuma música. Isto é também uma qualidade da personalidade do homem que tem sido ingorada nos últimos 150 a 200 anos.

O Tantra diz que a gama de experiência mental pode ser ampliada. Com a ajuda dos sentidos, sua mente pode ter uma experiência baseada em um objeto. Não pode ser uma experiência no âmbito do tempo, espaço e objeto. A segunda forma da experiência pode também ser uma experiência para além do âmbito do tempo quando a mente presente expande além de suas definições atuais e de suas fronteiras, e quando esta experiência ocorre a energia é liberada em si mesma.

Durante centenas de anos, as pessoas têm falado sobre uma experiência chamada nirvana, moksha, emancipação, auto-realização, salvação ou liberação, sem compreendê-la propriamente. Os yogues chamam esta experiência de samadhi. Embora muitas pessoas pensem que no samadhi ou nirvana tudo é completamente terminado, este não é definitivamente um processo de abandonar o mundo. Nada termina, apenas um nível de experiência termina, mas em seguida outra começa.

Desde os primórdios da criação, os tântricos e yogues perceberam que no corpo psíquico há uma força potencial. Ela não é psicológica, filosófica ou transcendental; ela é uma força potencial dinâmica no corpo físico, e é chamada Kundalini. Esta Kundalini é a maior descoberta do tantra e do yoga. Os cientistas começaram a olhar para isso e um resumo de algumas dos últimos experimentos científicos está incluído nesse livro. Nós podemos ver nesta pesquisa que a ciência

não vai descobrir nada de novo neste campo. Ela é apenas vai redescobrir e justificar o que os yogues descobriram a muito, a muitos séculos atrás.

UM EVENTO UNIVERSAL

A sede de Kundalini é uma pequena glândula na base da medula espinhal. Com a evolução das forças naturais no homem, esta glândula chegou agora a um ponto em que o homem pode explodi-la. Um número considerável de pessoas tem despertado esta força supranatural e eles são chamados Rishis, profetas, yogues, siddhas e vários outros nomes de acordo como o tempo, tradição e cultura. Na Índia, a atitude cultural num todo foi organizada para facilitar está explosão, mas hoje as coisas são um pouco diferentes porque o materialismo é uma força muito poderosa e, para o momento, ela tem estupefato as mentes indianas. Para o despertar de Kundalini, não só as praticas de yoga são necessárias. Se este despertar é para se tornar um evento universal, então toda a estrutura social tem de ser reorganizada e milhões de pessoas em todo o mundo têm de ser informadas dos efeitos de sua existência. A vida toda, desde o momento da concepção até o momento quando você deixa o corpo, cada uma e todas as coisas têm de ser reorientadas. Você vai ver neste livro como até mesmo a interação instintiva e emocional entre um homem e uma mulher deve ser revistas e melhorada, de modo que ela possa nos levar adiante, mas rumo a este despertar último. Esta reorientação tem de ser realizada com o objetivo de expandir a mente e abrir as novas portas da experiência.

Hoje estamos vivendo em um mundo onde todos estão mais ou menos satisfeitos. O homem tem todo o conforto e tudo que ele necessita e que não necessita. Chegará um tempo, entretanto, quando o homem estiver preparado para jogar fora esses confortos. Luxo e conforto enfraquecem a vontade e mantém o homem sob uma hipnose constante. Álcool e drogas não são tão perigosos como a escravidão total do homem com o luxo e o conforto. Ele não pode abandoná-los. É impossível, a menos que tenha tido conhecimento de algo mais que seus pais e a sociedade puderam lhe dar.

Antigamente havia apenas alguns buscadores, mas agora milhões e milhões de pessoas no mundo estão se esforçando por uma experiência elevada. E esta experiência elevada é conhecida como conhecimento. Quando, através do yoga e do tantra, o despertar de Kundalini tem lugar, um processo de metamorfose ocorre no reino da natureza e no reino do espírito. Os elementos do corpo psíquico mudam, e os elementos do corpo mental também. Pode ser difícil para as pessoas de hoje compreenderem todo o conceito, mas logo a humanidade compreenderá tudo isto. A matéria vais se tornar desnecessária e insignificante. Por trás da matéria e da mente há a energia e há uma experiência do que é a energia.

AVANCE LENTAMENTE, SENSATA E SISTEMATICAMENTE

No entanto, você não deve tentar perceber e experimentar estas coisas de forma abrupta. Você deve buscar aqui, detalhadamente, as instruções numa preparação gradual de sua mente e de seu corpo para o despertar de Kundalini, e recomendo as precauções elementares a serem observadas para evitar os riscos desnecessários e os obstáculos. Não tente influenciar sua mente diretamente, porque a mente não é senão uma extensão complexa do corpo. Inicie

sistematicamente com o corpo, o prana, As Nadis e os chakras, de acordo com o esquema descrito neste livro. Então, perceba como você evolui.

Muitas pessoas, incentivadas por esse tipo de filosofia, tomam drogas, medicamentos e outras coisas que eles consideram alternativas rápidas. São pessoas muito sérias que, eu acredito, mas elas não são praticas e nem sistemáticas porque elas pensam que podem transcender as regras do corpo na esfera da evolução. Na evolução final da mente, da matéria e do homem, você não pode ignorar tampouco o corpo ou a mente. Você não pode nem mesmo ignorar o nariz, o estômago ou o sistema digestivo. É por isso que a filosofia transcendental começa com as considerações básicas da dieta e da fisiologia yogica que você encontra em discussão aqui.

A descoberta da grande energia começou com a matéria. A energia nuclear desceu do céu? Não, ela evoluiu a partir da matéria bruta. Onde as experiências foram geradas? Do céu? A partir do sanctum sanctorum? Não, a partir deste corpo e deste sistema nervoso. É assim que você deve ser prático e sensato.

Este livro apresenta uma introdução sistemática e pragmática para o despertar de Kundalini. Ele inicia com uma compreensão expandida do verdadeiro papel e potencial do corpo e do sistema nervoso, movendo através de uma exaustiva examinação dos diferentes métodos de despertar adequado para as diferentes personalidades e condições. Você vai encontrar instruções claras e diretas nas atuais técnicas yogicas e tantricas para ser praticada em direção ao sucesso, juntamente com um mapa de possíveis experiências que pode ocorrer em decorrência do desenvolvimento de suas praticas, de modo que você possa suportar este grande despertar e integrá-lo numa maior consciência e criativa forma de vida.

Nos incluímos aqui um cronograma sistemático de praticas, com o contexto de uma filosofia que é, ambos, pragmático e transcendental, par preparar você de todas as formas para esta grande aventura em sua consciência.

SEÇÃO I – KUNDALINI

CAPÍTULO 1

O HOMEM DOMA A KUNDALINI

Quando eu tinha seis anos de idade, eu tive uma experiência espiritual espontânea durante o qual que tornei-me completamente inconsciente do meu corpo por muito tempo. Novamente, quando eu fiz dez anos, a mesma experiência aconteceu, mas nesta época eu já tinha idade suficiente para pensar e raciocinar, e eu contei ao meu pai sobre isso. No início ele não entendeu o que tinha acontecido e quis me levar ao médico, mas felizmente não havia médicos em nossa região naquela época. Se houvesse, talvez eu tivesse ido parar em um hospital psiquiátrico, mas as coisas são como são, eu não precisei me submeter a um tratamento e meu caso foi abandonado.

Meu pai tinha grande consideração pelos Vedas e por seu guru. Um dia aconteceu de seu guru visitar minha cidade natal, tão logo meu pai levou-me a ele para pedir seus conselhos sobre mim. O sábio lhe dissera que eu tinha tido uma experiência espiritual e, portanto, devia ser instruído a levar uma vida espiritual. Me pai obedeceu a seu guru e arranjou para que eu fosse treinado adequadamente. Assim, em tenra idade, eu fui dedicado à busca espiritual.

Minha família era Hindu, e no hinduísmo há duas tradições: uma acredita no culto de ídolos e a outra que Deus não tem forma. Minha família pertencia a está última, mas ainda assim muitas vezes eu olhava as fotos de todas as diferentes deidades e perguntava sobre elas. Durga montava em um leão; Saraswati em um cisne; Vishnu dormia sobre uma cobra enorme; Kali estava completamente nua, estando sobre o corpo de Shiva; Tara também estava nua e Shiva estava bebendo leite do seio dela. Eu não conseguia entender o que aquilo significava. Por que Shiva passeia sobre um touro e as serpentes estão em volta dele; como poderia o Ganges fluir de seus cabelos; por que Ganesha, como sua enorme cabeça de elefante e grande barriga podia cavalgar sobre um rato pequeno? Eu pensava que devia haver algum significado simbólico por trás disso tudo, mas eu só comecei a entender isto através de Kundalini yoga, o qual eu comecei a praticar com quinze anos de idade, quando ainda na escola.

Por volta desta época, eu tive outra experiência. Eu estava sentado tranqüilamente quando, de repente, sem qualquer esforço, minha mente se voltou para dentro. Eu imediatamente vi toda a terra com seus oceanos, continentes,

montanhas e cidades quebrando em pedaços. Eu não entendi esta visão até que alguns dias depois, a segunda guerra mundial eclodiu. Isto realmente me fez começar a pensar. Como eu poderia ter visto este simbólico evento futuro em meditação quando vivia em uma região distante? Eu não tinha nem lido nem ouvido a respeito disso antes, nem tinha qualquer meio de saber que isto estava acontecendo.

UMA NOVA VIDA COMEÇA

Na época eu tinha dezessete anos, eu fazia perguntas que ninguém podia responder. Eu queria saber a diferença entre a percepção e a experiência. Eu conversei muito sobre esses temas com meu tio materno e minha irmã mais nova, mas isso não saciava minha curiosidade e eu sabia que tinha de sair para descobrir as respostas por mim mesmo. Adiei minha saída de casa até que meu pai me empurrou para fora com 90 rúpias no bolso. Assim começou minha vida errante.

Durante as minhas viagens eu conheci um Swami muito velho que convidou-me para ficar em seu ashram. Ele tinha um maravilhoso conhecimento do tantra e me ensinou muitas coisas. Embora eu sabia que nunca iria esquecê-lo, ele não era o meu guru e depois de nove meses, deixei o seu ashram e continuei errante. Logo depois disso cheguei a Rishikesh, onde ouvi sobre Swami Sivananda. Eu fui até ele e perguntei como experimentar a mais elevada consciência. Ele disse-me para ficar em seu ashram, pois ele iria me guiar. Então, eu segui a vida monástica, mas ainda, por um longo tempo eu permaneci confuso sobre o propósito da minha existência. Eu senti que o homem é um buscador, mas eu realmente não sabia o que eu estava buscando, e frequentemente encontrava-me com uma terrível pergunta que o homem pergunta a si mesmo sobre a morte.

O DESPERTAR DE MINHA KUNDALINI

Algum tempo depois, eu tive outra experiência sentado às margens do rio Ganges. Eu estava pensando em algumas coisas mundanas quando minha mente espontaneamente começou a interiorizar-se. De repente, senti como se a terra estivesse escorregando debaixo de mim e o céu estava expandindo e recuando. Algum momento depois eu experienciei uma força terrível que brotava da base do meu corpo como uma explosão atômica. Eu senti que eu estava vibrando muito rápido, as correntes de luzes eram terríveis. Eu experienciei a suprema bem-aventurança, como o clímax do desejo de um homem, e isso continuou por longo tempo. Todo o meu corpo estava se contraindo, até que o sentimento de prazer tornou-se bastante insuportável e eu perdi completamente a consciência de meu corpo. Esta foi a terceira vez que isto tinha acontecido.

Após retornar à consciência eu fiquei desatento por muitos dias. Eu não podia comer, dormir ou mover-me até mesmo para ir ao banheiro. Eu vi tudo, mas nada registrado. A felicidade era uma coisa viva dentro de mim e eu sabia que se eu me movesse, este maravilhoso sentimento cessaria; eu perderia a intensidade disso tudo. Como eu poderia mover-me quando os sinos tocavam no interior? Este foi o despertar de minha Kundalini.

Depois de uma semana, ou assim que eu voltei ao normal, comecei a estudar o tantra yoga muito a sério. Primeiramente eu ainda estava muito fraco e doente, então eu praticava hatha yoga para purificar todo o meu sistema. Em seguida eu comecei a explorar a fantástica ciência de Kundalini yoga. O que é este poder que desperta no chakra mooladhara? Meu interesse foi despertado e eu coloquei muito esforço para tentar compreender esta força maravilhosa.

Com o despertar de Kundalini, a inteligência maior é despertada de seu sono e você pode dar início a uma nova gama de criatividade. Quando a Kundalini desperta, não só você é abençoado com visões e experiências psíquicas, como você também torna-se um profeta, um santo, um artista inspirado ou um músico, um escritor brilhante ou um poeta, um clarividente ou um messias. Ou você torna-se um líder excepcional, primeiro ministro, governador ou presidente. O despertar de Kundalini afeta todo o domínio da mente humana e do comportamento humano.

Kundalini não é um mito ou uma ilusão. Não se trata de hipótese ou sugestão hipnótica. Kundalini é uma substância biológica que existe dentro da estrutura do corpo. O seu despertar gera impulsos elétricos por todo o corpo e estes impulsos podem ser detectados por instrumentos científicos modernos e máquinas. Portanto, cada um de nós deve considerar a importância e os benefícios do despertar de Kundalini, e nós devemos decididamente despertar esta grande shakti.

CAPÍTULO 2

O QUE É KUNDALINI

Todo mundo deve saber algo a respeito de Kundalini, uma vez que ela representa a vinda da consciência da humanidade. Kundalini é o nome de uma força em potencial adormecida no organismo humano e que está situada na raiz da coluna espinhal. No corpo masculino ela está no períneo, entre o órgão urinário e excretor. No corpo feminino ela está localizada na raiz do útero, no colo do útero. O centro é conhecido como mooladhara chakra e é realmente uma estrutura física. Ela é uma pequena glândula que você pode até mesmo pressionar. Contudo, Kundalini é uma energia latente, e mesmo que você a pressione, ela não explode como uma bomba. Para despertar Kundalini você deve se preparar através das técnicas de yoga. Você deve praticar asanas, pranayama, kriya yoga e meditação. Então, quando você for capaz de forçar seu prana para dentro da sede de Kundalini, a energia desperta para cima e percorre através de Nadi sushumna, o canal nervoso central, para o cérebro. Conforme Kundalini ascende, ela passa através de cada um dos chakras que estão interconectados com as diferentes regiões silenciosas do cérebro. Com o despertar de Kundalini, ocorre uma explosão no cérebro e as áreas dormentes ou latentes começam a florescer.

Portanto, Kundalini pode ser equacionado com o despertar das áreas silenciosas do cérebro. Embora é dito que Kundalini reside no mooladhara chakra, estamos todos em diferentes estágios de evolução e em alguns de nós podemos ter atingido swadhisthana, manipura ou anahata chakra. Se é assim, qualquer que seja o sadhana você agora pode começar um despertar em anahata ou mesmo em outro chakra. Contudo, o despertar de Kundalini em mooladhara chakra é uma coisa, e o despertar em sahasrara, o centro mais elevado do cérebro, é outro. Uma vez que o lótus de multipétalas do sahasrara floresce, uma nova consciência desponta. Nossa consciência atual não é independente, assim como a mente depende das informações fornecidas pelos sentidos. Se você não tiver olhos, você não poderá ver; se você é surdo, você nunca vai ouvir. Contudo, quando a superconsciência emerge, a experiência torna-se completamente independente e o conhecimento também se torna completamente independente.

COMO O HOMEM DESCOBRIU KUNDALINI

Desde o início da criação, o homem testemunhou muitos acontecimentos transcendentais. Às vezes ele era capaz de ler o pensamento dos outros, ele testemunhou algumas previsões verdadeiras da vinda de outras pessoas, ou ele pode até ter visto seus próprios sonhos manifestando-se como realidades. Ele ponderou sobre o fato de que algumas pessoas podiam escrever poemas inspirados ou compor lindas músicas, enquanto outros não conseguiam; que uma pessoa podia lutar num campo de batalhas por dias seguidos e outra pessoa não podia

sequer levantar-se de sua cama. então, ele quis descobrir porque todos pareciam ser diferentes.

No curso de suas investigações, o homem passou a entender que dentro de cada indivíduo existe uma forma especial de energia. Ele viu que em algumas pessoas ela estava adormecida, e em outras ele estava evoluindo e, em uma minoria de pessoas, ela estava atualmente desperta. Originalmente, o homem chamou esta energia de deuses, deusas, anjos ou divindades. Em seguida, ele descobriu o prana e a chamou de prana shakti. No tantra eles o chamam Kundalini.

QUAIS OS VÁRIOS NOMES PARA A MESMA KUNDALINI

Em Sânscrito, Kundalini significa uma espiral, e assim Kundalini tem sido descrita como "aquela que esta enrolada". Esta é a crença tradicional, mas ela tem sido compreendida incorretamente. A palavra Kundalini atualmente vem da palavra kunda, significando "um lugar mais profundo, poço ou cavidade". O fogo usado na cerimônia de iniciação é aceso em um poço chamado kunda. Da mesma forma, o local onde um corpo morto é queimado é chamado kunda. Se você cavar uma vala ou um buraco, isso se chama kunda.

Kunda refere-se à cavidade côncava no qual o cérebro, semelhante a uma serpente enrolada e dormindo se aconchega. (Se você tiver a oportunidade de examinar uma dissecção do cérebro humano, você verá que ele é da forma de uma espiral ou serpente enroscada sobre si mesma). Este é o verdadeiro significado de Kundalini.

A palavra Kundalini refere-se à shakti, ou poder quando ela está em seu estado potencial adormecido, mas quando ela está se manifestando você pode chamá-la Devi, Kali, Durga, Saraswati, Lakshmi ou qualquer outro nome, de acordo com a manifestação que ela está exibindo diante de você.

Na tradição cristã, os termos "o Caminho dos Iniciados" e " Estrada para o Paraíso", usado na bíblia, refere-se a ascensão de Kundalini através do Nadi sushumna. A ascensão de Kundalini e, finalmente, a descida da graça espiritual, estão simbolizados pela cruz. É por isso que os cristãos fazem o sinal da cruz em ajña, anahata e vishuddhi chakras, porque ajña é o centro onde a consciência ascendente é transcendida e anahata é onde a graça descendente se manifesta para o mundo.

Aconteça o que acontecer na vida espiritual, ela é relacionado ao despertar de Kundalini. E o objetivo de toda forma de vida espiritual, quer você a chame de samadhi, nirvana, moksha, comunhão, união, kaivalya, liberação ou qualquer outra, é de fato o despertar de Kundalini.

KUNDALINI, KALI E DURGA

Quando Kundalini tem desperta e você não está preparado para lidar com ela, ela e chamada Kali. Quando você pode manuseá-la e está apto para usá-la para efeitos benéficos e você torna-se poderoso por conta disto, ela é chamada Durga.

Kali é uma divindade feminina, nua, preta ou da cor da fumaça, usando um japa mala de 108 crânios humanos, representando as memórias dos diferentes nascimentos. A língua para fora de Kali, de cor vermelha significa o guna raja, cujo

movimento circular da impetuosidade para todas as atividades criativas. Por este gesto, especificamente, ela está exortando os sadhakas a controlarem seu guna raja. A espada do sacrifício e a cabeça decepada em suas mãos esquerdas são os símbolos da dissolução. Trevas e morte são de modo algum a mera ausência de luz e vida, ao contrário, eles são a sua origem. O sadhaka adora o poder cósmico na forma feminina, pois ela representa o aspecto cinético, o masculino sendo o estático o qual é ativado somente através do poder dela.

Na mitologia hindu, o despertar de Kali foi descrito em muitos detalhes. Quando Kali se ergue vermelha de raiva, todos os deuses e demônios ficam aturcidos e todo mundo fica em silêncio. Eles não sabem o que ela vai fazer. Eles pedem ao Senhor Shiva para pacificá-la, mas Kali rugue ferozmente jogando-o para abaixo e de pé sobre seu peito, com sua boca aberta, sedenta por carne e osso. Quando os devas realizam orações para pacificar Kali, ela se torna calma e tranqüila.

Em seguida, há o surgimento de Durga, o mais elevado, mais refinado e benigno símbolo d inconsciente. Durga é uma deusa bela sentada sobre um tigre. Ela tem 8 mãos representando os oito elementos do homem.

Durga usa um japa mala de cabeça de homens para simbolizar sua sabedoria e seu poder. Estas cabeças são geralmente 52 em número, representando as 52 letras do alfabeto sânscrito, os quais são as manifestações exteriores de Shabda Brahma ou Brahma, na forma de som. Durga é a removedora de todas as más conseqüências da vida e é a doadora de poder e paz que é liberada a partir de mooladhara.

De acordo com a filosofia do yoga, Kali, a primeira manifestação do inconsciente, é um poder terrível; ela domina completamente a alma individual, representada por sua posição sobre o Senhor Shiva. Às vezes acontece que, pela instabilidade mental, algumas pessoas entram em contato com seu corpo inconsciente e vêem elementos ferozes e pouco auspiciosos – fantasmas, monstros, etc. quando Kali, o poder inconsciente do homem, é despertada, ela eleva-se até encontrar a manifestação mais adiante, sendo Durga, o superconsciente, a outorgadora de gloria e perfeição.

A REPRESENTAÇÃO SIMBÓLICA DE KUNDALINI

Nos textos tântricos, Kundalini é concebida como o poder primordial, ou energia. Nos termos da psicologia moderna ela pode ser chamada de o inconsciente no homem. Como temos apenas discursado, na mitologia hindu, Kundalini é correspondente ao conceito de Kali. Na filosofia do Shaivismo, o conceito de Kundalini é representado pelo Shivalingam , o pilar de pedra oval com uma serpente enrolada nele.

No entanto, mais comumente, Kundalini é ilustrada como uma serpente dormindo, enrolada três vezes e meio. Claro, não há uma serpente residindo no mooladhara, sahasrara ou qualquer outro chakra, mas a serpente sempre foi um símbolo para a consciência eficiente.

Em todos os mais antigos cultos místicos do mundo você encontra a serpente, e se você tiver visto qualquer pintura ou imagem do Senhor Shiva, você notará serpentes em volta de sua cintura, de seu pescoço e de seus braços. Kali também está adornado com serpentes e o Senhor Vishnu repousa eternamente uma enorme serpente enroscada. Este poder da serpente simboliza o inconsciente no homem.

Na Escandinávia, Europa, America Latina e países do Oriente Médio, e em muitas diferentes civilizações do mundo, o conceito do poder da serpente está representado em monumentos e em antigos artefatos. Isto significa que Kundalini era conhecida por pessoas de todas as partes do mundo no passado. No entanto, podemos conceber Kundalini de qualquer maneira que nós gostamos, porque na verdade, o prana não tem forma ou dimensão, ele é infinito.

Nas descrições tradicionais do despertar de Kundalini, é dito que ela reside no mooladhara na forma de uma serpente enroscada, e quando a serpente desperta e se desenrola, ela atira-se para cima através de sushumna (a passagem psíquica no centro da medula espinhal), abrindo os outros chakras conforme ela passa por eles (veja Sir John Woodroffe's – The Serpente Power). Brahmachari Swami Vyasdev, em seu livro Science of the Soul, descreve o despertar de Kundalini da seguinte maneira:

"Os sadhakas têm visto sushumna sob a forma de uma haste ou coluna luminosa, uma serpente amarelo ouro, ou às vezes como uma serpente preta brilhante por volta de dez centímetros de comprimento com olhos da cor de sangue como carvão em brasas, a parte da frente da língua vibrando e brilhando como um relâmpago, subindo pela coluna vertebral."

O significado das três voltas e meia da serpente é como se segue: as três voltas representam os matras de OM, o quais se referem ao passado, presente e futuro; as 3 gunas: tamas, rajas e sattva; os três estados da consciência: vigília, sono e sonho; e aos três tipos de experiência: experiência subjetiva, a experiência sensual e ausência de experiência. A meia volta representa o estado de transcendência, onde não se está nem desperto, nem dormindo e nem sonhando. Assim, as três voltas e meia significam a experiência total do universo e a experiência de transcendência.

QUEM PODE DESPERTAR KUNDALINI?

Existem muitas pessoas que têm despertado sua Kundalini. Não só os santos e sadhus, mas poetas, pintores, guerreiros, escritores, qualquer pessoa pode despertar sua Kundalini. Com o despertar de Kundalini, não apenas as visões de Deus têm lugar, há o surgimento de uma inteligência criativa e um despertar de faculdades supramentais. Ao despertar Kundalini, você pode tornar-se qualquer coisa na vida.

A energia de Kundalini é uma energia, mas se expressa de maneiras diferentes através dos centros psíquicos individuais, ou chakras – primeiro em formas brutas instintivas e, em seguida, em formas progressivamente mais sutis. O refinamento da expressão desta energia em níveis mais elevados de vibração representa a ascensão da consciência humana para suas possibilidades mais elevadas.

Kundalini é a energia criativa; ela é a energia da auto-expressão. Assim como na procriação uma nova vida é criada, da mesma forma, alguém como Einstein usa esta mesma energia em uma diferente, porém sutil, esfera para criar a teoria como a relatividade. Ela é a mesma energia que se manifesta quando alguém compõe ou toca uma música bonita. Ela é a mesma energia que é expressa em todas as partes da vida, quer esteja-se construindo um negócio, cumprindo os

deveres da família ou alcançando qualquer objetivo que você aspire. Estas são todas expressões da mesma energia criativa.

Todo mundo, quer seja um chefe de família ou um Sannyasin deve lembrar-se que o despertar de Kundalini é a finalidade primordial da encarnação humana. Todos os prazeres da vida sensual que estamos desfrutando agora apenas se destinam a reforçar o despertar de Kundalini em meio às circunstâncias adversas da vida do homem.

UM PROCESSO DE METARMOFOSE

Com o despertar de Kundalini, uma transformação toma lugar na vida. Ela tem pouco a ver com uma vida moral, religiosa ou ética. Isso tem mais a ver com a qualidade das nossas experiências e percepções. Quando Kundalini desperta, sua mente muda e suas prioridades e apegos também mudam. Todos os seus karmas passam por um processo de integração.

Isso é muito simples de compreender. Quando você era uma criança você amava brinquedos, mas porque agora não os ama? Porque sua mente mudou e, conseqüentemente, seus apegos também mudaram. Assim, com o despertar de Kundalini, uma metamorfose toma lugar. Existe ainda a possibilidade de reestruturação de todo o corpo físico.

Quando Kundalini desperta, o corpo físico realmente passa por muitas mudanças. Geralmente elas são positivas, mas se seu guru não for prudente, elas podem ser negativas também. Quando a shakti acorda, as células no corpo estão completamente carregadas e um processo de rejuvenescimento também inicia. As alterações da voz, o cheiro do corpo muda e as secreções hormonais também mudam. De fato, a transformação das células no corpo e no cérebro ocorre em uma taxa muito maior do que o normal. Estas são apenas algumas observações. No entanto, os observadores cientistas ainda estão dando seus primeiros passos neste campo.

POR QUE DESPERTAR KUNDALINI?

Se você quiser praticar Kundalini yoga, a coisa mais importante é que você tenha uma razão ou um objetivo. Se você quer despertar Kundalini pelos poderes psíquicos, então, por favor, vá em frente com seu próprio destino. Mas se você quer despertar Kundalini a fim de desfrutar sua comunhão entre Shiva e Shakti, a atual comunhão entre as duas maiores forças em você, e se você quer entrar em samadhi e experimentar o absoluto no cosmos, e se você quer compreender a verdade por trás das aparências, e se o propósito de sua peregrinação é muito grande, então não há nada que possa vir a você como um obstáculo.

Por meio do despertar de Kundalini, você está contrabalançando com as leis da natureza e acelerando o ritmo de sua evolução física, mental e espiritual. Uma vez que a grande shakti desperta, o homem não é mais um corpo físico grosso operando com uma mente fraca e um prana da baixa voltagem. Em vez disso, cada célula de seu corpo é carregada com um prana de alta voltagem de Kundalini. E quando o total despertar ocorre, o homem torna-se um mais novo deus, uma encarnação da divindade.

CAPÍTULO 3

FISIOLOGIA DE KUNDALINI

Kundalini, ou o poder da serpente, não faz parte do corpo físico, embora ela esteja conectada a ele. Não pode ser encontrada no corpo mental ou mesmo no corpo astral. Sua morada é, na verdade, o corpo causal, onde o conceito do tempo, espaço e do objeto são totalmente perdidos.

Como e onde o conceito de Kundalini está relacionado à consciência suprema? O poder da serpente é considerada como originado a partir do estado inconsciente no mooladhara. Esta percepção inconsciente do homem então, tem de passar através de diferentes fases e tornar-se um com a percepção cósmica na mais elevada esfera da existência. A suprema percepção, ou Shiva, é considerada estar assentada no sahasrara, a superconsciência ou o corpo transcendental no topo da cabeça. Nos Vedas, assim como nos Tantras, esta sede suprema é chamada *hiranyagarbha*, o útero da consciência. Ela corresponde ao corpo pituitário, a glândula mestra situada no interior do cérebro.

Imediatamente abaixo do centro da consciência suprema, existe outro centro psíquico - "*o terceiro olho*", ou ajña chakra, o qual corresponde à glândula pineal. Esta é a sede do conhecimento intuitivo. Este centro repousa no topo da coluna vertebral, na altura do *bhrumadhya*, o centro entre as sobrancelhas. Ajña chakra é importante porque está simultaneamente conectado com a sede da consciência suprema no sahasrara e com o muladhara, a sede do inconsciente na base da espinha, através de sushumna, a passagem psíquica dentro da coluna vertebral. Portanto, ela é o elo entre a mais baixa sede de poder do inconsciente e o mais elevado centro de iluminação dentro do indivíduo.

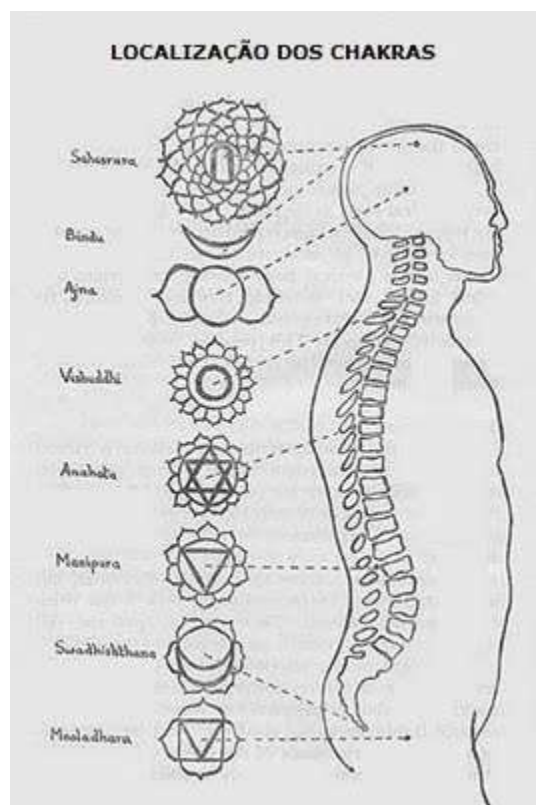
Kundalini yoga não é abstrato. Ela considera este mesmo corpo físico como a base. Para um Kundalini yogue, a consciência suprema representa a mais elevada possibilidade de manifestação da matéria física neste corpo. A matéria deste corpo físico está sendo transformada em forças sutis - tais como sentimentos, pensamentos, raciocínios, lembranças, postulados e dúvidas num gradual processo de evolução. Este poder psíquico, suprasensório ou transcendental no homem é o último ponto de evolução humana.

OS CHAKRAS

O significado literal da palavra chakra é "roda ou círculo", mas no contexto yóguico uma melhor tradução da palavra em sânscrito é "vórtice ou redemoinho". Os chakras são vórtices de energia psíquica e eles são visualizados e experienciados como movimentos circulares de energia especial em graus de vibração.

Em cada pessoa há miríades de chakras, mas nas práticas do tantra e do yoga, somente uns poucos dos principais são utilizados. Estes chakras cobrem todo o espectro do homem, sendo do grosso ao sutil.

Os chakras são fisiológicos, bem como centros psíquicos, cuja estrutura corresponde mais ou menos com as descrições tradicionais. Estes centros nervosos não estão situados dentro da medula espinhal, mas repousam como junções no interior da parede da coluna vertebral. Se você cortar o cordão espinhal transversalmente em diferentes níveis, você pode ver que a matéria cinzenta na seção transversal se assemelha a forma de lótus e as vias ascendentes e descendentes das fibras nervosas correspondem aAs Nadis . Esta comunicação das fibras nervosas controla as diferentes funções fisiológicas de cada porção do corpo. Muitos livros afirmam que os chakras são reservatórios de poder, mas isso não é verdade.



Um chakra é como um poste de eletricidade colocado centralmente, a partir do qual os fios elétricos são levados para diferentes locais, luzes de casas e de ruas nas imediações. Este arranjo é o mesmo para cada um dos chakras. As Nadis que emergem de cada chakra carregam prana em ambas as direções. Há um movimento para frente e para trás nas Nadis , análogo ao fluxo da corrente alternada em fios elétricos. A comunicação de saída e de entrada reagem entrando e deixando o chakra na forma deste fluxo prânico nas Nadis correspondentes.

Existem seis chakras no corpo humano, os quais estão diretamente conectados com o mais elevado não-iluminado centro no cérebro. O primeiro chakra é o mooladhara. Ele está situado no assoalho pélvico e corresponde ao plexo coccígeo de nervos. No corpo masculino ele repousa entre a abertura urinária e

excretora, na forma de uma pequena glândula dormente, denominada de corpo perineal. No corpo feminino ele está situado no interior da superfície posterior do colo do útero.

Mooladhara é o primeiro chakra na evolução espiritual do homem, onde se vai além da consciência animal e começa a ser um verdadeiro ser humano. Ele é também o último chakra na conclusão da evolução de um animal. Diz-se que a partir de mooladhara chakra, abaixo e à direita do calcanhar, existem outros pequenos chakras que são responsáveis pelo desenvolvimento do animal e das qualidades do instinto e intelecto humano. Do mooladhara chakra para cima encontram-se os chakras os quais são concernentes com a iluminação e a evolução do mais elevado homem, ou super homem. Mooladhara chakra tem controle sobre toda a gama de funções excretoras e sexuais no homem.

O segundo chakra é swadhisthana, localizado no ponto mais baixo ou terminação da coluna vertebral. Ele corresponde ao plexo sacral dos nervos e controla o inconsciente no homem.

O terceiro chakra é manipura, situado na coluna vertebral, exatamente na altura do umbigo. Ele corresponde ao plexo solar e controla todo o processo de digestão, assimilação e regulação da temperatura no corpo.

O quarto chakra é anahata, e ele se encontra na coluna vertebral atrás da base do coração, na altura da depressão no esterno. Corresponde ao plexo cardíaco de nervos, e controla as funções do coração, os pulmões, o diafragma e outros órgãos nesta região do corpo.

O quinto chakra é vishuddhi, o qual se encontra na região do poço da garganta, na coluna vertebral. Este chakra corresponde ao plexo cervical dos nervos e controla a tireóide complexa e também alguns sistemas de articulação, o palato superior e a epiglote.

Ajña, o sexto e mais importante chakra, corresponde à glândula pineal, situado no meio do cérebro diretamente acima da coluna vertebral. Este chakra controla os músculos e o início da atividade sexual do homem. O tantra e o yoga asseguram que ajña chakra, o centro de comando, tem completo controle sobre todas as funções da vida do discípulo.

Estes seis chakras servem como interruptores para ligar as diferentes partes do cérebro. O despertar, o qual é trazido nos chakras, é conduzido para o mais elevado centro no cérebro através das Nadis .

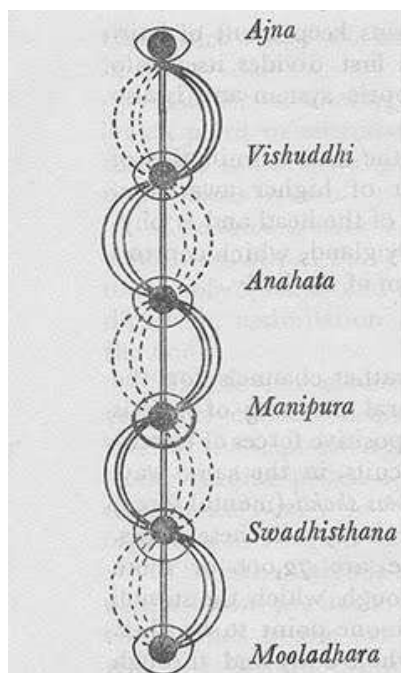
Há também dois centros superiores no cérebro os quais são comumente referidos no Kundalini yoga: bindu e sahasrara.

Bindu está localizado no topo atrás da cabeça, onde os *brahmins* hindus mantêm um tufo de cabelo. Este é o ponto onde primeiro a unidade se divide em muitos. Bindu alimenta todo o sistema ótico e também é a sede do néctar, ou *amrita*.

Sahasrara é o supremo; ele é o resultado final de Kundalini shakti. Ele é a sede da percepção mais elevada. Sahasrara está situada no topo da cabeça e está correlacionada com a glândula pituitária, o qual controla cada uma e todas as glândulas e o sistema do corpo.

AS NADIS

As Nadis não são nervos, mas sim preferencialmente canais para o fluxo da consciência. O significado literal de Nadi é "fluxo". Assim como as forças negativa e positiva da eletricidade fluem através de circuitos complexos, da mesma forma, *prana shakti* (força vital) e *manas shakti* (força mental) fluem através de cada parte de seu corpo através desses nadis. De acordo com os Tantras, existem 72.000 ou mais canais ou redes pelo que flui a corrente elétrica de um ponto a outro. Estes 72.000 nadis cobrem todo o corpo e através deles o ritmo inerente de atividade nos diferentes órgãos do corpo são mantidos. Dentro desta rede de nadis, existem dez principais canais, e desses dez, três são mais importantes para se controlar o fluxo do prana e a consciência dentre todos os outros Nadis do corpo. Estes três nadis são chamados ida, pingala e sushumna.



Ida Nadi controla todo o processo mental, enquanto Nadi pingala controla todo o processo vital. Ida é conhecida como a lua e pingala como o sol. O terceiro nadi, sushumna, é o canal para o despertar da consciência espiritual. Agora a imagem está se tornando clara; *prana shakti* - pingala; *manas shakti* - ida; e *atma shakti* - sushumna. Você pode considerá-las como força pranica, força mental e força espiritual.

Como sushumna flui no interior do canal central da coluna vertebral, ida e pingala fluem simultaneamente na superfície externa da coluna vertebral, ainda dentro da coluna vertebral óssea. Ida, pingala e sushumna nadis iniciam em mooladhara no assento pélvico. De lá, sushumna flui diretamente para cima, dentro do canal central, enquanto ida passa pela esquerda e pingala pela direita. No swadhisthana chakra, ou no plexo sacral, os três nadis voltam a se juntar novamente e ida e pingala cruzam-se um sobre o outro. Ida passa para a direita e pingala para a esquerda, e sushumna continua a fluir para cima no centro do canal. Os três nadis voltam a se encontrar novamente em manipura chakra, o plexo solar, e assim por diante. Finalmente, ida, pingala e sushumna encontram-se na glândula pineal – no ajña chakra.

Ida e pingala funcionam no corpo alternadamente e não simultaneamente. Se você observar suas narinas, você perceberá que uma está fluindo livremente e a outra está bloqueada. Quando a narina esquerda está aberta, é a energia lunar, ou ida, quem está fluindo. Quando a narina direita está livre, é a energia solar, ou pingala que está fluindo.

Investigações têm mostrado que quando a narina direita está fluindo, o hemisfério esquerdo do cérebro está ativado. Quando a narina esquerda está fluindo, o hemisfério direito é ativado. É assim que As Nadis, ou canais de energia, controlam o cérebro e os eventos da vida e da consciência.

Agora, se estas duas energias – prana e chitta, pingala e ida, vida e consciência, podem funcionar simultaneamente, então ambos os hemisférios do cérebro podem funcionar simultaneamente para participarem, juntos, no pensamento, na vida, nos processos intuitivos e orientados.

Na vida comum isto não acontece porque o despertar simultâneo e o funcionamento da força da vida e da consciência só podem ter lugar no canal central – sushumna, que é conectado com Kundalini, a fonte de energia. Se sushumna pode ser conectado com o corpo físico, ela pode reativar as células cerebrais e criar uma nova estrutura física.

A IMPORTANCIA DE SE DESPERTAR SUSHUMNA

Sushumna Nadi é considerado como um tubo oco, no qual há mais três tubos concêntricos, cada um sendo progressivamente mais sutil que o anterior. Os tubos, ou nadis, são como se segue: Sushumna – significando tamas, Vajrini – significando rajas, Citrini – significando sattva e Brahma – significando consciência. A mais elevada consciência criada por Kundalini passa através de Brahma nadi.

Quando Kundalini shakti desperta e passe através de sushumna nadi. O momento do despertar acontecem em mooladhara chakra, a energia atravessa através de sushumna até ajña chakra.

Mooladhara chakra é como um poderoso gerador. Para iniciar este gerador você precisa de algum tipo de energia pranica. Este prana é gerado através de pranayama. Quando você pratica pranayama você gera energia e esta energia é forçada para baixo, por uma pressão positiva que começa no gerador no mooladhara. Então, esta energia gerada é puxada para cima por uma pressão negativa e forçada para cima para o ajña chakra.

Portanto, o despertar de sushumna é tão importante quanto o despertar de Kundalini. Supondo que você tenha iniciado o seu gerador, mas você não tenha conectado o cabo, o gerador começara a funcionar mas a distribuição da energia não ocorrerá. Você tem de ligar o plug no gerador para que a energia gerada possa passar através do cabo para as diferentes áreas da sua casa.

Quando apenas ida e pingala estão ativos e não sushumna, é como ter as linhas positiva e negativa em seu cabo elétrico, mas não o fio terra. Quando a mente recebe as três correntes de energia é que todas as luzes começam a funcionar, mas se você remover o fio terra, as luzes irão abaixar. A energia flui através de ida e pingala o tempo todo, mas o seu esplendor é muito baixo. Quando há fluxo corrente em ida, pingala e sushumna, então a iluminação ocorre. É assim que você tem de compreender o despertar de Kundalini, o despertar de sushumna e a união dos três em ajña chakra.

Toda a ciência de Kundalini yoga diz respeito ao despertar de sushumna, pela primeira vez sushumna vem à vida, um meio de comunicação entre a dimensão da consciência mais elevada e mais baixa é estabelecida e o despertar de Kundalini ocorre. Shakti viaja através de sushumna para tornar-se um com Shiva no sahasrara.

O despertar de Kundalini é definitivamente não ficcional ou simbólico; e ele é eletrofisiológico! Muitos cientistas estão trabalhando nisto, e o Dr. Hiroshi Motoyama do Japão desenvolveu uma unidade pelo qual as ondas de energia que acompanham o despertar de Kundalini podem ser registradas e mensuradas.

Quando as raízes de uma planta são regadas frequentemente, a planta cresce e suas flores florescem lindas. Igualmente, quando o despertar de Kundalini ocorre em sushumna, o despertar ocorrem em todos os estágios da vida. mas se o despertar só ocorrem em ida ou pingala, ou em um dos outros centros, ele não é de nenhum modo completo. Somente quando Kundalini shakti desperta e viaja pela passagem de sushumna ao sahasrara é que o abastecimento inteiro da mais elevada energia desatrela no homem.

A ÁRVORE MÍSTICA

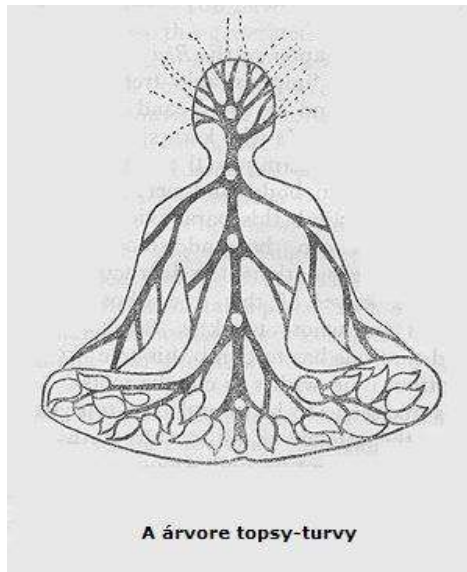
No décimo quinto Capítulo do Bhagavad Gita há uma descrição da "árvore imperecível", o qual tem suas raízes no topo e seu tronco e seus galhos voltados para baixo, crescendo para baixo.

Quem conhece esta árvore, conhece a verdade. Esta árvore existe na estrutura e funcionamento do corpo humano e do sistema nervoso. É preciso conhecer e subir esta árvore paradoxal para chegar a verdade. Ele pode ser compreendida da seguinte forma: os pensamentos, as emoções, as distrações e assim por diante, são apenas as folhas e desta árvore, cuja raiz esta no próprio cérebro e cujo tronco esta na coluna vertebral. Diz-se que se alguém escalar esta árvore de cima para baixo se ele quiser cortar a raiz.

Esta árvore parece estar completamente embaralhada, mas ela contém a essência de toda a verdade oculta e o conhecimento secreto. Ela não pode ser compreendida intelectualmente, mas sim através de um progressivo despertar espiritual, pois a compreensão espiritual sempre desponta em uma forma que é paradoxal e irracional para a faculdade do intelecto. Esta mesma árvore é chamada de "A Árvore da Vida" na kabbalah e a "Árvore do Conhecimento" na bíblia. Sua

compreensão forma a base de ambas as tradições religiosas cristãs e judaicas, mas infelizmente tem sido completamente incompreendida em sua maioria por muito tempo.

Assim é que todos os que tentam passar de mooladhara para o sahasrara estão subindo para a raiz todo o tempo, e a raiz é o topo, o cérebro, o sahasrara. Mooladhara não é a raiz, o centro de tudo. Assim, se você se move de swadhisthana para sahasrara, de manipura para sahasrara, então você está subindo para a raiz, que é o topo em sahasrara.



A árvore topsy-turvy

CAPÍTULO 4

KUNDALINI E O CÉREBRO

O despertar de Kundalini e sua união com Shiva está imediata e intimamente conectado com todo o cérebro. O cérebro tem dez compartimentos, e desses, nove estão adormecidos e um está ativo. Tudo o que você sabe, tudo o que você pensa ou faz é proveniente de um décimo do cérebro. Os outros nove décimos, os quais estão na parte frontal do cérebro, são conhecidos como inativos ou cérebro dormente.

Por que estes compartimentos estão inativos? Porque não há nenhuma energia. A porção ativa do cérebro funciona com as energias de ida e pingala, mas os outros nove décimos dependem de Sushumna. Pingala é a vida e ida é a consciência. Se um homem está vivendo mas é incapaz de pensar, dizemos que ele tem prana shakti mas não tem manas shakti. Igualmente, a parte silenciosa do cérebro tem prana, mas não consciência.

Então, uma pergunta muito difícil: como despertar os compartimentos adormecidos do cérebro? Nos sabemos como despertar o medo, ansiedade e paixão, mas a maioria de nós não sabe como despertar estas áreas dormentes do cérebro. A fim de despertar as áreas silenciosas, devemos carregar a parte frontal do cérebro com prana suficiente e devemos também despertar sushumna nadi. Para ambos os efeitos temos de praticar pranayama regularmente e consistentemente sobre um longo período de tempo.

ILUMINANDO O CÉREBRO

Em Kundalini yoga descobrimos que as diferentes partes do cérebro estão conectadas com os chakras. Certas áreas estão conectadas com o mooladhara chakra, outras com swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi e ajña. Quando se quer ligar uma lâmpada elétrica, você não toca a lâmpada em si, você opera por meio de um interruptor na parede. Do mesmo modo, quando você quer despertar o cérebro, você não pode ligá-lo diretamente, você tem que tocar os interruptores que estão localizados nos chakras.

A ciência moderna divide a área adormecida do cérebro em dez partes, enquanto que em Kundalini yoga nós o dividimos em seis. As qualidades ou manifestações do cérebro também são sêxtuplas, por exemplo, os poderes psíquicos. Estes se manifestam em diferentes indivíduos de acordo com o grau do despertar nas áreas correspondentes do cérebro. Todo mundo não é clarividente ou telepático; algumas pessoas são músicos talentosos. Qualquer um pode cantar, mas existe um centro no cérebro onde a música transcendental se expressa.

O DESPERTAR TOTAL E PARCIAL

Um gênio é uma pessoa que foi capaz de despertar uma ou mais áreas adormecidas no cérebro. Pessoas que têm lampejos de genialidade são aquelas que tiveram um despertar momentâneo em certos circuitos do cérebro. Ele não está totalmente desperto. Quando o cérebro todo acorda, você se torna um novo deus, uma encarnação da divindade. Estes são vários tipos de gênios – crianças prodígios, poetas inspirados, músicos, inventores, profetas, etc. Nestas pessoas, um despertar parcial ocorreu.

SAHASRARA É A ATUAL SEDE DE KUNDALINI

Embora as descrições clássicas ponham ênfase sobre o despertar de Kundalini em mooladhara chakra, existem um equívoco generalizado de que a Kundalini deve ser despertada lá, e viajar através de, e despertar todos os chakras por sua vez. Na verdade, a sede de Kundalini é atualmente o sahasrara. Mooladhara é somente um centro de manipulação ou interruptor, como os outros chakras, mas isso acontece porque é mais fácil para a maioria das pessoas operar esse interruptor.

Cada um dos chakra é independente; eles não estão conectados com cada um dos outros. Isto significa, que se Kundalini shakti desperta no mooladhara, ela vai em direção ao sahasrara, para um centro particular no cérebro. Igualmente, de swadhisthana a shakti passa diretamente para sahasrara, de manipura ela vai direto para o sahasrara e assim por diante. Kundalini pode despertar em um chakra individual ou ela pode despertar através de toda a rede de chakras coletivamente. De cada um dos chakras, o despertar sobe para o topo de sahasrara. Contudo, o despertar não é sustentado e aqueles centros no cérebro voltam a adormecer. Isso é o que se entende do retorno de Kundalini para o mooladhara.

Se Kundalini desperta em um chakra em particular, as experiências que são características do chakra são trazidas à consciência. Isto pode também ocorrer quando se faz uma prática individual para um chakra. Por exemplo, as práticas para swadhisthana irão aumentar a alegria; as práticas para manipura irão aumentar a auto-afirmação; anahata será estimulado expandindo o amor; práticas para vishuddhi despertaram a discriminação e a sabedoria, e as práticas para ajña aumentarão o fluxo da intuição, do conhecimento e talvez as habilidades extrasensoriais e assim por diante.

Se o sistema nervoso for altamente estimulado, teremos outras faculdades em funcionamento por causa da excitação geral do cérebro. Isso provavelmente resulta da estimulação de uma área na extremidade inferior do cérebro chamada "formação reticular". A função desta área é despertar todo o cérebro ou relaxá-lo, como no sono.

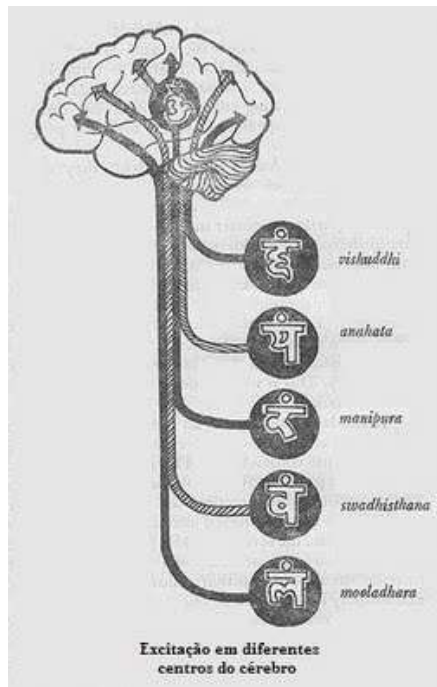
A formação reticular e as áreas afins têm um ritmo inerente que é responsável por nosso sono/ciclos de vigília, mas ela é também amplamente ativada por sensações de fora – pela luz, som, toque, etc., e do interior através do sistema nervoso autônomo. Ela é a última que parece dar conta da excitação geral

do cérebro causada pelas praticas de Kundalini e outra pratica poderosa de yoga tal como o kumbhaka, ou retenção de ar.

KUNDALINI – ENERGIA OU COMUNICAÇÃO DOS NERVOS?

Há um numero de escolas de pensamentos a respeito do que Kundalini realmente é. Muitos yogues dizem que Kundalini é um fluxo de energia pranica ao longo de um caminho esotérico (sushumna), associado com o eixo vertebral. Eles consideram que ela é parte de um fluxo de prana dentro da malha do corpo pranico e que não há uma contraparte anatômica. Outros yogues relatam suas percepções de Kundalini como um fluxo de mensagens ao longo das fibras nervosas. Estes surgem nas redes dos plexos autônomos e sobem ao longo da via na medula espinhal para os centros anatômicos precisos no cérebro.

Estas escolas de pensamento usam diferentes descrições para transmitir a experiência de Kundalini, mas todas concordam que a experiência de Kundalini é um completo evento psicofisiologico que se centra em torno da medula espinhal. Dentro da medula espinhal há um importante fluido, o fluido cérebro espinhal. Quando, através das praticas tais como pranayama, o despertar ocorre em mooladhara chakra, este fluido fica excitado. Não podemos realmente dizer o que acontece porque até mesmo os cientistas não têm totalmente certeza, mas por estudar as experiências do despertar de Kundalini, uma coisa é evidente. Quando o fluido cérebro-espinhal move-se através da coluna vértebra, ele altera as fases de consciência e isto é um processo muito importante na medida em que a evolução é afetada.



Isto é chitta, ou a consciência, que sofre evolução no homem. Chitta não tem um ponto de localização no corpo, ela é da natureza psicológica, mas ele é controlada pelas informações recebidas de Indriyas, ou sentidos. Enquanto chitta está constantemente recebendo informações, sua evolução está bloqueada, mas se você impedir a passagem de informação dos indriyas, chitta vai evoluir muito

rapidamente. Ou seja, se você isolar chitta das informações que são transmitidas através dos olhos, do nariz, ouvidos, pele e língua, chitta é então obrigada à uma experiência de independência.

Quando o fluido cérebro-espinhal é afetado durante o pranayama, os sentidos tornam-se embotados e estas mensagens suas mensagens são transmitidas para chitta muito lentamente. Às vezes, quando o fluido cérebro-espinhal é altamente estimulado, todos os impulsos sensoriais são suspenso e as experiências tomam lugar dentro de chitta. Às vezes, estas experiências são fantásticas, você poderá ver luz, sentir toda a terra tremer, ou experimentar seu corpo como se ele fosse tão leve quanto um pedaço de algodão. Estas e outras são experiências de chitta como uma consequência das reações do fluido cérebro-espinhal.

Um cientista de renome mundial, o falecido Itzhak Bentov, apresentou a teoria de que Kundalini é um efeito causado pela rotação dos impulsos nervosos em torno do córtex do cérebro durante a meditação. Ele considerou que isto é causado por ondas de pressão ritmada que resultam da interação das batidas cardíacas, respiração e o fluido dentro do crânio, causando assim a oscilação do cérebro para cima e para baixo, o qual estimula uma corrente de nervos específicos do cérebro.

DESBLOQUEIO DO DEPÓSITO DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA

Embora existam diversas opiniões sobre Kundalini, uma coisa é certa – Kundalini tem habilidade para ativar a consciência humana, de tal forma que a pessoa pode desenvolver mais de uma qualidade benéfica, pode entrar em um relacionamento mais íntimo com sua natureza e pode tornar-se consciente de sua unidade como todo o cosmos.

Todos os grandes milagres do passado, remoto e recente, e os que ainda estão por vir, surgiram a partir do que é conhecido com depósito da consciência cósmica, o ovo de ouro, o útero de ouro, o hiranyagarbha escondido dentro da estrutura do cérebro humano. Este centro em particular, não está dormindo ou inativo em nós, mas ele é inconsciente, e isso somente porque nós não somos conscientes dele. O que veio como revelação para os antigos rishis, para Newton e Einstein e para muitos outros grandes videntes, existe em nós também, mas ele veio para os seus planos conscientes, enquanto que para nós isso não veio. Esta é a única diferença entre o artista inspirado e o homem comum.

O objetivo de Kundalini yoga não é realmente despertar o poder do homem, mas sim de trazer o poder da terra, ou trazer o poder do inconsciente, ou da consciência elevada, à consciência normal. Não temos necessidade de despertar a consciência, pois ela está sempre desperta. Temos somente de ganhar um completo controle sobre nossas mais elevadas forças da consciência. Por meio de Kundalini yoga apenas tentamos trazer os centros de mooladhara para ajña para que um maior conhecimento possa ser gradualmente revelado para nós. Hoje, o homem tem dominado a dimensão da matéria, a energia de prakriti e descobertos os mistérios da natureza. Agora, através do processo de Kundalini, o homem deve tornar-se senhor dessa dimensão espiritual.

CAPÍTULO 5

OS MÉTODOS DO DESPERTAR

De acordo com os Tantras, Kundalini pode ser despertada por vários métodos, os quais podem ser praticados individualmente ou em combinação. Contudo, o primeiro método não pode ser praticado, porque é o despertar pelo nascimento. Naturalmente ele é tarde de mais para muitos de nós tomarmos vantagem neste método particular, mas alguns de nós podemos ser úteis na produção de crianças que tem Kundalini desperta.

O DESPERTAR PELO NASCIMENTO

Por um nascimento favorável, se seus pais forem altamente evoluídos, você pode ter uma Kundalini desperta. Também é possível nascer com uma sushumna desperta, ida ou pingala nadi. Isto significa que a partir do momento do nascimento, as suas faculdades elevadas estarão operando parcial ou totalmente. Se uma criança nasce com um despertar parcial, ela é chamada de santo, e se ela nasce com a iluminação completa, ela é conhecida como uma encarnação de um avatar ou um filho de Deus.

Se alguém nascer com uma Kundalini desperta, suas experiências estarão totalmente sob controle. Elas realizam-se nele desde o início de uma forma natural, assim ele nunca sente que algo extraordinário esta acontecendo com ele. Uma criança com a Kundalini desperta tem clareza de visão, uma alta qualidade de pensamentos e uma filosofia sublime. Sua atitude de vida é um tanto incomum, bem como seu total desapego. Para ele, seus pais são apenas seus meio de criação e, portanto, ele é incapaz de aceitar o relacionamento social normal com eles. Embora ele possa viver com eles, ele sente como se fosse apenas um convidado. Essa criança apresenta um comportamento muito maduro e ela não reage emocionalmente com qualquer coisa na vida. Conforme ela cresce, ela torna-se consciente de sua missão e de seu objetivo na vida.

Muitos de nós podemos querer dar à luz a um yogue ou a um filho iluminado, mas isto não é uma questão simples. Todo casamento, ou união de pais, não pode produzir um yogue, mesmo se o homem e a mulher praticam yoga de manhã à noite. Isto é somente sob certas circunstancias que um ser superior pode ser produzido. A fim de abrir as portas para uma alma muito evoluída neste mundo, tem de primeiro transformar seus desejos brutos em aspirações espirituais.

É muito difícil convencer as pessoas no ocidente de que uma criança pode nascer em um estado iluminado, porque elas têm atitudes morais de uma determinada religião profundamente enraizadas em suas mentes e em sua fé. Para eles, a união entre um homem e uma mulher é pecado. Se você explicar para eles

que um yogue pode ser produzido como o resultado de uma união sexual, eles dirão, "Não! Como pode um yogue nascer do pecado?"

É possível que a nova geração de super homens seja produzida desta forma.

Através das praticas de yoga você pode transformar as qualidades de seus genes. Se os genes podem produzir artistas, cientistas, inventores e gênios intelectuais, então por que não Kundalini desperta? Você tem que transformar a qualidade de seu óvulo ou esperma primeiramente transformando toda a sua consciência.

Nem drogas nem dieta irão transformar seus genes, mas se você mudar sua consciência, você pode então efetuar os elementos de seu corpo e, finalmente, mudar a qualidade do esperma e do óvulo. Então você terá crianças com a Kundalini desperta. Eles se tornarão os yogues e mestres da casa que definirão as coisas corretamente para você. Eles dirão, "Mãe, você não é o seu corpo físico". "Pai, beber não é bom".

Aqueles dentre vocês que entram na vida conjugal, devem manter em mente que o objetivo não é apenas o prazer, ou a produção de prole, mas a criação de um gênio. Em todo o mundo as pessoas que se casam para a progenitura devem tentar ter crianças de elevada qualidade.

O MANTRA

O Segundo método para despertar Kundalini é através da pratica regular e constante de mantra. Isto é muito poderoso, suave e livre de métodos arriscados, mas é claro que é uma sadhana que requer tempo e muita paciência. Primeiro você precisa obter um mantra adequado de um guru que conhece yoga e tantra, e que pode guiar você através de sua sadhana.

Quando você pratica o mantra incessantemente, desenvolve-se em você a visão de uma força superior e que permite que você viva em meio às sensualidades da vida com indiferença a elas.

Quando você joga uma pedra em um lago tranqüilo, produz ondas circulares. Da mesma forma, quando você repete um mantra repetidas vezes, a força do som ganha impulso e cria vibrações no oceano da mente. Quando você repete o mantra milhões e bilhões de vezes, ele permeia cada parte de seu cérebro e purifica todo o seu corpo físico, mental e emocional.

O mantra deve ser recitado de voz alta, suavemente, no plano mental e no plano psíquico. Ao praticá-lo nestes quatro níveis, Kundalini desperta metódica e sistematicamente. Você também pode usar o mantra pela repetição mental em coordenação com a respiração, ou você pode cantá-lo em voz alta na forma de um kirtan. Isto cria uma grande potencial em mooladhara e o despertar tem lugar.

Estreitamente relacionado com o yoga mantra, é o despertar através do som, ou música – nada yoga. Aqui os sons são os bija mantras e a musica consiste de melodias particulares correspondendo aos chakras em particular. Isto é mais um suave e atraente modo de despertar.

O TAPASYA (OU TAPAS)

O terceiro método de despertar é Tapasya, que significa a realização de austeridades. Tapasya é um meio de purificação, uma queima ou ajuste no fogo para que um processo de eliminação seja criado, não no corpo físico, mas nos corpos mental e psíquico. Através deste processo, a mente, as emoções e toda a personalidade são limpas de toda a sujeira, complexos e padrões de comportamento que causam dor e sofrimento. Tapasya é um ato de purificação. Ele não deve ser mal entendido como permanecer nu em água fria ou neve, ou praticando austeridades tolas e sem sentido. Quando você quer eliminar um mau hábito, quanto mais você quer se livrar dele, mais poderoso ele se torna. Quando você o abandona no estado de vigília, ele aparece em sonhos, e quando você para aqueles sonhos, ele se expressa em seu comportamento ou se manifesta em doenças. Este hábito em particular deve ser destruído em sua raiz psíquica, não apenas no nível consciente. O samskara e o vasana devem ser eliminados por alguma forma de tapasya.

Tapasya é um processo psicológico ou psíquico-emocional através do qual o aspirante tenta por em marcha um processo de metabolismo que vai erradicar os hábitos que criam fraqueza e obstruem o despertar da vontade. "eu preciso fazer isto, mas eu não posso". Por que essa diferença entre deliberação e implementação surgem na mente do aspirante? Por que isso é tão grande? É devido a uma deficiência de vontade; e esta fraqueza, esta distancia ou barreira entre a resolução e a execução pode ser removida através de uma pratica regular e repetida de tapasya. Então, a vontade toma uma decisão uma vez e o caso está terminado. Esta força de vontade é fruto de tapasya.

A psicologia da austeridade desempenha um papel muito importante no despertar do poder latente do homem. Ela não é bem compreendida pelo homem moderno que, infelizmente, aceitou que o homem vive para "o princípio do prazer", como proposto por Freud e seus discípulos. A psicologia da austeridade é muito boa e certamente não é anormal. Quando os sentidos estão satisfeitos pelos objetos do prazer, pelos confortos e luxos, o cérebro e o sistema nervoso tornam-se fracos e a consciência e a energia passam por um processo de regressão. É nesta situação que o método de austeridade é um dos mais poderosos e por vezes explosivos método do despertar.

Aqui as manifestações são enormes e o aspirante tem que enfrentar seus mais baixos instintos no início. Ele confronta um monte de tentações e as agressões das forças satânicas e tamásicas. Todo o mal, ou samskaras negativos, ou karmas de muitas, muitas encarnações vêm à superfície. Às vezes o medo se manifesta muito poderoso, ou o apego ao mundo vem com muita força. Em algumas pessoas as fantasias sexuais assombam a mente por dias seguidos, enquanto outros se tornam magros ou até mesmo doentes. Nesta conjuntura, os siddhis podem surgir. Desenvolve-se a percepção extrasensorial, ele pode ler a mente dos outros, ele pode suprimir outros por um pensamento, ou seus próprios pensamentos podem ser materializados. No início, forças escuras manifestam-se e todos esses siddhis são negativos ou de uma qualidade inferior. Tapasya é um método muito, muito poderoso de despertar, pelo o qual nem todo mundo pode lidar.

DESPERTANDO ATRAVÉS DE ERVAS

O quarto método do despertar é através do uso de ervas específicas. Em sânscrito isto é chamado Aushadi, e não deve ser interpretado com o significado de drogas como marijuana (cannabis; vulgo maconha), LSD, etc. Aushadi é o mais poderoso e rápido método de despertar, mas ele não é para todos e muitas poucas pessoas conhecem esse método. Existe ervas que podem transformar a natureza do corpo e seus elementos e trazer um parcial ou completo despertar, mas elas

nunca devem ser usadas sem um guru ou guia qualificado. Isto ocorre porque certas ervas selecionadas despertam ou ida ou pingala, e outras podem suprimir ambos esses nadis e levar rapidamente a um sanatório mental. Por esta razão, Aushadi é um método muito arriscado e pouco confiável.

Em antigos textos védicos da Índia, há referências a uma substância chamada soma.

Soma era um suco extraído de um cipó que era escolhido em dias especiais na fase escura da quinzena lunar. Ele era colocado em um jarro de barro e enterrado no chão até a lua cheia. Então, ele era retirado e o suco era extraído e tomado. Isto induzia a visões, experiências e um despertar da consciência superior.

Os persas conheciam outra bebida, homa, que podia ter sido o mesmo soma. No Brasil e também nos países africanos, as pessoas usam cogumelos alucinógenos e em regiões do Himalaia, marijuana ou haxixe foram utilizadas com o pensamento de que eles pudessem fornecer um atalho para suscitar um despertar espiritual. De tempos em tempos, em diferentes partes do mundo, outras coisas também são descobertas e usadas, alguns sendo muito leves em seus efeitos e outros sendo muito concentrados.

Com a ajuda das ervas corretas, os aspirantes purificados foram capazes de visualizar seres divinos, rios sagrados, montanhas, locais sagrados, homens santos e assim por diante. Quando os efeitos das ervas estavam mais concentrados, eles podiam separar o eu de seu corpo e viajar no astral. Claro que isto foi muitas vezes ilusório, mas às vezes era uma experiência real também. As pessoas foram capazes de entrar em um estado de samadhi e despertar suas Kundalini. Neste particular campo do despertar, o instinto sexual foi completamente eliminado. Portanto, muitos aspirantes preferem este método e têm tentado descobrir a erva apropriada por muitos séculos.

Com o despertar por aushadhi o corpo torna-se calmo e quieto, o metabolismo fica mais lento e a temperatura cai. Como resultado disto, os reflexos nervosos funcionam diferentemente e, em muitos casos, o despertar de aushadhi é uma permanente. Entretanto, o método do despertar por aushadhi já não é praticado porque foi usurpada pelas pessoas comuns que não foram nem preparadas, nem competentes e nem qualificadas. Como resultado, o conhecimento das ervas foi retirado e é um segredo muito bem guardado.

Todo mundo anseia despertar Kundalini, mas poucas pessoas têm a disciplina e preparação mental, emocional e psíquica e os nervos necessários para evitar danos ao cérebro e aos tecidos. Assim, embora ninguém esteja ensinando hoje o método do despertar por aushadhi, este conhecimento tem sido transmitido de geração para geração através da tradição de guru/discípulo. Talvez algum dia, quando a natureza do homem mudar e nós encontrarmos melhores respostas intelectual, físico e mental, a ciência possa novamente ser revelada.

O RAJA YOGA

O quinto método para induzir o despertar é através do raja yoga e do desenvolvimento de uma mente equilibrada. Esta é a total fusão da consciência individual com a superconsciência. Ela ocorre por um processo seqüencial de concentração, meditação e comunhão; experiência de união com o absoluto ou supremo.

Todas as praticas de raja yoga, precedidas por hatha yoga, trazem experiências muito duráveis, mas eles podem levar a um estado de completa depressão, no qual você não sente vontade de fazer qualquer coisa. O método do raja yoga é muito difícil para muitas pessoas, pois isso exige tempo, paciência, disciplina e perseverança. Concentração da mente é uma das coisas mais difíceis para o homem moderno conseguir. Ele não pode ser iniciado antes que a mente tenha sido estabilizada, os karmas desativados e as emoções purificadas através do karma yoga e do bhakti yoga. É da natureza da mente permanecer ativo o tempo todo e isto constitui um perigo real para muitas pessoas dos nossos tempo, porque quando tentamos concentrar a mente, nós criamos uma divisão. Portanto, muitos de nós só devemos praticar a concentração até certo ponto.

Após o despertar através de raja yoga, as mudanças ocorrem no aspirante. Ele pode transcender a fome e todos os seus vícios e seus hábitos. As sensualidades da vida não são mais atraentes, a fome e o desejo sexual diminuem e o desapego desenvolve-se espontaneamente. Raja yoga traz uma lenta transformação da consciência.

O PRANAYAMA

O sexto método de despertar Kundalini é através de pranayama. Quando um aspirante suficientemente preparado pratica pranayama em um ambiente calma, fresco e calmo, de preferência em uma altitude elevada, com uma dieta apenas suficiente para manter a vida, o despertar de Kundalini ocorre como uma explosão. Na verdade, o despertar é tão rápido que Kundalini ascende ao sahasrara imediatamente.

Pranayama não é somente um exercício respiratório ou um meio para aumentar o prana no corpo; ele é um método poderoso de criação de fogo yoguico para aquecer Kundalini e despertá-la.

Entretanto, se ele praticado sem uma preparação suficiente, isto não ocorrerá porque o calor gerado não será direcionado para os centros apropriados. Portanto, jalandhara, uddiyana e moola bandhas são praticados para bloquear o prana e forçá-lo até o cérebro frontal. Quando pranayama é praticado corretamente, a mente é automaticamente conquistada.

No entanto, os efeitos do pranayama não são simples de gerir. Ele cria calor excepcional no corpo, ele desperta alguns centros no cérebro e pode prejudicar a produção de esperma e testosterona. O pranayama pode também reduzir a temperatura interna do corpo e a taxa de respiração e alterar as ondas cerebrais. A menos que se tenha praticado os shatkarmas primeiro e purificado o corpo a um grau, quando essas mudanças ocorrem, você pode não ser hábil para lidar com elas.

Há duas formas importantes de despertar Kundalini – uma é pelo método direto e o outro é pelo indireto. O pranayama é o método direto. As experiências produzidas são explosivas e os resultados são alcançados rapidamente. A expansão é rápida e a mente alcança uma metamorfose rápida. Entretanto, esta forma de despertar Kundalini é sempre acompanhada por certas experiências, e para quem não está suficientemente preparado mental, filosófica, psíquica e emocionalmente, estas experiências podem ser terríveis. Portanto, embora o caminho do pranayama seja um método rápido, ele é drástico e é considerado muito difícil uma vez que muitas pessoas não podem controlar.

KRIYA YOGA

O sétimo método para induzir o despertar é kriya yoga. Ele é o mais simples e a maneira mais prática para o homem moderno, uma vez que não exige confronto com a mente. Pessoas sattwicas podem ser hábeis para despertar Kundalini através de raja yoga, mas quem tem uma mente tumultuada, barulhenta e rajásica, não tem sucesso desta forma. Elas só desenvolverão mais tensões, culpas e complexos, e podem até mesmo se tornarem esquizofrênicas. Para essas pessoas, kriya yoga é de longe o melhor e mais efetivo sistema.

Quando você pratica kriya yoga, Kundalini não desperta com força, nem desperta como um satélite ou como uma visão ou experiência. Ela acorda como uma rainha nobre. Antes de levantar ela vai abrir os olhos, em seguida fechar e então voltar a dormir. Então, ela vai abrir os olhos novamente, olhar aqui e lá, virar para a direita e para a esquerda, em seguida, puxando a folha sobre sua cabeça e cochilar. Depois de algum tempo, ela voltará a esticar o seu corpo e abrir seus olhos, então cochilar por um pouco. Cada vez que ela esticar e olhar a sua volta ela dirá, "Hmmm". Isto é o que acontece no despertar de kriya yoga.

Às vezes você se sentirá imponente e às vezes você não se sentirá muito bem. Algumas vezes você prestará muita atenção nas coisas da vida e outras você pensará que tudo é inútil. Às vezes você comerá extravagantemente e, outras não comerá por dias inteiros. Às vezes você terá noites de insônias e outras vezes não sentirá vontade de fazer nada, mas apenas dormir e dormir. Todos estes sinais do despertar e reversão, despertar e reversão continuam chegando de vez em quando. Kriya yoga não produz um despertar explosivo. Contudo, pode trazer visões e outras experiências muito suaves e controláveis.

A INICIAÇÃO TANTRICA

O oitavo método do despertar de Kundalini através da iniciação tântrica é um tópico muito secreto. Somente aquelas pessoas que têm transcendido as paixões, e que compreendem os dois princípios da natureza, Shiva e Shakti, são aptos para esta iniciação. Ela não é destinada para aqueles que instam à espreita dentro deles, ou para aqueles que têm uma necessidade física de contato. Com a orientação de um guru, esta é a maneira mais rápida e possível para se despertar Kundalini.

Não existem experiências ou sentimentos extraordinários e nem neuroses; tudo parece completamente normal, mas ao mesmo tempo, sem que você saiba, o despertar ocorre. As transformações têm lugar e sua consciência se expande, mas você não sabe disto. Neste sistema particular, o despertar e a chegada em sahasrara são o mesmo evento. Ele acontece em apenas três segundos. Contudo, quem está qualificado para este caminho? Poucas pessoas neste mundo têm transcendido completamente o desejo sexual e superado suas paixões.

O SHAKTIPAT

O nono método do despertar é realizado pelo guru. Ele é chamado shaktipat. O despertar é instantâneo, mas ele é somente um vislumbre, não um evento permanente. Quando o guru cria este despertar, você experimenta o samadhi. Você pode praticar todas as formas de pranayama e todos os asanas, mudras e bandhas sem ter aprendido ou se preparado por eles. Todos os mantras lhe são revelados e você conhece as escrituras por dentro. Mudanças tomam lugar nos seu corpo físico em um instante. A pele torna-se macia, os olhos brilham e o corpo emite um aroma particular que não é nem agradável e nem desagradável. Este shaktipat é realizado na presença física ou à distância. Ele pode ser transmitido por um toque, por um lenço, por um japa mala, uma flor, uma fruta ou algo comestível, dependendo do sistema que o guru dominou. Ele pode até mesmo ser transmitido por carta, telegrama ou telefone.

É muito difícil dizer quem está qualificado para este despertar. Você pode ter vivido uma vida de renúncia por cinquenta anos, mas ainda não poder recebê-lo. Você pode ser uma pessoa comum, vivendo uma vida não espiritual, comendo todo o tipo de alimentos impróprios, mas o guru pode dar a você o shaktipat. Sua elegibilidade para o shaktipat não depende de sua vida social ou sua conduta imediata, mas do ponto de evolução que você alcançou. Há um ponto na evolução pelo qual o shaktipat torna-se eficaz, mas esta evolução não é intelectual, emocional, social ou religiosa. Ela é uma evolução espiritual que nada tem a ver com a forma de viver, comer, se comportar ou pensar, porque geralmente fazemos estas coisas não por causa de nossa evolução, mas de acordo com a maneira com que fomos criados e educados.

A AUTO-RENÚNCIA

Nós discutimos os nove métodos estabelecidos do despertar de Kundalini, mas há um décimo caminho – o não aspirar pelo despertar. Deixe que isso aconteça, se acontecer: "Eu não sou responsável pelo despertar, a natureza está concluindo tudo. Eu aceito o que vem para mim". Isto é conhecido como o caminho da auto-renúncia e, neste caminho, se você tem uma forte crença de que sua Kundalini irá verdadeiramente despertar, vinte mil anos podem passar em um piscar de olhos e Kundalini irá despertar instantaneamente.

EFEITOS DOS DIFERENTES MÉTODOS DO DESPERTAR

Quando o despertar de Kundalini ocorre, observações científicas têm revelado diferentes efeitos. Aqueles que despertam Kundalini pelo nascimento, não registram quaisquer mudanças emocionais. Eles são como blocos de madeira. Aqueles que despertam Kundalini através de pranayama têm um grande quantum de cargas elétricas na coluna vertebral e em todo o corpo e, momentaneamente, podem manifestar a esquizofrenia.

Karma yoga e bhakti yoga são considerados relativamente métodos suaves e seguros de despertar, mas os métodos tântricos são mais científicos que os métodos não-tântricos, porque no tantra não há possibilidade de supressão ou dispersão de energia. Nos métodos não tântricos há antagonismo – uma mente quer e a mesma mente diz não. Você suprime os seus pensamentos, você quer curtir, mas ao mesmo tempo você pensa "Não, isso é mau".

Não estou criticando os métodos não-tântricos. Eles são métodos suaves que não lhe trazem qualquer problema. Eles são apenas como uma cerveja --+ você bebe um pouco e nada acontece, bebe de quatro a dez copos e nada mais acontecerá. Mas os métodos tântricos são como LSD, você toma um pouco e ele te

leva direto para vorá. Se algo está errado, está errado. Se algo está correto, está correto.

CAPÍTULO 6

PREPARANDO PARA O DESPERTAR

Sem um guru você pode praticar qualquer forma de yoga, mas não Kundalini. Este é um sistema extremamente poderoso. Kundalini yoga não inicia repentinamente ou subitamente. Não é preciso fazer qualquer mudança substancial em seu modo de vida, mas você tem de iniciar as praticas. Não comece com praticas avançadas; por um tempo você deve treinar e preparar seu corpo físico, então vá para a mente e gradualmente explore níveis mais profundos. Antes de começar as praticas que trarão o atual despertar de Kundalini, você deve preparar-se passo a passo nos planos físico, mental e emocional. Se você for paciente e preparar-se corretamente, o despertar de Kundalini certamente ocorrerá.

Uma preparação adequada é necessária para assegurar que você possa ter a força para suportar o impacto do completo despertar do poderoso potencial da força interior. Muitos de nós nem sequer tem controle sobre nossas manifestações e comportamentos físicos. Supondo que você tenha tomado uma injeção para induzir o sono, você fica tonto quer queira ou não. Isto é porque você não tem controle sobre os processos e ações de seu cérebro e você não sabe como controlar o sono. Igualmente, se você tiver uma dor de cabeça você será incapaz de exercer controle sobre ela. Quando as manifestações psíquicas, tais como o sono e a dor não estão sob o seu controle, o que aconteceria se outras manifestações comessem a ocorrer em seu cérebro? Você não teria como controlá-las. Portanto, antes de despertar Kundalini, é importante que você seja capaz de controlar a mente.

Se você puder manter uma mente equilibrada em face de conflitos mentais e emocionais, e puder controlar a raiva, a preocupação, o amor e a paixão, a decepção, a inveja, o ódio, as memórias do passado, os sofrimentos e dores, você está pronto para o despertar. Se você puder ainda sentir alegria quando a balança estiver pesando contra você, você é um aspirante para Kundalini yoga. Antes de pôr em uso um gerador de cinco megawatts, você precisa ter uma fábrica preparada para utilizar tal energia. Da mesma forma, antes de você despertar shakti Kundalini, você precisa ser capaz de fundir-se como espírito superior e precisa conhecer como utilizar a energia criativa de Kundalini.

Portanto, se você quiser seguir o caminho de Kundalini yoga, é absolutamente essencial ter um guru com quem você se sinta íntimo. Muitas pessoas dizem que o guru é interno, mas eles são capazes de se comunicar com ele, entendê-lo e seguir suas instruções intrincadas? Se assim for, então é possível proceder com este guia interno, mas poucas pessoas têm um relacionamento com

seu guru interno. Elas precisam primeiro de um guru externo. Ele irá conectá-los com o guru interno. Se você tiver um guru, ele irá ajudá-lo a se preparar para o despertar de Kundalini, ele estará lá se você precisar de algum conselho e o guiará através das crises do despertar.

Normalmente, porque somos pessoas de mentes religiosas, nossa relação com o guru é baseada em uma espécie de formalidade. Para nós ele é adorável, respeitável, superior e supremo, mas no momento do despertar, todas estas atitudes para com o guru devem ser anuladas. Neste momento, você deve desenvolver uma atitude mais íntima, como se seu relacionamento fosse baseado no amor, não meramente na devoção e na adoração. Quando você serve sua mãe, você faz isso com uma atitude de amor, não de respeito e veneração. Como esta mesma atitude você deve servir ao guru, então sua influência direta estará sobre você. Então, se há excitação em qualquer chakra, o relacionamento com o seu guru irá balançá-lo.

A relação entre guru e discípulo é o mais íntimo dos relacionamentos; não é nem uma relação religiosa nem uma relação jurídica. Guru e discípulo vivem como um objeto e sua sombra. O guru é a melhor coisa na vida espiritual, e se você tiver um guru você é muito afortunado. Contudo, às vezes é muito difícil encontrar um guru. Se você não tiver um guru, você pode cultivar um retrato mental dele, tentar sentir a sua orientação e continuar praticando fielmente. Você certamente obterá sucesso.

O FATOR TEMPO

A preparação não é o trabalho de uma vida. O homem esforça-se espiritualmente vida após vida, na verdade, seu corpo lhe é dado somente para essa finalidade. Para comer, dormir e ter relações sexuais um corpo humano não é necessário, assim em nossos estágios inferiores de evolução tivemos um corpo animal. Contudo, mesmo com este corpo humano, ainda temos um animal em nós, de forma que estes instintos naturais nos seguem. Deixe-os, mas lembre-se, este corpo não é somente para a satisfação completa. Neste corpo humano a consciência é o mais importante ponto. O homem é consciente de sua consciência e ele não apenas pensa, mas sabe que pensa. A evolução de sua consciência vem acontecendo vida após vida. e o que você vem praticando para a sua vida espiritual nos últimos cinco ou dez anos é adicionado ao que você já fez.

Supondo que seus filhos estão estudando na escola primária e você seja transferido para outra cidade. Onde é que suas crianças começarão em sua educação na nova cidade? Começarão tudo de novo? Não, mas do ponto onde eles pararam os estudos. A mesma coisa acontece na reencarnação. É por isso que, mesmo que você tenha irmãos e irmãs nascidos da mesma mãe e do mesmo pai, eles serão diferentes de você. Em sua encarnação anterior as suas preferências eram diferentes das deles. Pode ser que depois de algumas encarnações eles possam chegar ao ponto onde você está agora. Portanto, não podemos dizer quanto tempo leva a preparação, porque essa vida é um desses marcors e você deixou muitos, muitos marcors para trás.

No entanto, se você está ansioso para despertar Kundalini e os chakras, você não deve acelerar. Separe doze anos de sua vida para este objetivo. Isso não quer dizer que o despertar não possa ocorrer dentro de um, dois ou três anos – ele pode. O despertar total pode ocorrer mesmo e um mês, o o guru pode dar a você o despertar em um dia, mas você não será capaz de manter e sustentar o despertar. Quando se possui uma mente fraca que não pode sustentar nem mesmo um pouco de alegria ou excitação, ou suportar a morte de um cônjuge ou a separação de

alguém amado, como pode suportar a força tremenda de um despertar de Kundalini? Portanto, os doze anos não são para o despertar real, mas para a preparação, para que você possa sustentar o despertar.

POR ONDE COMEÇAR

As praticas de Kundalini yoga são destinadas a criar consciência, não necessariamente para despertar Kundalini. Primeiro de tudo temos de decidir se Kundalini já está desperta. Ela já pode estar a caminho e quando você abre a garagem não há nenhum carro porque ele já está na estrada. Quando você vai ao satsang fazer algum kirtan ou estudar o modo de vida yoguica, você começa a ter experiências e percebe que algo esta acontecendo contigo. Então, quando você discute Kundalini e os chakras com um guru, você começa a compreender.

As práticas que você faz, desenvolve a sua consciência e ajuda a você lembrar a sua conexão com sua evolução passada. Elas removem os véus que separam esta sua atual encarnação das anteriores. Vou te dar um exemplo muito grosseiro.

Havia um rapaz que era o único filho de um homem muito rico. O rapaz ficou louco e foi enviada para um sanatório. Ele fugiu e começou a mendigar de casa em casa por comida. Ele não sabia que seus pais tinham morrido e nem que tinha herdado uma grande propriedade, carros, lojas e um monte de dinheiro em depósitos fixos. Um dia, seu tio o encontrou e tratou dele adequadamente. O rapaz recuperou-se de sua doença mental e lembrou tudo sobre o seu patrimônio. Da mesma forma, há um processo de lembrar e, quando isto ocorre, você sabe exatamente onde você está.

Assim, as praticas são necessária para remover o vel em gente a consciência que separa as duas vidas. Uma vez que você saiba que sua Kundalini já está no processo de transição, então as praticas não são de uso real. Se você está praticando, é porque você é forçado a praticar, e se você não esta praticando, isto é porque você não está forçado a praticar. Durante o período de transição de Kundalini, as praticas não são inúteis, mas os seus esforços para praticá-las de nada servem. Contudo, se não há nenhum despertar, se Kundalini está no mooladhara ou swadhisthana, ou entre os dois, então esse é o momento para as praticas que estão ordenadas neste livro.

É muito importante que você desperte sushumna antes de Kundalini. Este ponto essencial não foi salientado claramente em todos os livros, mas Swami Sivananda insinuou em seus escritos. Se sushumna não estiver aberta, por onde shakti passará? Ela passará através de ida ou pingala, e complicações irão surgir.

Você também deve submeter-se a purificação dos tattvas, ou elementos, e purificação dos chakras e nadis. Caso contrário, quando Kundalini despertar haverá um congestionamento de tráfego. Asanas, pranayamas e os shatkamas do hatha yoga constituem a melhor forma de purificação.

Surya namaskar e surya bheda pranayama purificarão pingala Nadi e os shatkarmas e o pranayama purificarão e despertarão sushumna. Existem asanas específicos que são muito importante para a purificação dos nadis e que induzirão um leve despertar nos chakras. Assim, comece com a purificação dos tattvas pelas

técnicas de limpeza do hatha yoga. Faça asanas junto e, em seguida, os pranayamas. Por último você pode praticar mudras e bandhas e, então, iniciar o kriya yoga.

O DEPERTAR ANTES DA PREPARAÇÃO

Se a experiência começar antes de você estar preparado, você deve começar a se preparar imediatamente. A primeira coisa a fazer é iniciar um jejum ou começar uma dieta leve. Você também deve viver tranquilamente e evitar interações sociais, lendo livros e revistas. Evidentemente que neste período não deve tomar quaisquer drogas ou medicamentos e evitar ingerir qualquer substância química no organismo.

Se você minimizar suas interações com o mundo, as experiências irão diminuir dentro de cinco ou seis dias e você poderá retomar sua vida normal. Você deve, em seguida, procurar por alguém que pode lhe dar mais orientações.

SEGUIR PARA UM ASHRAM

Quando você sabe que Kundalini está despertando, assim que puder, deve se retirar para um local agradável. Tanto quanto eu sei, o único local agradável é um ashram, onde você pode estar com um guru e com pessoas afins. Um ashram é uma comunidade onde as pessoas têm muito trabalho, sem apegos, sem ódio e sem preconceitos, uma vida simples, pouco para comer, sem confortos e sem luxos, apenas o essencial. Não expectativas sociais e nem pressões em um ashram, não existe modo, nem se mostra nenhuma conversação inútil e nem fofoca. As pessoas não se intrometem umas com as outras.

Se você viver em um ashram, o despertar de Kundalini pode ser racionalizado, e se a crise mental ocorrer, você estará livre para experienciar tudo o que acontecer. Se você não quiser comer, tudo bem; se você não quiser dormir mas apenas sentar-se, tudo bem; se você tiver problemas emocionais ou nenhuma emoção em tudo, as pessoas irão entender e deixar você sozinho.

Se você ficar com a sua família durante o período da crise, eles poderão colocar-lhe em um hospital psiquiátrico. Se você não sentir vontade de comer, eles dirão, "Não vai comer hoje?" E quando eles perceberem que você não come já alguns dias, eles dirão, "Alguma coisa está errado com ele", e eles farão com que você consulte um médico. Ou se você for casado, quando seu comportamento parecer um pouco estranho, seu companheiro pode querer se divorciar de você. Por isso, é muito melhor ir para estes locais. É por isso que há tantos monastérios e ashrams em todo o mundo.

O QUE PRATICAR NO ASHRAM

No ashram você deve praticar a purificação do corpo físico através de shatkarmas, para equilibrar a acidez, os gases e o muco no organismo. A purificação física e mental também acontecerá por conta de uma dieta pura e

simples no ashram. O corpo físico deve ser mantido muito, muito leve e sattwico e inteiramente livre de toxinas.

Se você é um bhakta por temperamento, gaste seu tempo com oração, kirtan ou bhajan. Se você é um intelectual, então leia livros, converse o mínimo, pratique hatha yoga e rápido de tempos em tempos. Se você é uma pessoa muito ativa, trabalhe muito e dedique-se ao karma yoga.

Também é necessário aperfeiçoar sua postura sentada, pois você deve ser capaz de se sentar confortavelmente em uma das três posturas: siddhasana / siddha yoni asana, padmasana ou vajrasana.

Algumas pessoas pensam que devem praticar muita meditação ou pranayama quando Kundalini está ascendendo para que ela vá direto por sushumna. Contudo, eu não penso que a meditação seja tão necessária, porque quando Kundalini está no processo de transição, você não pode fazer nada com a sua mente. Se ela é calma, se ela é tranqüila, nada pode perturbá-la. Se sua mente está agitada, você não pode fazer nada a respeito, porque esse é o efeito do despertar de Kundalini. Isso não é o feito de sua pratica.

O movimento da consciência durante a transição de Kundalini é espontâneo, quer ela seja uma depressão, um estado de transe, uma experiência ou visões, um sentimento ou sensações no corpo; você não poderá alterar qualquer um deles. Eles irão continuar porque eles são forçados em você, eles estão evoluindo em você porque você esta passando através desse estágio. Mas se você vive na não-agitação do ambiente de um ashram e se alimenta da comida do ashram e participa do karma yoga, não haverá distúrbios em suas experiências.

Em relação ao pranayama ou kriyas, quando a experiência está se movendo adiante, o pranayama acontece por si mesmo, você não tem que pensar o que fazer. Às vezes kevala kumbhaka ocorre, ou você automaticamente começa a praticar bhastrika ou ujjayi. Moola bandha ou vajroli acontecem por si mesmo, ou você começa a fazer asanas espontaneamente. Então, você não tem que se preocupar, apenas deve seguir o fluxo da experiência e cuidar do seu ambiente e de sua alimentação e se certificar de que ninguém o perturbe.

O PAPEL DO KARMA YOGA

O karma yoga é uma importante parte da vida espiritual. Mesmo se você praticar austeridades ou mantras, usar ervas, praticar pranayama, submeter-se à iniciação tântrica ou obter shaktipat, ou nascer com a Kundalini desperta, se você não seguir o caminho do karma yoga, sua evolução definitivamente será retardada em algum ponto.

Se você tiver um bom carro, um automóvel forte, mas a estrada estiver esburacada e coberta de rochas, seixos e pântanos, tente acelerar para ver o que acontece. É muito importante que a mente esteja preparada e a personalidade esteja pronta. Os samskaras, positivos e negativos, devem ser esgotados, a consciência deve ser expandida em todos os níveis, a dedicação ou consagração deve ser aperfeiçoada, seus apegos, ilusões e paixões devem ser marcadas, examinadas e analisadas. Tudo isso não é possível sem fazer karma yoga.

Karma yoga não é diretamente responsável pelo despertar de Kundalini, mas se sua pratica, Kundalini não pode ceder um centímetro sequer. Portanto, você pode compreender o quão é importante karma yoga na vida de um discípulo. Você

deve ler muito sobre karma yoga no Bhagavad Gita. Talvez deva ser a única explicação filosófica e yoguica do karma yoga.

A NECESSIDADE DE DISCIPLINA

Algumas pessoas que tem despertado Kundalini olham de uma forma anormal, e elas se comportam de uma forma peculiar. Elas são muito desorganizadas, assistemáticas e totalmente confusas, e você não pode entender o que elas estão fazendo. Portanto, no yoga você é aconselhado à autodisciplina desde o início, para que quando Kundalini desperte você permaneça disciplinado. Caso contrário você pode ir para a rua e deitar-se lá.

Às vezes eu costumava me sentir assim. Quando que vivia no Rishikesh com meu guru, eu visitava o Ganges toda manhã e o cruzava cinco vezes, nadando através da água gelada. Um dia, Swami Sivananda chamou-me e disse: "Você vai continuar nadando ou eu terei de retirar você do ashram?" Isso me trouxe de volta aos meus sentidos.

A vida tem de ser disciplinada, para que quando Kundalini desperte você possa permanecer não aturdido. Você tem de ir ao escritório, ao banco, ao shopping, e terá de dirigir seu carro muito bem. Nem todo mundo pode se tornar um swami ou ficar em um ashram.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

Se o despertar de Kundalini ocorre através do nascimento, de pranayama, de iniciação tântrica ou shaktipat, você não precisa saber de nada. Nestas situações tudo está além do controle; se as coisas dão certas ou erradas, você está desamparado. Mas quando o despertar ocorre através de outros métodos, existem algumas providencias a serem tomadas.

Salvo na iniciação tântrica, as obrigações sexuais têm de ser mantidas a distancia. A comida deve ser mínima, leve e pura. É preciso ter um guru e buscar sua orientação. Isolar-se das pessoas também é muito importante.

Muitas vezes quando Kundalini desperta em uma pessoa, ela desenvolve algum tipo de poder. Alguns aspirantes podem materializar coisas, ver pela clarividência, ouvir pela clariaudiencia, ou ler a mente de outras. E quando você está entre muitas pessoas, isto se torna uma grande tentação para exercitar estes poderes. Isto pode ser perigoso. Considerando que algumas pessoas não se importam se você puder ler a mente delas, outras sentirão que isso é um grande impacto na privacidade delas e poderão querer atirar em você. Você vê, as pessoas se assustam com a exibição de siddhis, assim, se você estiver enfrentando quaisquer manifestações psíquicas, você terá de controlá-las pela força.

Você conhece o grande yogue tibetano, Milarepa? Ele aprendeu certas formas de magia e quando ele desenvolveu poderes, ele se vingou de seu tio e parentes. Ele criou granizos que destruíram as colheitas, as cabanas e mesmo vidas, porque ele era ainda um homem comum, com amor e ódio, amigos e

inimigos. Contanto que você tenha afetos e desafetos, você não deve conhecer seus poderes psíquicos. Miralepa teve de fazer penitencia por seus crimes e sofreu muito nas mãos de seu guru.

O DESPERTAR POR UM MANTRA E A NECESSIDADE DE RECLUSÃO

Quando o despertar ocorre por mantra, você deve ajustar sua dieta e retirar-se de suas obrigações sexuais, não permanentemente, mas apenas por um tempo. De vez em quando também é benéfico para você entrar em reclusão total. Duas vezes por ano é suficiente. No início, inicie com um dia inteiro. Em seguida, aumente três dias, e quando você estiver acostumado a isso, estenda por no máximo um período de nove dias. É preferível que você pratique reclusão quando não estiver nem muito quente e nem muito frio.

Durante o seu primeiro dia de reclusão, observe o silêncio e toma somente comida leve e muito pouca. Não medite ou tente se concentrar. De manhã até a noite, com alguns intervalos aqui e ali, somente pratique seu mantra em um japa mala. Não faça-o com esforço, e se você se tornar introvertido, pare-o. Mantenha a sua mente nas experiências externas; não deseje por um estado meditativo. Se a introversão acontecer por si mesma, mantenha seus olhos abertos. Pratique isto por doze horas, mas não de uma vez só. E na última hora você deve sentar em meditação.

Da próxima vez que você entrar em reclusão, vá de três para nove dias. Durante este período, dedique o máximo de tempo possível para a repetição, resolução e reflexão do mantra. No último dia, no final do processo, sente quietamente por uma hora de meditação.

A reclusão é realmente recomendada para todos que se submetem ao despertar de Kundalini. Nessa altura o melhor é se aposentar da vida ativa e dos ambientes familiares por pelo menos 45 dias. A menos que você esteja em semi-isolamento do mundo no momento do despertar, bem como tendo experiências estranhas e alucinações, você pode ter dúvidas peculiares, medos, raivas e fortes paixões.

Os sadhus vivem em isoladamente porque quando eles estão interagindo com as pessoas, muitas correntes de pensamentos movem na mente. Misturar-se com as pessoas, conversar e focar cria correntes de amor, ódio, paixão, afetos e desafetos, inquietações, preocupações e ansiedades, desejos e paixões. Portanto, se você estiver praticando um monte de sadhana, ou você está enfrentando o despertar de Kundalini, não deve ter muita interação com as pessoas. Então você será poupado de muitos transtornos mentais.

CAPÍTULO 7

DIETA PARA O DESPERTAR DE KUNDALINI

Quando o despertar de Kundalini ocorre é importante ter uma dieta correta, pois a alimentação influencia a mente e sua natureza. Ao mesmo tempo do despertar, certas mudanças físicas ocorrem no corpo, particularmente no sistema digestivo, e o processo digestivo é frequentemente perturbado, ou a fome desaparece completamente. Portanto, um aspirante Kundalini tem que ter muito cuidado com sua dieta.

Observações científicas têm demonstrado que o despertar de Kundalini é geralmente acompanhado por um estado de depressão nervosa. A temperatura interna do corpo sofre mudanças erráticas e cai tanto que se torna muito menor do que a temperatura externa do corpo. O metabolismo fica mais lento e às vezes para completamente. O consumo de oxigênio também cai. Portanto, quando você está experienciando o despertar de Kundalini, sua dieta deve ser muito leve e de fácil assimilação.

A melhor dieta para um Kundalini yogue é comida cozida. Trigo moído, cevada, lentilhas e dal são alimentos excelentes, principalmente quando estão na forma líquida. Gordura e comidas gordurosas devem ser evitadas e as proteínas devem ser reduzidas ao mínimo. Isto irá retirar qualquer tensão do fígado, porque quando a mente sofre uma crise, o fígado está sobrecarregado.

É bom aumentar os carboidratos em sua dieta, por exemplo, arroz, trigo, milho, cevada, batata, etc., porque os carboidratos ajudam a manter a temperatura interna do corpo e não necessitam de muito calor para serem digeridas. Ovos, frango e outros alimentos pesados não produzem muito calor em si, mas necessitam de calor para serem digeridos.

A dieta yoguica é macrobiótica, é simples, leve e relativamente branda. De tempos em tempos, frutas e raízes também podem ser comidas, mas elas não são essenciais.

EQUÍVOCOS DIETÉTICOS

Um grande mal-entendido tem ocorrido nos últimos vinte a trinta anos, e é que um yogue só deve tomar leite, comer frutas e vegetais crus. Com base em

minhas observações pessoais, tentativas e erros, não posso nunca aceitar que isto seja o correto. Há certos alimentos que não são destinados para o corpo humano em tido. Se você analisar seu aparelho digestivo e suas secreções salivares e a durabilidade das membranas mucosas no canal alimentar você vai achar que eles não foram feitos realmente para digerir carne e alimentos crus.

Considerando que os animais carnívoros tem intestinos curtos para que sua alimentação seja expelida rapidamente, antes que a fermentação ocorra, nós tempo intestinos longos (36 pés de comprimento) e nosso alimento levam dezoito horas para passar através do corpo. Por tanto a comida vegetariana bem cozida é menos provável de fermentar, e nos podemos mantê-la em nossos intestinos por todas as dezoito horas, sendo o melhor para o nosso trato digestivo.

Evidentemente, isto não quer dizer que as pessoas que não têm uma dieta vegetariana não podem despertar Kundalini, como a historia mesmo indica o contrario. Houve muitos cristãos, tibetanos e sufis santos que despertaram a Kundalini embora eles comessem carne. E nos não podemos dizer que Cristo, Moisés, Mohamed e Budha comeram porque não vimos.

No entanto, a partir de observações científicas feitas no caso do despertar de Kundalini, sabemos o que é provável que ocorra em nosso corpo. Em certos períodos não seremos capazes de digerir alimentos crus e pode haver dias em que o corpo não poderá aceitar nem mesmo água. Portanto, durante o período do despertar de Kundalini, mantenha uma dieta que possa ser facilmente assimilada e coma o mínimo para sua existência. Não viva para comer, mas coma para viver.

A ESSÊNCIA DO ALIMENTO

O alimento que nós comemos não é meramente para satisfazer nosso paladar. Cada item alimentar tem uma essência, e no yoga chamamos isso de sattva. Sattva significa a verdadeira essência do alimento, mas, por favor, não confunda isto com vitaminas ou minerais. Sattva é a forma mais sutil do alimento.

Quando você come por uma questão de gosto ou prazer ao invés de atingir o sattva você só consegue as coisas brutas. É por isso que os yogues e santos de todas as tradições sempre vivem sob o mínimo possível de alimento durante os períodos da sadhana.

Quando comemos em excesso criamos uma sobrecarga no sistema digestivo, e quando o sistema digestivo está sobrecarregado, somos incapazes de extrair o sattva dos alimentos. Sattva é uma substância que nutre os pensamentos e o sistema nervoso. Quando os pensamentos são alimentados com sattva, eles se tornam mais refinados e mais puros, e a pessoa torna-se capaz de viver na consciência mais elevada. Portanto, é benéfico para o sadhaka comer de tempos em tempos. Quando o corpo é mantido leve e puro, torna-se mais fácil extrair o sattva dos alimentos.

O USO DE CONDIMENTOS

Na dieta para os aspirantes a Kundalini, os condimentos têm um papel importante a desempenhar. Os condimentos tais como o coentro, sementes de

cominho, cúrcuma, anis, pimenta preta, pimenta verde, cayena, cravinho, semente de mostarda, cardamomo, canela e assim por diante, também são chamados digestivos, pois eles ajudam na digestão. Estas substâncias não são especiarias para o paladar; elas são condimentos que têm as mesmas propriedades das enzimas no organismo e, ajudando a quebrar os alimentos para a digestão, elas conservam a energia vital e ajudam a manter a temperatura interna do corpo.

Quando falamos em dieta, não devemos nos referir em termos de puritanismos. Devemos lembrar apenas de uma coisa neste caso, a certeza de que o corpo seja capaz de digerir todos os alimentos. Tendo feito um estudo aprofundado dos alimentos naturais e experimentado-os em mim, cheguei à conclusão de que uma combinação de alimentos naturais e macrobióticos é o melhor. Também descobri que ao invés de cozinhar o alimento em seu estomago, é melhor cozinhá-lo propriamente numa panela. Cinco ou seis condimentos devem ser adicionados durante o cozimento para liberar as enzimas e produtos químicos que melhoram a digestão. A combinação de calor, condimentos e enzimas, quebram o alimento em seus componentes mais básicos, tornando mais fácil a digestão.

YOGA E DIETA SÃO CIÊNCIAS INDEPENDENTES

Embora a dieta seja uma ciência independente, ela é definitivamente relacionada a cada sistema de yoga. Claro que o ideal da dieta varia de yoga para yoga. Um hatha yogue praticando shankhaprakshalana não pode comer muita pimenta vermelha e preta ou ele morrerá. O regime alimentar para um karma yogue, um bhakta yogue, um raja yogue, um hatha yogue e um kriya yogue não deve ser a mesma.

Um bhakta yogue pode comer todos os tipos de doces e confeitados, consumir queijo, manteiga, leite, etc., e ele pode comer e comer porque o seu metabolismo é muito rápido. Igualmente, um karma yogue pode comer queijo, tomar café, comer alimentos crus ou cozidos, e até mesmo um pouco de champanhe, porque ele está trabalhando duro fisicamente e o seu metabolismo também é muito rápido. Mas no raja yoga e no despertar de Kundalini, o metabolismo torna-se lento e você precisa ser muito cuidadoso com a sua dieta e o quanto você consome.

Ao longo dos anos tenho feito muitos trabalhos sobre comida, porque eu percorro os ashrams onde eu tenho de gerir assuntos relacionados a dinheiro, trabalho e bem-estar espiritual dos reclusos nos ashrams. Como não é possível oferecer diversos tipos de dietas para os vários aspirantes de yoga, tenho desenvolvido dois tipos de alimentos maravilhosos os quais se adapta a todo mundo. Um é para quem gosta de arroz e outra é para quem prefere trigo. Quer você cozinhe o arroz com dal (leguminosas tais como a lentilha) vegetais e um pouco de condimentos, ou quer você cozinhe um quilo de trigo, adicione todos os mesmos ingredientes para que os mesmos cozinhem bem. Eu chamo isto de kichari integrado.

Você não precisa acrescentar mais nada, pois ele está correto. Este é o mais barato e mais nutritivo alimento que tenho comido em todas as partes do mundo. Você pode também comer tanto quanto quiser de kichari sem medo, porque ele digere suavemente. Esta dieta é adequada para todos os praticantes de yoga e é ideal para aqueles que estão numa faixa superior da vida espiritual e estão fundindo-se no último estagio.

Para quem leva a sério o yoga e as aspirações espirituais, a dieta é tão importante quanto o yoga, mas se você está apenas preocupado com sua dieta e não pratica yoga, então você é um fanático.

CAPÍTULO 8

RISCOS E PRECAUÇÕES

O despertar de Kundalini é uma muito importante, agradável e histórica experiência na vida de um homem. Se você puder ver e experimentar algo a mais do que normalmente você vê e experiência através dos sentidos, você é verdadeiramente uma pessoa de sorte. Mas, ao mesmo tempo, se você tiver essas experiências sem uma preparação adequada, você pode se assustar, ficar com medo e confuso. Portanto, antes do despertar de Kundalini ocorrer, o melhor é ter alguns despertares suaves nos chakras.

Hoje em dia, se você viajar de automóvel a uma alta velocidade, você não sentirá nada incomum, mas se um homem fizesse isso a uma centena de anos atrás, quando ainda não havia nenhuma adaptação à velocidade, ele teria se sentindo tonto. Da mesma forma se um súbito despertar ocorre e você não está acostumado com a experiência, você pode se sentir desorientado. Você não será capaz de lidar com as mudanças radicais na percepção ou com os conteúdos da mente inconsciente brotando dentro da consciência. Mas se você estiver praticando hatha yoga e meditação, e experimenta ligeiros despertares anteriormente, você será mais capaz de lidar com ela.

Quando o corpo em sua totalidade está purificado pelas práticas de shatkarmas e hatha yoga, quando a mente está purificada pelo mantra, quando os pranas estão sob controle pela prática dos pranayamas e a dieta é pura e yoguica, naquele momento, o despertar de Kundalini ocorre sem qualquer perigo ou acidente. Mas aqueles que têm pressa para despertar Kundalini e que fazem qualquer prática de forma dispersa, sem irem através das preliminares, e que não cuidam de sua dieta, haverá alguns problemas porque elas não sabem como controlar e utilizar a energia fantástica que estão desencadeando.

A QUESTÃO DO RISCO

Há tantos boatos sobre os perigos do despertar e conselhos sombrios sobre pessoas que ficam loucas ou desenvolveram poderes perturbados. Mas todas as coisas na vida são arriscadas e há mais perigo na vida diária comum do que você encontrará no caminho de Kundalini. Cada vez que você atravessa a rua ou viaja de carro ou avião, você se arrisca.

Na busca de seus desejos, paixões e ambições, as pessoas têm grandes riscos todos os dias sem pensarem duas vezes sobre eles. No entanto elas

permitem que os riscos relativamente menores de Kundalini os dissuadam de perseguir a meta suprema da consciência.

Quando uma mulher descobre que esta grávida, ela pensa que poderia ser perigoso para ela ter um filho? Ela poderia morrer! Ela pode ter de fazer uma cesariana! Ela pode perder a sua figura para a vida! ela pode ficar seriamente doente! Será que se uma mulher pensar assim ela decidirá que não vai ter um filho? Não. Então, por que pensar assim sobre Kundalini?

O despertar de Kundalini é o nascimento de Cristo, Krishna, Buddha ou Maomé. Ele é um dos maiores eventos na vida humana, assim como para uma mãe ter um bebê é um dos maiores e mais felizes eventos de sua vida, não importando quais as conseqüências. Da mesma forma, o despertar de Kundalini é um dos maiores eventos na vida de um yogue. Ele é o destino da humanidade, então por que não ir adiante com isso?

Sem se envolver em algo arriscado, nada de grande na vida pode ser alcançado. Todo grande yogue, cientista, explorador e aventureiro têm enfrentado riscos. E assim ele inventou, descobriu ou fez progressos. Essas pessoas que estão falando e pensando sobre os riscos, e tais pessoas não devem nem mesmo praticar yoga. É melhor que eles comam, bebam , sejam alegres e morram ignorantes.

As práticas de Kundalini são certamente não mais perigosas que muitas outras atividades em que as pessoas se engajam por amor às emoções, esportes ou estados alterados de consciência. Os riscos não são tão grandes como aqueles associados com LSD, haxixe, maconha e álcool, os quais são comumente usados por muitas pessoas em suas vidas diárias. Aqueles que praticam Kundalini yoga são assegurados de atingir estados de expansão da consciência que são mais seguros, mais suaves, mais compreensíveis e mais duradouros do que qualquer coisa que possa ser obtido por meio de psicodélicos.

A ciência de Kundalini yoga tem seus próprios mecanismos de segurança. Se você realizar asanas ou pranayamas incorretamente, a natureza irá imediatamente um alerta e compeli-lo a parar a pratica. Da mesma forma, quando o despertar de Kundalini ocorre e você não esta preparado para enfrentá-lo, a natureza coloca obstáculos em seu caminho. Se alguma vez você ficar com medo e desejar para o processo do despertar de Kundalini, tudo o que você tem a fazer é voltar ao estilo de vida comum. Basta rever todas as suas paixões, sonhos e ambições mundanas.

A menos que você seja uma pessoa extremamente introvertida, você pode prosseguir no caminho de Kundalini yoga sem medo. Se você é hipersensível, tem dificuldade de comunicação com os outros e vive dentro de uma espécie de mundo de fantasia, você achará Kundalini yoga perturbador e até mesmo perigoso. Tais pessoas não devem praticar Kundalini yoga ou quaisquer técnicas para explorar o mundo interior até que tenham desenvolvido a capacidade de combater sem medo e de confiança através do mundo exterior. Isto também se aplica aos tímidos e pessoas dependentes. Para todos estes indivíduos, o karma yoga é o caminho. Eles devem levar uma vida de serviço altruísta no mundo e desenvolver o desapego e a consciência máxima.

MEDO DE ERROS

Algumas pessoas se preocupam sobre se Kundalini irá subir através do Nadi errado, mas não há nenhum perigo aqui, porque se Kundalini entrar através de

qualquer outro nadi, todo o circuito será detonado. Se Kundalini despertar, mas um chakra estiver bloqueado, como swadhisthana, então Kundalini só irá ficar no mooladhara e todos os instintos do chakra serão desenvolvidos. Você se tornará uma classe superior de animal por um tempo e poderá desenvolver alguns siddhis. Se houver qualquer obstrução nos chakras para além disso, a energia será bloqueada por um longo tempo, afetando a constituição psicológica. E se Kundalini entrar no Nadi prânico, pingala, poderia colocar todo o cérebro em tumulto. Contudo, isto não costuma acontecer.

A natureza intervém, e com exceção de sushumna, é claro, o chakra não será aberto e a energia não será capaz de ir mais adiante.

Erros acontecem, mas não em indivíduos medianos, porque eles têm medo de algo errado acontecer em algum lugar. Se eles estão praticando e subitamente eles sentem que estão ficando loucos, eles descontinuem suas praticas imediatamente. Então cada individuo possui uma espécie de medo. Antes de qualquer coisa errada acontecer totalmente, o homem toma cuidado consigo mesmo. Contudo, existem algumas pessoas cabeça-duras e muito fechadas que labutam não importando o que aconteça. Elas não se preocupam com as conseqüências e são estas pessoas que geralmente se metem em problemas.

O DESPERTAR DE KUNDALINI E AS DOENÇAS

Se você tomar cuidado com todos os requisitos, então nenhuma doença virá para você. Contudo, muitas pessoas são muito apressadas e impacientes. Quando elas querem ganhar dinheiro, elas quer ganhar da noite para o dia, rapidamente, e a mesma psicologia é transferida para a vida espiritual; dinheiro rápido e realização rápida. Com esta impaciência, às vezes ultrapassam os pré-requisitos necessários.

Algumas pessoas desenvolvem fraqueza dos membros inferiores porque elas não treinaram o corpo através do hatha yoga. Algumas pessoas desenvolvem desordens digestivas porque elas não compreendem a relação entre o alimento e a temperatura do corpo. Portanto, os pré-requisitos têm de ser observados. Aqueles que sofrem, não o fazem por causa do despertar de Kundalini, mas porque não harmonizaram o sistema nervoso.

Através do hatha yoga você deve criar um balanço entre as duas forças do corpo físico, a prânica e a mental. Mesmo nos tempos modernos dizemos que uma balança entre o sistema nervoso simpático e parassimpático é absolutamente essencial para o desenvolvimento das faculdades superiores do cérebro. Quando há um desequilíbrio entre estas duas forças, isto é, se um é predominante, o outro é subserviente, então você está fornecendo energia em excesso para um e para o outro a energia é deficiente. Isso leva inevitavelmente à doença.

VENTILAÇÃO DO INSCONSCIENTE

No curso de suas práticas, há a possibilidade do despertar em ajña chakra ser isolado, no qual a sua percepção entra nos reinos da mente inconsciente e você vê figuras, símbolos e mesmo monstros ou seres benevolentes. Você pode ouvir ou experienciar muitas coisas inexplicáveis, mas elas todas serão simples produtos de sua própria mente inconsciente e devem ser consideradas como coisas sem importância. Com o despertar da consciência psíquica, os símbolos que pertencem a sua própria personalidade saem. Quando isto acontece você pode ter problema

compreensível, mas lembre-se, estas coisas de expressões são simples partes de seu ser que estavam guardadas e que têm que sair para "serem arejadas".

Você não deve ter medo do despertar de Kundalini, mas você deve ser preparado para os eventos que podem ocorrer. Caso contrário, se você tiver uma mente fraca e se confrontar com o medo, isso pode levá-lo a uma perturbação mental. Assim, antes que você tente despertar Kundalini você deve passar por um processo de purificação dos pensamentos e desenvolver uma compreensão de sua forma de pensar.

Quando os pré-requisitos para despertar Kundalini forem seguidos apropriadamente, os sintomas psicológicos e psicoemocionais não ocorrerão. De fato, todas estas coisas acontecem antes do atual evento do despertar de Kundalini. Mas, claro, quando o despertar ocorre, se o aspirante não mantiver uma disciplina apropriada que é necessária, ele é obrigado a entrar em algumas artimanhas psicológicas.

O despertar de Kundalini nunca deve ser igualado com obsessões ou neuroses. Quando uma explosão ocorre, ela trás para fora o que estava dentro de você. Se você tem uma personalidade cheia de obsessões e bloqueios mentais, tudo isso explode. Portanto, antes de uma tentativa de despertar Kundalini, você tem de chegar a um ponto de pureza de consciência ou clareza da mente, chitta shuddhi.

Pureza de consciência não é uma terminologia religiosa. Você pode ter pensamentos puros em sua mente, mas você não pode ser totalmente puro. Você pode ter pensamentos sobre pureza, castidade, compaixão, caridade e generosidade, mas nos planos subterrâneos de sua personalidade pode haver conflitos ou outros problemas mentais não resolvidos. Quando a mente entra em meditação, ou samadhi, este nível subterrâneo vêm à superfície. Você começa a ver todos os detritos e você sente-os e os representa. Isto pode acontecer a qualquer momento, quando você está dormindo, quando você está em um estado de loucura e quando Kundalini está acordando.

É por isso que um incansável esforço deve ser feito para tornar a mente livre de todos os arquétipos perturbadores, ou samskaras, antes de tentar lidar com este projeto. Uma integração de karma, bhakti e raja yoga, temperado com hatha e jñana yoga, devem ser adotados em primeiro lugar.

PUREZA E IMPUREZA

Embora eu recomende chitta shuddhi, conheço muitas pessoas que têm uma obsessão em torno de pureza e impureza. Eles mantêm pensamentos de que são impuros e que portanto eles não devem despertar Kundalini. Mas quando o sol nasce, o que acontece com a escuridão? Pureza e impureza são conceitos éticos e morais criados pela sociedade e pela religião.

O despertar de Kundalini é o despertar da grande luz no homem. Ergue-se como o sol e quando ele pode ser visto no horizonte não haverá escuridão, nem dor, sofrimento, desapontamento ou impureza.

SIDDHIS E O FATOR EGO

Quando se tem praticado Kundalini yoga por um par de anos e repentinamente ele começa a ter experiências bonitas, ele tende a pensar que é superior a todos os outros e pode até chegar a considerar a si mesmo como um devoto. Para se proteger contra isso você deve se colocar no calibre de um chela, ou discípulo. Um discípulo continua a ser um discípulo, não promoção para ele. Muitas pessoas pensam que depois de doze anos de disciplina, elas serão promovidas a guru, mas isso é assim.

No caminho de Kundalini yoga é muito importante que você viva a vida de um discípulo mesmo depois do despertar de Kundalini, e não somente depois disso, mas mesmo quando Shiva e Shakti estejam unidos.

Kundalini yoga é o meio para atingir a consciência suprema e a iluminação, mas se você se perder na beleza de Kundalini, você não poderá atingir a iluminação. Quando em um determinado estágio a mente se torna muito eficiente e os sidhhis, tais como a telepatia, a clarividência, o hipnotismo, a cura espiritual, etc., se manifestam, alguns aspirantes acreditam que seja alguma realização divina e começa a pensar "Agora eu sou Deus". Então, em nome do bem de todos, eles começam a fazer todos os tipos de magia engraçada. Isso alimenta o ego, e no decorrer do tempo, a ignorância se torna muito grande.

Há extremo perigo aqui e muitos aspirantes são apanhados. Seu ego torna-se tremendamente bruto e eles desenvolvem um forte sentimento de grandeza. E isso é tanto quanto recebem. Embora não haja nada de errado com os poderes psíquicos, aqueles que os buscam devem saber que eles podem destruir completamente a consciência espiritual se eles não forem disciplinados. Você pode se perder nestes poderes assim como algumas pessoas se perde no dinheiro, beleza, intelecto e assim por diante. Estas conquistas parapsíquicas são momentâneas; elas vivem contigo somente por um curto período de tempo e então você as perde. Eles são somente propriedades adicionais para serem vividas e deixadas para trás na esteira da consciência suprema.

É importante lembrar o que disse Patanjali no Yoga Sutas – "Todas estas manifestações psíquicas são obstáculos que bloqueiam o livre fluxo da consciência para o samadhi".

DUAS FORÇAS OPOSTAS

Nos reinos da consciência superior, existem ambas as forças, a divina e a demoníaca. Ambas estas forças podem ser trazidas para a terra pelas mesmas técnicas. Sem a consciência elevada, quando o despertar dos chakras se inicia, o conhecimento e a energia destrutiva da bomba atômica podem ser desencadeados ao invés da sabedoria e do poder espiritual dos rishis. Quando Kundalini desperta numa pessoa desprovida de imparcialidade e discriminação, que não busca a liberação e não conhece a realidade deste mundo, as conseqüências podem ser desastrosas. Em última instância, essa pessoa irá destruir-se e possivelmente muitas outras neste processo.

Portanto, um aspirante Kundalini deve constantemente trabalhar para o desenvolvimento de uma maior consciência. Ser consciente do inconsciente é muito difícil. Quando sua consciência está muito pesada e carregada de tensão e confusão, ela não pode sobreviver muito tempo no estado inconsciente. Mas quando sua consciência está leve e limpa, ela pode penetrar no inconsciente como uma flecha aguda e rápida, navegando com sucesso e passando por todas as zonas perigosas e emergindo com um maior conhecimento.

Qualquer um que tenha o desejo de expandir sua consciência é um pioneiro. Nisto, estamos emergindo de um confinamento de uma prisão mental no qual a raça humana tem sido encarcerada por milênios. É um privilégio de cada um de nós participarmos desta aventura histórica, e devemos estar preparados para qualquer eventualidade. Kundalini yoga, se praticada com dedicação, paciência e orientação apropriada, é a forma mais segura e agradável de despertar que pode ocorrer em nossas vidas.

Com o despertar de Kundalini, a vida se torna suave, planos e projetos tornam-se claros, as decisões tornam-se precisas e a personalidade torna-se dinâmica e poderosa. Portanto, não tenha medo de qualquer risco. Uma vez que o despertar ocorre, todas as suas limitações serão superadas, porque a escuridão não pode nunca existir diante da luz, e as limitações nunca podem existir diante de Kundalini.

CAPÍTULO 9

KUNDALINI E LOUCURA

Muitos indivíduos que experienciam o despertar de Kundalini agem de uma forma peculiar; eles pensam em um estilo ou padrão diferente. Eles podem ver auras e visões, sentir o corpo de uma forma diferente, ouvir sons estranhos e falar todos os tipos de tolices. Em nossa sociedade os cérebros são estruturados de certa forma; há disciplina e controle que nos inibe de nos expressarmos livremente. Quando o despertar de Kundalini ocorre, esse condicionamento é retirado e a tampa é completamente levantada da mente. É por isso que as palavras as ações dessas pessoas que estão passando pelo despertar de Kundalini parecem tão absurdas, muitas vezes desviantes e loucos para o homem comum.

Durante o despertar de Kundalini e a loucura, as pessoas podem manifestar os mesmos sintomas, mas numa análise mais profunda, uma diferença pode ser detectada.

Igualmente, se você filma um homem rindo de loucura e um homem rindo com seus amigos, eles vão ver quase o mesmo, mas eles são diferentes. A maioria de nós provavelmente tem lido histórias sobre os avadhoots e os faquires da Índia, e os místicos sufis e cristãos. Externamente este Deus intoxicado é visto como louco, mas se você estivesse com eles, eles teriam parecido e provado serem muito luminosos. A consciência interior de tais pessoas é absolutamente lúcida, organizada e disciplinada.

UM GRANDE MAL ENTENDIDO

Os místicos além dos tempos têm sido perseguidos por suas experiências, os quais à consciência mundana normal são insanas, ainda que o sábio esteja em êxtase. Sócrates foi envenenado porque ele não se comportou normalmente. Cristo foi crucificado numa cruz porque seus ensinamentos não foram compreendidos. AL-Hallaj, o sufi santo, foi esfolado vivo porque ele falou a verdade sem medo da sociedade, Joana D'Arc e as bruxas de Salem foram queimadas na fogueira, assim como muitos outros. Todos foram perseguidos e molestados pela população mundana por suas visões, que surgiram como resultado de um trabalho interior. Devido a esta falta de entendimento, muitas das doutrinas esotéricas foram escondidas da maioria das pessoas.

Claro, isso foi há muito tempo. Vivemos hoje em um mundo mais esclarecido, longe das atrocidades bárbaras do passado, ou não é? Guerra e pobreza ainda existem, assim como insanidade e demência. As pessoas que se mostram loucas em relação às normais de nossa sociedade são isoladas até que se mostrem 'melhores'. No entanto, por quais critérios são julgados insanos? Como

sabemos a diferença entre insanidade e êxtase, ou iluminação? É pelas aparências externas nesse sentido com nossos aparelhos sensoriais limitados, ou é por um medo interior mais profunda que somos motivados a julgar outros como insanos porque eles não se comportam como a maioria? Algumas das pessoas no ocidente que estão isoladas como insanas devem ser reconhecidas no oriente como tendo sofrido experiências espirituais elevadas. Portanto, cabe agora a ciência determinar certa forma definitiva, concreta e confiável para diferenciar entre os doentes, de mente insana e a aberta, mente iluminada.

EXPERIÊNCIAS ESPIRITUAIS NO ORIENTE E NO OCIDENTE

O conhecimento da experiência espiritual foi perdido no Ocidente. Durante os últimos séculos muitas pessoas infelizes, cuja Kundalini foi desperta, foram enviadas para hospitais psiquiátricos e lhes ministrado drogas, choques elétricos e outros tratamentos inapropriados. Os cientistas e os médicos acreditavam que o despertar é um tipo de comportamento anormal e mais ninguém era capaz de aceitar ou de lidar com ele, nem mesmo a família imediata ou amigos próximos. É por isso que nos últimos duzentos anos, houve tão poucas grandes personalidades no Ocidente; elas foram enviadas a hospitais psiquiátricos, ou as que existem mantiveram-se em silêncio para evitar o mesmo destino.

Na Índia a situação é bem diferente. Lá, quando um indivíduo expressa alguns sintomas anormais, faz alguns gestos peculiar ou fala de sonhos extraordinários, entende-se que ele está experienciando eventos para além da mente. A crença hindu é de que a consciência não é um produto da natureza acabado, mas está sujeita à evolução, em entre um estado de ser e o próximo, há uma crise. E quando sintomas estranhos ocorrem em alguém, eles acreditam que ele está passando por essa crise e que sua consciência está em evolução. Se a personalidade inteira de uma criança é consagrada a Deus e ela pode experimentar coisas além da mente, então toda a sua família é purificada e tal criança torna-se universalmente respeitada.

UM DESPERTAR ESPIRITUAL OU LOUCURA?

Embora o processo do despertar espiritual normalmente ocorre sem incidentes ou interrupções, pode acontecer que os bloqueios e as impurezas no corpo criem sintomas os quais imitam várias condições neurológicas e psiquiátricas. Estes problemas necessitam de um cuidadoso diagnóstico para diferenciar o despertar de Kundalini de uma patologia.

É muito simples distinguir entre um fenômeno mental ou psíquico de uma doença mental por mais que os sintomas possam sobrepor-se: a doença mental nunca se desenvolve em uma pessoa que está livre de conflitos. Se uma pessoa está passando por um problema na vida pessoal, talvez devido a uma morte, perda de bens ou colapso emocional, os comportamentos psicóticos podem se desenvolver. Fantasias podem tomar formas e a vontade psicológica própria pode se manifestar na forma de energia psíquica. Por outro lado, se não há conflitos ou ansiedades fortes na vida de uma pessoa, não é possível que ele tenha qualquer doença mental. Suponha que você não tenha qualquer problema aparente, nenhuma dificuldade pessoal ou social, mas ainda esteja tendo algumas experiências estranhas e suprasensuais. Num caso como este, não há dúvida do que está acontecendo.

Uma pessoa louca não tem um fluxo constante e consistente de experiências e sua consciência é muito dissipada. Ela é tanto desorganizada externamente

quanto completamente cego internamente. Por outro lado, a consciência de uma pessoa que está desperta é constante e consistente. Considerando que uma pessoa com a consciência desperta pode tomar decisões e julgamentos acurados, uma pessoa louca não pode. Loucura e despertar espiritual podem ambos ser caracterizados por uma certa falta de controle, mas uma pessoa despertada espiritualmente é guiada pela consciência superior, enquanto a pessoa não é louca.

Quando alguma experiência suprasensual está ocorrendo, é importante consultar uma pessoa experiente que tenha conhecimento de iluminação e que também conheça sobre loucura. Um guru pode fazer um julgamento correto e determinar se o cérebro está num processo de regressão ou está progredindo atualmente ao longo do caminho transcendental. Se houver algum dano orgânico no cérebro, ele pode ser tratado, mas se os sintomas forem espirituais, a pessoa é iniciada e dado algo a praticar assim que o seu comportamento for racionalizado. Ele não será forçado à vida de casado ou quaisquer outras regras sociais os quais são impróprios para ele. Ao invés disso, ele será exposto à personalidades santas e ensinamentos.

Se este tipo de orientação e suporte para a experiência não for obtido, é muito fácil terminar em um hospital psiquiátrico, ou mesmo em uma prisão. Contudo, cientistas estão agora ampliando a descrição do espectro do comportamento humano e estão descobrindo que o comportamento pode ser psíquico ou espiritual em sua origem, bem como psicológico ou físico. Todos devem compreender um ponto muito importante. O despertar de Kundalini nunca deve ser equiparado com o comportamento psicológico anormal, porque o despertar de Kundalini é um processo de transpor a mente.

CAPÍTULO 10

AS QUATRO FORMAS DE DESPERTAR

Quando falamos sobre o despertar, não devemos confundir o despertar de Kundalini com outras formas de despertar. O despertar dos chakras é completamente diferente do despertar de Kundalini. O despertar de sushumna também é um evento bem diferente, e o despertar de mooladhara chakra não é o despertar de Kundalini. Mesmo se todos os chakras, de mooladhara a ajña forem despertados, isto não significa que Kundalini está desperta.

No processo sistemático do despertar de Kundalini, a primeira etapa é a purificação dos nadis ida e pingala e a criação da harmonia em suas funções. O próximo, todos os chakras tem de ser despertados. Em seguida o Nadi sushumna é despertado, e quando o caminho está limpo para a sua ascensão, Kundalini pode ser despertada.

Se as três primeiras etapas forem tomadas, o despertar de Kundalini terá somente efeitos positivos. Mas se eles forem negligenciados e Kundalini despertar, haverá, definitivamente, alguns resultados negativos. Supondo que você desperte Kundalini antes do despertar de sushumna ocorrer, então a shakti não encontrará um canal para Shiva. Ela permanecerá obstruída no chakra mooladhara e criará uma sexualidade tremenda e problemas neuróticos. Este é um resultado negativo porque você quis a união com Shiva e experiências elevadas, ao passo que agora está experienciando coisas grosseiras. E se os chakras não forem despertados antes de Kundalini, a shakti ficara bloqueada em um dos chakras e permanecerá estagnada, possivelmente por anos. Alguns siddhis podem ser desenvolvidos e você pode não ser hábil para transcendê-los todos. Isto também é um efeito negativo.

Cada forma de despertar tem seu próprio potencial psíquico. Cada nervo e fibra de seu corpo é psíquico; é capaz de produzir manifestações psíquicas. Há a possibilidade de despertar todo o corpo físico. Cada célula do corpo é um indivíduo. Você é o macro cósmico corpo para o microcosmos individual.

ETAPA 1: DISCIPLINANDO IDA E PINGALA

As Nadis ida e pingala são responsáveis pela existência mundana. Pingala conduz a vida que está em seu corpo e ida conduz a consciência. Estes dois nadis, respectivamente, alimentam os dois hemisférios do cérebro, o qual, por sua vez, controlam todas as atividades do corpo. Não é o despertar destes nadis que nós apontamos, mas a disciplina. Como você sabe, ida e pingala funcionam

alternadamente e influenciam diretamente a temperatura do corpo, a digestão e as secreções hormonais, as ondas cerebrais e todos os sistemas do corpo.

Ida e pingala funcionam de acordo com um ciclo natural, mas por conta da má alimentação, hábitos e estilo de vida desarmoniosos, o ciclo natural é frequentemente perturbado. Às vezes um Nadi predomina e o outro é suprimido. Isto leva a um desequilíbrio mental e físico e geralmente resulta em doença. Portanto, ida e pingala devem ser disciplinados ou feitos para funcionar de acordo com as leis da natureza. Somente quando houver harmonia entre estes dois nadis que sushumna pode ser despertado.

Assim, através das praticas de hatha yoga, pranayama e raja yoga, As Nadis dêem ser purificados e disciplinados. A melhor patica para isto é, atualmente, Nadi shodhana pranayama – purificação dAs Nadis pelo pranayama.

ETAPA 2: DESPERTANDO OS CHAKRAS

De encarnação para encarnação, o yoga que temos praticado já pode ter despertado os chakras inferiores. Embora a maioria de nos tente despertar mooladhara, Swadhisthana, etc., pode não ser necessário despertá-los, pois eles podem ter evoluído até mesmo para além de manipura por conta de nossos esforços em uma vida anterior. É até mesmo possível que Kundalini possa ter ascendido através dos chakras, mas você na sabe porque não tem sentido nenhum sintoma. No entanto, em qualquer caso, o essencial é que todos os chakras sejam despertados antes de tentar despertar sushumna.

Se o chakras não estiverem purificados, então a purificação dAs Nadis não serve de nada. Se as junções elétricas não estão conectadas ou devidamente organizadas, mesmo que você tenha as melhores ligações disponíveis, como a energia elétrica será distribuída? Os chakras são as junções pelos quais os nadis, como cabos, transmitem a energia a diferentes partes do corpo.

Cada ponto, átomo ou fibra de seu corpo está diretamente relacionado com cada um dos chakras. Se você experimenta dor em qualquer parte do corpo, a sensação irá para o chakra relacionando com a área em particular. Isto significa que todo o corpo esta conectado com um dos chakras. Por exemplo, os sistemas urinário, excretor e reprodutivo são alimentados por swadhisthana chakra.

Além disso, o órgão sexual está conectado ao mooladhara chakra. O sistema digestivo, o intestino delgado, o intestino grosso, apêndice, pâncreas, duodeno, estomago e fígado, estão todos conectados ao manipura chakra. O coração e pulmões são alimentados pelo anahata chakra.

No entanto, na maioria das pessoas, os chakras além de manipura estão dormentes. Porque mooladhara chakra é o chakra mais elevado no animal em evolução, ele já está em funcionamento em muitas pessoas. É por isso que todo mundo tem uma consciência sexual muito aguda e o sexo tem se tornado o mais importante evento da vida do homem. Portanto, a maioria de nossas tradições sociais são baseadas neste requisito específico humano. O simples fato de que a sociedade de hoje está utilizando os cinco tattvas do tantra (carne, peixe, vinho, grãos e relação sexual) na vida cotidiana, significa que em muitas pessoas, Kundalini está em algum lugar entre mooladhara e swadhisthana. Uma vez que Kundalini deixa swadhisthana e ascende para manipura e anahata, você não precisa mais dos cinco tattvas.

Se você está preso em mooladhara ou swadhisthana, você precisará purificar o chakra mais elevado e fazê-lo funcionar. Há muitas maneiras de fazer. Para aqueles que têm uma mente forte, há algumas práticas elevadas. Pela concentração em bhrumadhya você pode despertar um chakra, pela prática de uddiyana bandha você pode despertar outro, pela prática de mantra, seu mantra ou qualquer bija mantra, você pode despertar todos os chakras um a um, e como resultado desse despertar, você pode ter excelentes experiências psíquicas, as quais você pode facilmente manipular. Na minha opinião, é mais seguro despertar os chakras pelos métodos seguros.

Os asanas são destinados a criação de um leve despertar nos chakras. Por exemplo, sarvangasana despertará vishuddhi, matsyasana despertará anahata e bhujangasana despertará swadhisthana. Pelo despertar dos chakras suavemente, você não terá quaisquer experiências de forma sobressaltada. Às vezes, quando um chakra desperta de repente, você pode ter experiências de vida mais inferiores. Isto significa que você pode ser assaltado por medo, ansiedade, avidez, paixão, depressão, etc.

Cada chakra é simbolizado por um determinado animal, indicando um tipo de consciência animal, e se um súbito despertar de um chakra acontece você pode exibir algumas das emoções do animal de alguma forma, ou leve ou muito forte. Por exemplo, o medo não é uma emoção humana, nem a paixão ou a violência. Evidentemente o homem está tentando expulsar o animal de si, mas ao mesmo tempo ele o mantém. Portanto, o cuidado deve ser tomado para não causar uma manifestação explosiva ao despertar os chakras.

ETAPA 3: DESPERTANDO SUSHUMNA

A fim de purificar e despertar sushumna, um monte de trabalho tem de ser feito e você deve estar pronto para lidar com as experiências que serão mais intensas do que aquelas relacionadas com o despertar dos chakras. Tais experiências estão acima da lógica. Elas não são nem mesmo reais e elas não podem ser explicadas ou devidamente compreendidas. Se os chakras estão abertos, ida e pingala estão equilibrados e as outras Nadis também estarão purificados, mas se houver uma obstrução em sushumna, então o despertar de Kundalini não vai cumprir a sua finalidade.

Na verdade eu não creio que as Nadis ida e pingala sejam inferiores a sushumna. O despertar de Nadi pingala despertará uma parte do cérebro e o despertar de ida despertará outra parte. Contudo, quando Kundalini entra em sushumna, ela afeta todo o cérebro. Nos textos antigos do tantra, tem sido explicado claramente que não importa se Kundalini entra em outra passagem. Se houver um despertar através de pingala, a pessoa torna-se um curador, ou um siddha, aquele que tem controle sobre a natureza, a matéria e a mente. Quando o despertar ocorre através de ida é possível prever as coisas, ele torna-se um profeta, mas quando sushumna desperta, Kundalini ascende direto para sahasrara e a pessoa torna-se um jivanmukta, uma alma liberada.

Assim, o hatha yoga e o pranayama são prescritos para o despertar de sushumna. Existem também outras formas, mas kriya yoga é a melhor, particularmente as práticas de maha mudra e maha bheda mudra. Para o despertar de sushumna, ida e pingala têm de ser suprimidos. Assim você pode ver a importância da prática de kumbhaka, ou a retenção do alento.

Quando ambas as Nadis estão suprimidos em kumbhaka, imediatamente depois você perceberá que ambos As Nadis estão fluindo simultaneamente. É neste momento que você deve despertar Kundalini.

CAPÍTULO 11

A DESCIDA DE KUNDALINI

Todo mundo fala da ascensão de Kundalini, mas poucos discutem a descida. Quando a descida de Kundalini ocorre, significa que o menor plano mental do ser humano não é mais influenciado pela mente comum, a supramente ocupa o seu lugar.

Esta mais elevada forma de consciência regula o corpo, a mente e os sentidos e direciona a sua vida, pensamentos e emoções. Kundalini é, doravante, a governante de sua vida. Este é o conceito de descida.

TUDO O PROCESSO APÓS A UNIÃO

Quando Shiva e Shakti se unem no sahasrara, a pessoa experimenta o samadhi, a iluminação ocorre no cérebro e as áreas silenciosas começam a funcionar. Shiva e Shakti permanecem unidos por algum tempo, e durante este período há uma perda total da consciência, pertencente um a outro. Ao mesmo tempo um bindu desenvolve. Bindu significa um ponto, uma gota, e bindu é o substrato de todo o cosmos. Dentro do bindu está a sede da inteligência humana e a sede de toda a criação. Em seguida, bindu se divide em dois, e Shiva e Shakti manifestam-se novamente em dualidade. Quando a ascensão aconteceu, ela foi somente a subida de shakti, mas agora quando a descida acontece, Shiva e Shakti, ambos, descem para os planos grosseiros e há novamente o conhecimento da dualidade.

Aqueles que estudaram física quântica terão uma melhor compreensão disto, como é difícil para muitas pessoas entenderem do ponto de vista filosófico. Depois da união total há uma espécie de retorno pelo mesmo caminho da ascensão. A consciência bruta que se tornou refinada, novamente torna-se embrutecida. Este é o conceito da encarnação divina ou avatar.

A EXPERIÊNCIA NÃO DUAL DE SAMADHI

Quando alguém atinge o mais elevado pináculo de samadhi, purusha e prakriti, ou Shiva e Shakti estão em total união e somente advaita existe, a experiência não dual. Ao mesmo tempo, quando não há sujeito/objeto mais distinto, é muito difícil para alguém diferenciar. Ele pode parecer um idiota e não conhecer, ou ele pode parecer ser um grande estudioso e não estar ciente disto. Se ele está

falando com um homem ou com uma mulher, ele não sabe, ele não percebe a diferença. Ele pode até mesmo ser associado com pessoas espirituais ou divinas sem estar ciente disto, porque neste momento, sua consciência está reduzida ao nível da inocência de um bebê.

Assim, no estado de samadhi, você é um bebê. Um bebê não pode falar da diferença entre um homem e uma mulher porque ele não tem distinção física ou sexual. Ele não pode distinguir um estudioso de um idiota, ele não pode nem mesmo ver qualquer a diferença entre uma serpente e uma corda. Ele pode segurar uma cobra como segura uma cobra. Isso só acontece quando a união está acontecendo.

Quando Shiva e Shakti descem para os planos grosseiros, que é o mooladhara chakra, eles se separam e vivem como duas entidades. Há dualidade no mooladhara chakra, há dualidade na mente e sentidos e no mundo de nomes e formas, mas não há dualidade no samadhi. Não há nenhuma vidência ou experiência no estado de samadhi. Não há ninguém para dizer como o samadhi porque ele é uma experiência não-dual.

POR QUE SHIVA E SHAKTI, AMBOS, DESCEM?

É muito difícil entender por que Shiva e Shakti, ambos, descem para os planos brutos após terem atingindo a mais elevada união. Qual é o objetivo da destruição do mundo e a criação novamente? Qual é o objetivo de transcendência da consciência se você tem de voltar para ele novamente? Por que se preocupar em despertar Kundalini e uni-la com Shiva no sahasrara se você tem de voltar para o mooladhara novamente? Isto é algo muito misterioso e podemos perguntar, "Por despertar Kundalini absolutamente?"

Por que construir uma mansão se você sabe que terá de pô-la abaixo quando ela estiver concluída? Na verdade, criamos um monte de coisas que serão destruídas. Então, porque fazê-lo absolutamente? Isto parece loucura! Fazemos muita sadhana para transcender os chakras e ascender da terra para o céu. Então, quando chegamos ao paraíso e nos tornamos um com a grande realidade, de repente decidimos voltar para baixo. E não só, nós trazemos a grande unidade conosco. Seria mais fácil entender se Shakti voltasse sozinha e Shiva permanecesse no céu. Talvez, quando Shakti está prestes a sair, Shiva diga: "Espere, estou inço com você."

A NOVA EXISTENCIA DO PLANO GROSSEIRO

Quando Kundalini desce, você volta para o plano bruto com uma consciência totalmente transformada. Você vive uma vida normal, associando com todos e cumprindo as suas obrigações mundanas como as outras pessoas fazem. Talvez você até mesmo divirta-se com o jogo dos desejos, das paixões, ânsias e estas coisas. Talvez você jogue o jogo da vitória e da derrota, apegos e paixões, mas você apenas joga o jogo. Você o conhece; você faz tudo como um ator. Você não está envolvido nesta vida e alma.

É neste momento que o gênio se manifesta ou a consciência transformada manifesta-se através de você. Você não tem que pensar e planejar como fazer milagres. Você tem que lembrar que você desceu com uma qualidade transformada da consciência. Você deve lembrar que você está agora conectado com aquelas áreas do cérebro que estavam anteriormente em silêncio. E você deve também lembrar que está vinculado com aquele reservatório de conhecimento, poder e sabedoria, que pertencem ao reino do cosmo superior.

Até que a descida esteja completa, um homem leva uma vida muito simples, despercebido e autônomo. Uma vez que a descida esteja completa ele começa a jogar o jogo e as pessoas o reconhecem como uma encarnação divina. Eles vêem que ele é algo especial comparado a todo mundo e eles os chamam de um guru. Tal pessoa é realmente um jovem deus. Lidando com as questões da realidade, não devemos ficar surpresos.

Quando Shiva e Shakti descem aos níveis mais grosseiros da consciência, há a dualidade novamente. Isso é porque o homem auto-realizado é capaz de compreender a dor e todos os assuntos da vida mundana. Ele compreende todo o drama da dualidade, multiplicidade e diversidade. Às vezes nós, simples mortais, estamos em um dilema para compreender como este homem, como a mais elevada realização, é capaz de lidar com as dualidades sem esperanças da vida.

Quando eu tinha uns treze anos, eu também ficava perplexo com isso. Havia uma senhora santa que supostamente tinha atingido o estado mais elevado e eu costumava visitá-la com meus mais velhos. Eu costumava ouvi-la discutir todas as coisas mundanas e comuns da vida – "Como você está? Como estão seus filhos? Ele está doente? Está medicando-os? Por que você brigou com sua esposa?" Eu costumava pensar, "Se ela é uma mulher iluminada, ela não deve falar sobre dualidade. Como ela pode entender a dualidade se é está na unidade?"

Eu nunca recebi uma resposta, mas cada um tem o seu momento de experiência na vida e eu não fui uma exceção. Eu vim a entender que Shiva e Shakti vivem ambos em planos, e que este plano grosseiro da dualidade é uma expressão e manifestação da correlação de Shiva e Shakti. Esta é precisamente a razão pelos quais os grandes santos e mahatmas falam sobre caridade, compaixão, amor, etc. No entanto, existe um período onde eles não compreendem estas coisas e não se importam com o que acontece no mundo. Eles não sabem nem mesmo o que está acontecendo, quem está feliz e quem está sofrendo. Mas finalmente há uma grande transformação. Shakti regulamenta a matéria e Shiva regulamente a consciência, e quando eles descem para o plano denso, Shakti continua regulando a matéria e Shiva, sendo consciência, dá uma compreensão do mundo inteiro.

Portanto, se alguma vez nos vemos uma pessoa auto-realizada discutindo trivialidades da vida e lhe dando com as questões da realidade, não devemos nos surpreender.

CAPÍTULO 12

A EXPERIÊNCIA DO DESPERTAR

O despertar de Kundalini é como uma grande explosão que transporta uma pessoa pra um outro plano de existência. Não importa o caminho espiritual que você segue, você deve eventualmente chegar a esse domínio. A consciência ordinária e a consciência transcendental não podem ser mantidas ao mesmo tempo; é necessário passar através de uma zona intermediária de mudança, onde as percepções, os sentimentos e as experiências sofrem uma transformação. A aventura é sempre a mesma; é uma jornada através da região de fronteira entre o conhecido e o desconhecido. Ao mesmo tempo é muito importante reconhecer que esta explosão assinala uma profunda alteração na consciência. O processo completo do despertar é composto de varias fases, conforme Kundalini sobe e passa através dos vários chakras. Leva algum tempo para ficar completamente estabilizado, mas se alguém tem um bom entendimento, o processo de transição pode ser gerido sem grandes dificuldades.

O despertar preliminar de Kundalini é seguido pela experiência de luz em *brumadhya*, o centro entre as sobrancelhas. Normalmente, isso se desenvolve de uma maneira muito suave sobre um longo período de tempo e, portanto, não precipite qualquer súbita agitação ou perturbação. Após algum tempo, o apetite por comida e o sono diminuem gradualmente e a mente torna-se mais silenciosa.

Há um outro prenuncio que anuncia o despertar de Kundalini. No yoga e no tantra, é muito claramente indicado que quando *ida* e *pingala* fluem simultaneamente por um longo período de tempo, e *sushumna* começa a fluir, em seguida, então é hora de se preparar para um evento espiritual.

Portanto, deve-se estar familiarizado com *swara yoga*, a ciência do ciclo da respiração, e acompanhar de perto todo o processo respiratório. O padrão respiratório nas narinas normalmente muda a cada quatro dias, de acordo com os ciclos da lua, mas quando ambas as narinas estão funcionando igualmente bem por pelo menos quinze dias, que é um prenuncio de um avanço espiritual iminente.

UM ATAQUE DE EXPERIÊNCIAS

Quando o real despertar ocorre, há uma explosão no domínio da experiência e há sintomas os quais às vezes é muito difícil de compreender. A experiência mais comum e única é a liberação da energia como um choque elétrico da base da coluna vertebral, como se estivesse ligado a um ponto de energia elétrica. Isto pode ser acompanhado por uma sensação de queimação no chakra mooladhara e a energia passando para cima através de sushumna. Às vezes, você ouve tambores, flautas, sinos, pássaros, música celestial, ou você pode até mesmo pensar que você pode ouvir pavões cantando. Você pode ter muitas sensações momentâneas de estar sentado no meio de uma monção de chuva, e pode também ter a sensação de nuvens negras em continuo movimento sobre sua cabeça e o som de trovão.

Às vezes seu corpo se sente tão leve e você pode até mesmo visualizar sua medula espinhal como uma luz fluorescente. É comum a sensação de iluminação no interior, como se centenas de luzinhas estivessem queimando dentro de seu corpo. Trata-se de um lado.

O outro lado é que toda a raiva, paixões e supressões saem. Algumas vezes você está tão cheio de medo que não consegue dormir, às vezes, por dias consecutivos, você não tem nada em sua mente, mas apenas sexo, em outras você não pode pensar em nada, mas só em comida. Contudo, todos esses sintomas passam em poucos dias ou semanas.

Algumas pessoas obtêm poderes psíquicos. Eles desenvolvem a clarividência, a telepatia, a clariaudiência, a psicotelecinésia, a habilidade para curar, etc., e isso traz um monte de tentações. Contudo, isto é uma fase e vai passar.

Às vezes você não sente vontade de comer por dias consecutivos. Você não pode ter qualquer apetite por quinze a vinte dias, e até mesmo se as pessoas tentam forçá-lo a comer, você não pode. Às vezes um sentimento de depressão nervosa e você pode apenas querer sentar, ou você pode sentir-se restringido e fechado. Há um distanciamento das emoções normais da vida; por dias consecutivos você pode viver uma vida de total desapego. Nada é interessante na vida e todas as coisas e pessoas parecem secas como um deserto. Mas ao mesmo tempo, a mente torna-se muito dinâmica e parece sem forma. Várias sensações, emoções poéticas e percepções artísticas também ocorrem, tais como visões de anjos e divindades. Todas as espécies de coisas podem emergir das profundezas da mente. Contudo, estes são apenas alguns dos sintomas que você pode experimentar, mas todas elas passarão rapidamente.

A tempestade sempre passa e então o yogue vive uma vida muito normal. Externamente sua vida parece a mesma que a de qualquer outra pessoa, mas a sua consciência interior é muito maior e muito mais vasta.

DORES DE CABEÇA E INSONIA

Alguns aspirantes experienciam terríveis dores de cabeça quando Kundalini está despertando, entretanto, isso não significa que todas as dores de cabeça estejam relacionadas com Kundalini. E nem todo mundo terá dores de cabeça. Geralmente, aqueles que tiveram uma vida de casado não têm essa experiência.

É normal somente àqueles que não tiveram qualquer tipo de relação sexual, ter dores de cabeça com o advento do despertar de Kundalini.

Há também outra explicação sobre as dores de cabeça. Um décimo do cérebro está ativo enquanto os outros nove décimos não. Em alguns casos, quando

as áreas silenciosas do cérebro começam a funcionar, o primeiro sintoma é a dor de cabeça. As pessoas têm equiparado esta experiência com a dor do parto.

Assim como uma mulher sente dor quando ela está prestes a dar à luz a uma criança, quando as áreas silenciosas do cérebro estão prestes a tornarem-se ativas e você está dando à luz a consciência espiritual, também há dor.

Portanto, a pessoa tem que arcar com essa dor por algum tempo, mas ela será inevitavelmente radicada. Evidentemente que você pode reduzir a dor ajustando a sua dieta e o seu estilo de vida, mas sob nenhuma circunstância você deve usar sedativos, aspirinas ou aliviar a dor por comprimidos.

Também é provável que um aspirante experimente a insônia. Entretanto, os yogues não chamam de insônia. Ele diz: "Por que eu deveria dormir?" se você ama muito uma pessoa e ela fica com você e não permita que você durma, você chamaria isto de insônia? Assim, todas as pessoas que não dormem não são yogues. Somente são yogues aquelas pessoas que não dormem e estão felizes por isso, porque os yogues têm uma atitude totalmente diferente. Eles dizem que um terço da vida é desperdiçada dormindo.

Assim, quando Kundalini desperta em um yogue e a consciência é constante e consistente, e não há vigília, sono ou sonhos, eles estão muito felizes com isso. Portanto, a insônia não costuma incomodar uma pessoa que despertou Kundalini. Contudo, se você está perturbado por sua falta de sono, você nunca deve recorrer a pílulas ou tranqüilizantes para dormir. Também não é necessário que você pratique yoga para induzir o sono. Basta aceitar a sua insônia e se divertir. Você pode fazer japa ou meditação, ou somente fazer alguma reflexão espiritual. Se isto não for possível, apenas se deite e deixe acontecer o que quiser.

EXPERIMENTANDO O TRIPLO DESPERTAR

Cada uma das três formas de despertar – nadis, chakras e sushumna é acompanhada por seu conjunto de experiências. Muitos aspirantes têm experiências psíquicas e pensam que isto indica o despertar de Kundalini, mas isso não é assim.

Quando os chakra estão despertando, as experiências não são tão assustadoras e perigosas. Elas são normalmente de uma natureza fantástica, muito agradável, alucinante e confortável. Mesmo se você tiver uma experiência de medo ou terror, ela não abalará a sua mente. Quando temos experiências de nosso Ishta devata, ou guru, ou temos algumas experiências em meditação ou durante kirtan, e sente muito agradável, isto representa o despertar do chakra e não o despertar de Kundalini. Quando você experimenta o despertar de um chakra, ela é muito bonita e deixa uma sensação de conforto ou sentimento de bem aventurança. Isso é para incentivá-lo a ir mais longe.

Quando o despertar acontece em sushumna, você pode sentir ou ver uma corda de luz, ou sua medula espinhal pode parecer estar totalmente iluminada por dentro. Tais experiências estão descritas pelos santos de diferentes religiões em seus poemas, canções e estórias, os quais são, infelizmente, entendidos por muitas poucas pessoas hoje em dia.

O despertar de sushumna pode também trazer algumas experiências explosivas na mente, os quais são às vezes muito confusas. Você pode sentir odores agradáveis e desagradáveis, você pode ouvir gritos e sons agudos como se os fantasmas estivessem chorando, e há uma sensação de calor insidiosa e dor em diferentes partes do corpo. Você pode ter uma febre alta ou manifestar sintomas de

alguma doença comum ou de alguma doença desconcertante que os médicos especialistas acham difícil de analisar.

No momento do despertar de sushumna, a qualidade e experiência da mente começa a mudar. A pessoa tem a experiência da depressão, anorexia e solidão. Você começa a perceber a essência interior. Nada parece ter importância e você sente o seu corpo como se ele fosse feito de ar. Ou você pode sentir que você não faz parte desse corpo físico, você é outra pessoa. Quando você olha as pessoas, animais e objetos da natureza – as flores, árvores, rios e montanhas, etc., você sente uma comunicação com eles.

Neste momento, você também experimenta visões proféticas, mas suas visões ou previsões podem não ser claras e você apenas prevê coisas ruins – iminentes perigos, acidentes, desastres e catástrofes. O despertar completo de alguém feralmente tem uma aversão ao trabalho e realmente a pessoa não pode aplicar-se a qualquer coisa.

É atualmente melhor se um aspirante estiver próximo ao seu guru no momento do despertar, assim ele pode explicar o que está acontecendo. O sadhaka não está meramente fazendo uma transição de um estado de mente para outro, ele está atualmente saltando de um estado para outro. É também muito difícil para até mesmo um guru experiente lidar com estas questões a menos que o discípulo tenha totalmente aceitado-o como seu guru.

DIFERENCIANDO AS EXPERIÊNCIAS

Você deve lembrar que quando você tem certas visões e experiências fantásticas, elas não representam necessariamente o despertar de Kundalini ou até mesmo de sushumna nadi.

Eles podem indicar o despertar de um chakra ou podem apenas ser a expressão de seus arquétipos ou samskaras. Devido a sua sadhana, concentração ou unicidade aguçada, você pode estar permitindo que seus samskaras profundos se expressem.

Estas experiências e aquelas que acompanham o despertar do chakra não significam nada quando você tenta avaliá-los. Vou dar um exemplo. Muitos anos atrás, eu estava meditando nas margens do Ganges, em Rishikesh, e repentinamente eu tive uma experiência muito vívida. Eu vi a terra inteira dividida em duas. Foi uma visão muito clara, e eu lembro dela até mesmo hoje, mas esta visão não tem nada a ver com a realidade; eu somente a tive. Esta foi uma experiência do despertar do chakra.

Quando o despertar real de Kundalini acontece, ela é um grande evento na vida do homem.

Cada experiência tem uma prova tangível, quer seja o despertar percepções extra sensoriais, que seja o despertar de um tipo particular de gênio. Pode ser na forma de um filósofo se você for capaz de se entregar às pessoas, uma transformação nos elementos físicos do corpo que você seja capaz de materializar, ou uma influencia magnética que você seja capaz de lançar sobre as massas populares, como um político, músico ou santo.

O despertar de Kundalini tem provas tangíveis, positivas e concretas. Você não pode acreditar que sua Kundalini tenha despertado se você não tiver nenhuma prova, porque quando o despertar de Kundalini acontece, você transcende

completamente a categoria normal da consciência mental e o alcance de seu conhecimento se torna maior.

UM CIENTISTA QUE SALTOU PARA ALÉM DA MENTE

Houve um cientista chamado Eddington, e ele estava observando as leis de determinados elétrons e tentava formular um sistema, uma lei. Ele conseguiu, sendo o resultado a lei da determinância;

Contudo, uma vez quando ele estava estudando os elétrons, sua visão mudou completamente. Ele concluiu que os elétrons estavam se comportando de uma maneira muito anárquica. Não havia lógica, sistema ou hipótese por trás de seu comportamento. Essa era a sua visão, e ele a chamou de lei da indeterminância.

Depois que ele foi perguntado, "Que lei é essa que você descobriu por trás do comportamento matemático e lógico dos elétrons?". Ele respondeu. "Ela não pode ser explicada". Alguém perguntou, "Como você pode dizer que um movimento em questão não pode ser explicado?" Eddington respondeu, "Pode ser explicado se você puder saltar sobre a mente".

O PROCESSO DE TRANSIÇÃO

Existe um processo natural de transição no qual a consciência de um homem evolui sobre o curso de milhões de anos. Ela acontece da mesma forma que um bebê se desenvolve em uma criança, uma criança em um jovem, um jovem em homem, um homem em um homem de meia-idade e um homem de meia idade em um homem velho. Suponha que uma criança de cinco anos de repente se transforma em um homem velho e ele se vê alto, de cabelos grisalhos e falando como uma pessoa velha. Seria muito difícil para ele lidar com esta situação e para se concentrar com ambas as áreas de sua vida. Isto é o que realmente acontece com aqueles que despertam Kundalini.

Suas experiências são muitas das vezes desequilibradas e extremamente difíceis de compreender. Basta imaginar como seria se você sentisse seu corpo todo queimando como se estivesse em chamas, ou se você sentisse que uma cobra estivesse se rastejando através de seu corpo. Imagine o que seria olhar para o rosto de alguém e ao invés de ver a pessoa você vê um fantasma. Você ia começar a pensar que estava louco! Estas são apenas algumas das experiências bizarras que você poder confrontar. Contudo, com o despertar de Kundalini, há também um despertar de vairagya, desapego. E quando vairagya progride a desordem se estabelece, o despertar se torna-se pacífico e a transição é suave.

CAPÍTULO 13

O CAMINHO DE KRIYA YOGA

O despertar de Kundalini é muito difícil. Você pode tentar várias práticas yoguicas e religiosas que evoluíram ao longo dos tempos, mas elas exigem um monte de auto-disciplina e austeridades exigentes. Há tanto a fazer e tanto a não fazer que às pessoas comuns torna-se intragável. Portanto, os rishis da tradição tântrica desenvolveram uma série de práticas que poderiam ser facilmente adotadas por muitos tipos de aspirantes, independente de seus estilos de vida, hábitos, crenças e assim por diante. Evidentemente que existem muitas práticas pertencentes ao tantra, mas de todas elas, o kriya yoga é considerado a mais poderosa e adequada para o homem moderno que está envolvido neste mundo.

Por muitos anos, o conhecimento desse sistema de yoga foi revelado a poucos. As práticas foram mencionadas nos textos tântricos, mas elas nunca foram claramente definidas.

Através de uma tradição, as práticas foram transmitidas de guru para discípulo. Elas foram dadas a ambos o chefe de família e ao discípulo monástico, que logo descobriram que através dessas técnicas, Kundalini torna-se uma realidade e uma experiência real em suas vidas.

O propósito último do kriya yoga é criar o despertar nos chakras, purificar As Nadis e, finalmente, despertar Kundalini shakti. Os kriyas são destinados a despertar Kundalini em estágios e não abruptamente. Quando Kundalini desperta abruptamente, as experiências que você tem são muito difíceis de manusear e você não consegue entender o que está acontecendo consigo. As técnicas de kriya yoga oferecem um meio suave e relativamente livre de riscos para despertar sua consciência e despertar as áreas dormentes do cérebro. Além disso, esse sistema de kriya yoga proporciona um meio através do qual você não tem que enfrentar a mente diretamente. Suas práticas são baseadas no hatha yoga, os quais visam controlar o prana. A mente e o prana interagem um com o outro e, assim, pelo controle do prana você pode controlar a mente.

KRIYA YOGA OFERECE UMA ABORDAGEM ÚNICA

Kriya yoga significa "a prática de yoga, movimento ou ação". Ao contrário de diversas práticas religiosas, místicas ou yoguicas, os quais demandam controle mental, a instrução especial no sistema de yoga é, "Não se preocupe com a sua mente". Se sua mente é dissipada, ou se há distrações em sua mente e você não é capaz de se concentrar até mesmo por um segundo, não importa. Você tem apenas de continuar com suas práticas, pois mesmo sem confrontar, controlar ou tentar equilibrar a mente, você pode ainda evoluir.

Este é um conceito totalmente novo na vida espiritual, e muitas pessoas provavelmente nunca nem mesmo consideraram. Quando eles tomam uma religião, começam práticas espirituais ou vão para gurus, a primeira coisa que lhes é dito é que devem controlar a mente. "Você deve pensar isto. Não deve pensar aquilo. Você deve fazer isto. Não fazer aquilo. Isto é bom. Isto é ruim. Isso é mau. Não cometa pecado." E assim por diante.

As pessoas pensam que a mente é o maior obstáculo da vida espiritual, mas este é um conceito muito errado e perigoso. A mente é uma ponte entre este e aquele, então, como pode ser uma barreira? Um idiota pensa que é uma barreira e ele tenta destruir a ponte. Então, quando ela está destruída, ele pergunta como ele chegará do outro lado. Este é o destino irônico da maioria das pessoas e, infelizmente, é a religião, a ética e a moralidade que são responsáveis. As pessoas que são menos conscientes da ética e da moral têm menos problemas mentais. Elas são muito boas, pessoas despreocupadas.

Os videntes e rishis de kriya yoga dizem, "controle da mente não é necessário. Basta ir praticar os kriyas e deixa a mente fazer o que quiser. No decorrer do tempo, a evolução da consciência o levará àquele ponto onde a mente deixará de incomodá-lo."

A dissipação da mente não é necessariamente o erro da mente. As distrações podem ser devido a desequilíbrios hormonais, má digestão, baixos níveis de energia no sistema nervoso e tantas outras coisas. Nunca culpe a mente por sua inquietação, e não se considere como sendo impuro, mau ou uma pessoa inferior porque sua mente salta para todos os lados, pensando coisas negativas e que você considera sendo pensamentos maus, etc.

Todo mundo tem pensamentos negativos e distrações da mente, mesmo uma pessoa compassiva e caridosa, um homem pacífico, uma pessoa casta e pura. Dezenas de fatores poderiam ser a causa da distração da mente. Suprimindo a mente e chamando-a frequentemente não PE o caminho para concentrar a mente, é um caminho para um hospital psiquiátrico. Afinal, o que suprime ou quem chama de volta? Existem duas personalidades ou duas mentes em você? Existe uma mente má que mantém-se vagando fora e uma mente boa que tenta trazer de volta a mente má? Não, há somente uma mente e você não deve criar uma divisão por antagonizar a mente. Se você faz isto, uma parte da mente torna-se o ditador e controlador e a outra parte torna-se a vítima. Então você vai desenvolver uma grande lacuna entre dos aspectos de sua mente e de sua personalidade e dentro de um curto tempo você se tornará totalmente esquizofrênico.

É necessário compreender este ponto muito bem, porque nossas religiões, filosofias e formas de pensar foram muito sistemáticas, amorosas e sensíveis em suas abordagens para a mente. Sempre fomos levados a acreditar que a mente é muito travessa, mas este é um grave erro. Portanto, tente redefinir a mente e abordá-la cientificamente.

A mente não é uma substância psicológica, nem um processo do pensamento, a mente é energia. Raiva, paixão, cobiça, ambição, etc., são ondas

desta energia. Através de kriya yoga você pode tentar subordinar as energias da mente, mas você não deve tentar suprimir esta energia porque ela explodirá. E quanto mais você suprimir esta energia, maior será a explosão final.

Kriya yoga é muito claro em suas abordagens sobre a mente. Ele enfatiza que você não deve tentar fazer qualquer coisa com a mente. Se seu corpo protesta contra a permanência em uma postura fixa, mude-a. Se sua mente contesta sobre fechar os olhos, deixe-os abertos. Mas você deve continuar com as práticas de kriya yoga porque elas têm um efeito direto sobre os mais profundos processos do corpo que são responsáveis pelo estado de sua mente. Sempre que o corpo afeta a mente e a mente afeta o corpo.

Não devemos considerar as técnicas de kriya yoga como práticas de concentração ou meditação, pois como elas apontam não é controle mental. A beleza de kriya yoga é que você tem apenas de permanecer relaxado e deixar a mente mover-se natural e espontaneamente. A consciência interna então despertará, e no tempo, sua mente se tornará automaticamente unidirecionada.

UM CAMINHO PARA TODOS

Como você sabe, nós somos todos aspirantes de caráter diferente. Alguns de nós são tamasicos, alguns são rajasicos e um número muito pequeno são sativicos. Claro que nós não somos sativicos, rajasicos ou tamasicos puros. Nós somos predominantemente um desses, mas vamos manter traços das outras duas gunas. A mente tamasica tem traços de guna raja e conforme ela evolui, ela mantém traços de tamas, mas ela não é predominantemente rajasica. Ela também desenvolve traços de sattva. À medida que ela evolui para além disso, ela torna-se mais rajasica e pode ou não ter traços de tamas e sattva.

Em seguida, torna-se predominantemente sattwica, com traços gunas raja e tamas aqui e lá. E, então, no quinto estágio de evolução, a mente torna-se totalmente sattwica, manifestando as gunas raja e tama muito raramente.

Estes cinco estágios são como degraus de uma escada, representando a evolução de chitta ou da mete. O degrau mais baixo é conhecido como a mente inerte. O segundo degrau é a mente dispersa, o terceiro é a mente oscilante, o quarto é a mente unidirecionada e o quinto é a mente controlada.

Agora, se você pertence a uma das três categorias, e muitos de nós faz, depois de praticar hatha yoga, você deve fazer kriya yoga. Se você pertence a uma das duas últimas categorias, então depois de hatha yoga, você pode fazer kriya yoga se quiser, ou pode seguir para o caminho de raja yoga ou qualquer outro caminho o qual lhe peça para se concentrar através da força de vontade. Quando você está no nível sattwico você pode lidar com a mente através da mente, mas quando você está nos níveis tamasico ou rajasico, se você tentar lidar com a mente através da mente, você causará uma crise mental.

Neste mundo, há poucas pessoas sattwicas. A maioria de nós tem uma mente muito agitada e distraída e achamos impossível focar em um objeto ou tema por muito tempo.

Você sabe o que acontece se você acender uma vela quando o vento está soprando? A mesma coisa acontece quando muitas pessoas tentam se concentrar. As flutuações da mente aniquilam totalmente a unidirecionalidade. Assim, as práticas de kriya yoga foram designadas para aquelas pessoas que são incapazes de

controlar, concentrar ou estabilizar suas mentes e para aqueles que não podem se sentar numa postura por um longo período de tempo.

Quer você seja sattwico, rajasico ou tamasico, as praticas de hatha yoga devem ser feitas primeiramente. Uma pessoa tamasica precisa de hatha yoga para despertar sua mente, seu corpo e sua personalidade. Uma pessoa rajasica precisa de hatha yoga para equilibrar as energias solar e lunar em seu corpo e mente. E uma pessoa que é sattwica por temperamento, precisa de hatha yoga para despertar Kundalini. Hatha yoga é para todo mundo. E se você tiver praticando asanas, pranayama, mudras e bandhas consistentemente por dois anos ou mais, então você está pronto para kriya yoga. Hatha yoga é a base do kriya yoga.

AS PRÁTICAS

Existem muitas praticas de kriya yoga, mas uma combinação de 20 é considerada muito importante e poderosa. Estas 20 praticas estão divididas em dois grupos. Um grupo deve ser feito com os olhos abertos, que são os 9 primeiros, e o outro grupo, composto de 11 práticas, deve ser feito com os olhos fechados. Para o primeiro grupo de praticas, a instrução central é, "Não feche os olhos". Mesmo que você se sinta muito relaxado e tenha uma tendência à interiorização, você não deve fechar seus olhos. Você pode piscar, você pode descansar, você pode parar as praticas por um minuto, mas cada pratica deve ser feita com os olhos abertos. Isto é uma instrução muito importante para a prática de kriya yoga.

A primeira pratica em kriya yoga PE chamada de vipareeta karani mudra. Vipareeta significa reverso, karani significa ação, assim vipareeta karani mudra é um método para criar uma ação invertida. No Hatha Yoga Pradipika e nos textos tântricos, há uma declaração maravilhosa sobre esta ação inversa:

"Da lua emana o néctar. Quando o sol consome o néctar, o yogue torna-se velho. Seu corpo se deteriora e ele morre. Portanto, pela pratica constante, o yogue deve tentar reverter o processo. O néctar que flui da lua (bindu visarga) em direção ao sol (manipura chakra) deve ser revertido e enviado de volta para os centros superiores." O que acontecerá, então? O Hatha Yoga Pradipika continua: "Quando você é capaz para reverter o fluxo de amrita, ou néctar, ele não será consumido pelo sol. Ele será assimilado pelo seu corpo puro."

Quando seu corpo foi purificado pelo hatha yoga, pranayama e dieta pura, este néctar é assimilado pelo corpo, e como um resultado disto, você experimenta um elevado estado mental. Quando o néctar retorna para a sua fonte no mais elevado centro do cérebro, e não é consumido pelo sol, você começa a sentir uma espécie de calma e tranqüilidade. Mesmo se sua mente estava distraída, confusa, vagando e vacilante uns momentos antes, de repente, todas estas atividades chegam ao fim e você sente o brilho total. Seus olhos estão abertos, você pode ouvir sons e ver tudo ao seu redor, mas a mente não se move. É como se o tempo, o espaço e o objeto cessassem e todo o universo tenha parado de funcionar.

A principal hipótese ou afirmação aqui, é que você pode influenciar as estruturas do corpo; você pode criar uma mudança nas forças energéticas. E criando uma mudança nas secreções físicas, alterando as proporções químicas e as proporções energéticas no corpo, você pode criar um efeito na mente o qual você pode chamar shanti, dharana, dhyana ou samadhi. Isto significa que até mesmo quando sua mente está totalmente indisciplinada e você não consegue segurá-la nem por um segundo, se você for capaz de criar a proporção correta de secreções nas diferentes áreas do corpo/mente, então o mais elevado estado pode ser alcançado.

Você sabe o que acontece se você tomar uma dose de ganja (marijuana/maconha)? Dê algumas tragadas e veja o que acontece com sua mente. [*] Ela desacelera e o cérebro muda das ondas tetas para a beta, de alfa para delta. De repente você se sente calmo e tranqüilo. O que aconteceu com sua mente? Você não luta com ela. Eu não estou incentivando o uso da ganja, estou apenas dando a você um grosso exemplo de como kriya yoga trabalha a sua mente. Pela administração de ganja ou alguma droga alucinógena, as propriedades químicas do corpo físico mudam. O coração desacelera, ocorre mudanças na taxa de respiração, as ondas cerebrais e a mente torna-se calma e tranqüila. Não é possível chegar ao mesmo ponto através de kriya yoga? Sim; este é exatamente o que é conseguido através de kriya yoga.

[] NOTA DO TRADUTOR PARA O PORTUGUÊS: Percebe-se claramente que o autor sequer experimentou a substância referida, quanto mais pesquisou seus efeitos, uma vez que a maconha produz no cérebro uma hiperatividade mental difícil de controlar. Além do mais, os batimentos cardíacos aceleram, a pressão arterial se eleva e os pensamentos na mente tornam-se desenfreados. Sintomas totalmente inversos ao que o yoga puro, sem uso de intoxicantes, produz no corpo humano.*

As diversas práticas de kriya yoga, particularmente vipareeta karani mudra, amrit pan khechari mudra, moola bandha, maha mudra, maha bheda mudra, etc., regulam o sistema nervoso. Elas harmonizam as forças pránicas no corpo e equilibram a quantidade e os efeitos dos íons positivos e negativos. Mais do que isso, elas ajudam a atingir o estado de paz e tranqüilidade, sem bater, chutar e abusar da mente. Tudo isso é o resultado de ter induzido o fluxo de determinados produtos químicos naturais usados no organismo.

Amrita é um daqueles produtos químicos e que através da prática conhecida como khechari mudra, ele pode ser feito fluir.

KHECHARI MUDRA

Khechari mudra é uma simples, mas muito importante técnica que é utilizada em muitas das práticas de kriya yoga. Trata-se de dobrar a língua para trás e colocá-la de encontro ao palato superior. No decorrer do tempo a língua fica alongada e pode ser inserida no orifício nasal. Então, certas glândulas que estão conectadas com a passagem cranial e o bindu visarga são estimuladas, e como resultado, amrita ou néctar começa a fluir. Quando amrita é liberado, você tem um tipo especial de "alta", ou intoxicação.

Pode levar alguns anos para aperfeiçoar khechari mudra e estimular o fluxo de amrita, mas vale a pena o esforço. Quando você sentar para meditar a mente estará perfeitamente tranqüila, ela não se moverá e você não poderá pensar. Há shonyata, uma experiência de vazio total. Se você estiver praticando mantra você sente que alguém está praticando e você está somente testemunhando. Esta é considerado uma experiência muito importante porque coloca você em contato com as experiências internas e externas ao mesmo tempo, e você está totalmente consciente de si mesmo. Você alcança um estado onde você é simultaneamente consciente do mundo, da mente, sentidos e objetos, e o mundo de paz interior,

tranqüilidade e relaxamento. Quando há uma perfeita harmonia no sistema nervoso, o funcionamento coronário está em inércia, a temperatura do corpo baixa e as ondas alfa são predominantes no cérebro, como a mente pode se mover? Esta é a filosofia do kriya yoga.

PRONTIDÃO PARA O KRIYA YOGA

Se através das práticas de yoga que você tem feito, você chegou a um ponto onde acha que embora a concentração tenha sido atingida, a paz interior tem sido experimentada e você pode manter seu corpo totalmente quieto, a mente e o espírito por um período de tempo prolongado, mas ainda assim você sente que há algo mais para conseguir, você está, definitivamente, pronto para o kriya yoga. A paz da mente, relaxamento e compreensão adequada, que são os frutos da vida espiritual, não são um fim em si mesmo. A finalidade do yoga é mudar a qualidades da experiência e alterar a qualidade da mente e suas percepções. O que o homem objetiva alcançar através do yoga é a expansão da mente e a liberação da energia, e em essência, este é o tantra, e este é a última meta de kriya yoga.

CAPÍTULO 14

VAMA MARGA E O DESPERTAR DE KUNDALINI

A vida sexual sempre foi um problema para a humanidade, desde o início da história, a energia primária tem sido incompreendida. Instrutores religiosos e moralistas têm denunciado. Mas ainda assim a vida sexual continuou, não porque o homem não respeita isso, mas porque ele necessita disso. Ele pode desistir dela, mas não pode removê-la de sua mente, pois este é uma dos seus mais poderosos impulsos.

No contexto do yoga e do tantra, a definição comum da vida sexual não tem relevância. É absolutamente incorreto e não científica. Esta definição foi criada por uma sociedade e nação de hipócritas. Ela levou milhares de jovens ao manicômio. Quando você quer alguma coisa que você acha que é ruim, todos os tipos de complexos de culpa surgem.

Este é o início da esquizofrenia, e todos nós somos esquizofrênicos até certa medida. Portanto, os yogues têm tentado dar um rumo correto para o instinto sexual. O yoga não interfere na vida sexual. A vida sexual normal não é nem espiritual e nem não-espiritual.

Mas se você praticar yoga e dominar certas técnicas, então a vida sexual torna-se espiritual. Claro, se você levar uma vida celibatária, isto é espiritual também.

TANTRA DA MÃO ESQUERDA

A ciência do tantra tem dois ramos principais, que são conhecidos como Vama marga e Dakshina marga. O Vama marga é o caminho da esquerda, que combina a vida sexual com as práticas de yoga a fim de despertar os centros de energia adormecidos. Dakshina marga é o caminho da direita das práticas de yoga, sem interação sexual. Antigamente, devido às barreiras na vida sexual, o caminho mais seguido era o Dakshina marga. Hoje, contudo, estas barreiras estão sendo rapidamente transpostas, e o caminho mais procurado pelas pessoas em todos os lugares é o Vama marga, que utiliza a vida sexual para o desenvolvimento espiritual.

De acordo com o tantra, a vida sexual tem três propósitos. Alguns praticam para a procriação, outros para o prazer, mas os yogues tântricos praticam para o

samadhi. Eles não detêm qualquer visão negativa sobre isto. Eles fazem isso como parte de sua sadhana. Mas, ao mesmo tempo, eles percebem que para fins espirituais, a experiência deve ser mantida.

Normalmente esta experiência é perdida antes mesmo que alguém seja capaz de aprofundá-la. Pelo domínio de certas técnicas, contudo, esta experiência pode tornar-se contínua até mesmo através da vida diária. Então, os centros silenciosos do cérebro são despertados e eles começam a funcionar todos ao mesmo tempo.

O PRINCÍPIO DA ENERGIA

A alegação do Vama marga é que o despertar de Kundalini é possível através da interação sexual entre um homem e uma mulher. O conceito por trás disto segue o mesmo raciocínio do processo de cisão e fusão descrito na física moderna.

Homem e mulher representam a energia positiva e negativa. Em um nível mental eles representam o tempo e o espaço. Normalmente, estas duas forças estão em pólos opostos. Durante a interação sexual, contudo, elas movem-se para fora de sua posição de polaridade, para o centro. Quando elas se encontram juntas no núcleo, ou ponto central, uma explosão ocorre e o objetivo se torna manifesto. Este é o tema básico da iniciação tântrica.

O evento natural que acontece entre o homem e a mulher é considerado como a explosão do centro energético. Em cada partícula de vida ela é a união entre os pólos positivo e negativo que é responsável pela criação. Ao mesmo tempo, a união entre os pólos positivo e negativo também é responsável pela iluminação e a experiência que acontece no momento da união é um vislumbre da mais elevada experiência.

Este assunto tem sido amplamente discutido em todas as escrituras antigas do tantra.

Na verdade, mais importante do que as ondas de energia que são criadas durante a união mútua, é o processo de direcionamento desta energia para os centros superiores. Todo mundo sabe como essa energia é criada, mas ninguém sabe como direcioná-la para os centros superiores. Na verdade, muitas poucas pessoas têm um completo e positivo entendimento deste evento natural o qual quase todo mundo neste mundo experimenta. Se a experiência conjugal, que geralmente é muito transitória, puder ser prolongada por um período de tempo, então a experiência da iluminação ocorreria.

Os elementos que estão reunidos neste processo de união são conhecidos como Shiva e Shakti. Shiva representa purusha, ou consciência, e Shakti representa prakriti, ou energia. Shakti, em diferentes formas, está presente em toda a criação. Ambos, energia material e espiritual, são conhecidos como Shakti. Quando a energia se move para fora é a energia material e quando ela se direciona para dentro, é a energia espiritual. Portanto, quando a união entre um homem e uma mulher é praticada da forma correta, ela tem uma influência muito positiva sobre o desenvolvimento da consciência espiritual.

RETENDO O BINDU

Bindu significa um ponto, ou uma gota. No tantra, bindu é considerado como o núcleo, ou a morada da matéria, o ponto do qual toda a criação se torna manifesta. Na verdade, a origem de bindu é nos centros superiores do cérebro. Mas devido ao desenvolvimento das emoções e das paixões, bindu caiu para as regiões inferiores onde ele foi transformado em esperma e óvulo. No nível mais elevado, bindu é um ponto. No nível mais baixo ele é uma gota do líquido, que goteja do organismo masculino e feminino.

De acordo com o Tantras, a preservação de bindu é absolutamente necessária por duas razões. Primeiro, o processo de regeneração só pode ser realizado com a ajuda de bindu. Segundo, todas as experiências espirituais ocorrem quando há uma explosão de bindu.

Esta explosão pode resultar na criação de um pensamento ou de qualquer coisa. Portanto, no tantra, certas práticas são recomendadas pelo qual o parceiro masculino interrompe a ejaculação e detém o bindu.

De acordo com o tantra, a ejaculação não deve acontecer. Deve-se aprender a suspendê-lo. Para este propósito, o companheiro masculino deve aperfeiçoar as praticas de vajroli mudra, bem como moola bandha e uddiyana bandha. Quando estes três kriyas estão aperfeiçoados, ele será hábil para interromper a ejaculação completamente em qualquer ponto da experiência.

O ato sexual culmina em uma experiência particular que é alcançada apenas no ponto de explosão da energia. A menos que a energia exploda, ea experiência não pode acontecer. Mas esta experiência tem de se mantida, assim aquele nível de energia permanece elevado. Quando o nível de energia cai, a ejaculação acontece. Portanto, a ejaculação é evitada, não somente para preservar o sêmen, mas porque ocasiona uma depressão no nível de energia.

Para fazer esta energia viajar para cima, através da espinha, alguns kriyas do hatha yoga têm de ser dominados. A experiência que é concomitante de energia tem de ser elevada para os centros superiores. Só é possível fazer isto se você for capaz de prolongar e manter a experiência. Enquanto a experiência continuar, você não poderá direcioná-la para os centros superiores.

Mas assim que o nível de energia sofrer uma depressão, a ejaculação inevitavelmente ocorrerá.

A ejaculação abaixa a temperatura do corpo e ao mesmo tempo, o sistema nervoso sofre uma depressão. Quando o sistema nervoso simpático e parassimpático sofre uma depressão, isto afeta o cérebro. É por isso que muitas pessoas têm problemas mentais. Quando você é capaz de reter o sêmen sem ejacular em tudo, a energia no sistema nervoso e a temperatura em todo o corpo são mantidas. Ao mesmo tempo você fica livre do sentimento de perda, depressão, frustração e culpa.

A retenção também ajudará a manter a frequência sexual, o que é melhor para ambos os parceiros. O ato sexual não tem de criar fraqueza ou dissipar a energia, ao contrário, ele pode se tornar um meio de explodir a energia. Portanto, a importância de se conservar o bindu não deve ser subestimada.

No hatha yoga há certas práticas que devem ser aperfeiçoadas para este propósito.

Você deve começar com asanas tais como paschimottanasana, shalabhasana, vajrasana, supta vajrasana e siddhasana. Estas são benéficas, pois ocorre uma contração automática nos centros inferiores. Sirshasana também é importante porque ela ventila o cérebro de modo que todas as experiências se tornam experiências saudáveis. Quando estas posturas forem dominadas, shambhavi mudrá deve ser aperfeiçoada para manter a concentração constante em bhrumadhya.

Em seguida, vajroli mudrá tem de ser praticado junto com moola bandha e uddiyana bandha em kumbhaka. A prática de kumbhaka é necessária quando a ejaculação está sendo realizada. A retenção do ar e de bindu andam de mãos dadas. A perda de bindu é a perda de kumbhaka.

Durante o kumbhaka, quando você está mantendo a experiência, você deve ser capaz de direcioná-la para os centros superiores. Se você for capaz de criar um arquétipo desta experiência, talvez sob a forma de uma serpente ou uma continuidade luminosa, então o resultado será fantástico. Assim, na vida espiritual, o bindu deve ser preservado a todo custo.

A EXPERIÊNCIA FEMININA

No corpo feminino, o ponto de concentração está no mooladhara chackra, o qual está situado no colo do útero, logo atrás da abertura do útero. Este é o ponto onde o espaço e o tempo unem-se e explodem na forma de uma experiência. Esta experiência é conhecida como orgasmo na linguagem comum, mas na linguagem do Tantra ele é chamado um despertar. A fim de manter a continuidade desta experiência, é necessário que um acúmulo de energia acontece naquele ponto em particular, ou bindu. Normalmente isso não acontece porque a explosão de energia dissipa-se por todo o corpo por meio do ato sexual. Para evitar isso a mulher deve ser capaz de segurar sua mente em absoluta concentração naquele ponto em particular. Para isto, a prática é conhecida como sahajoli.

Na verdade, sahajoli é a concentração no bindu, mas isto é muito difícil. Portanto, a prática de sahajoli, que é a contração da vagina, bem como dos músculos uterinos, deve ser praticada por um longo período de tempo.

Se é ensinada a menina, uddiyana bandha desde a mais tenra idade, ela aperfeiçoará sahajoli naturalmente com o tempo. Uddiyana bandha é sempre praticada com a retenção externa. É importante saber realizar isto em qualquer posição. Normalmente é praticado em siddhayoni asana, mas deve-se ser capaz de realizar em vajrasana ou na postura do corvo também. Quando você pratica uddiyana bandha, e outros dois bandhas – jalandhara e moola bandha ocorrem espontaneamente.

Anos desta prática irá criar um senso de concentração no ponto correto no corpo. Esta concentração é mais mental em sua natureza, mas ao mesmo tempo, uma vez que não seja possível fazê-lo mentalmente, tem de começar de algum ponto físico. Se a mulher for capaz de concentrar-se e manter a continuidade da experiência, ela pode despertar sua energia para níveis superiores.

De acordo com o tantra, há duas diferentes áreas do orgasmo. Uma é na zona nervosa, que é a experiência comum para muitas mulheres, e a outra é em mooladhara chakra. Quando sahajoli é praticado durante o maithuna (o ato da união sexual), mooladhara chakra desperta e o orgasmo espiritual, ou tântrico, acontece.

Quando a yoguini é capaz de praticar sahajoli por 5 a 15 minutos, ela pode reter o orgasmo tântrico pelo mesmo período de tempo. Retendo esta experiência, o fluxo de energia é revertido. A circulação do sangue e das forças simpáticas e parassimpáticas move-se para cima. Neste ponto, ela transcende a consciência normal e vê a luz. É assim que ela entra no estado profundo de dhyana. A menos que a mulher seria capaz de praticar sahajoli, ela não será capaz de reter os impulsos necessários para o orgasmo tântrico, e conseqüentemente ela terá o orgasmo nervoso, que é de curta duração e seguida de insatisfação e exaustão. Isto é muitas vezes a causa da histeria de uma mulher e da depressão.

Assim, sahajoli é uma pratica extremamente importante para a mulher. Em uddiyana, nauli, naukasana, vajrasana e siddha yoni asana, sahajoli vem naturalmente.

A prática de amaroli também é muito importante para uma mulher casada. A palavra amaroli significa "imortal" e por sua prática a mulher torna-se livre de muitas doenças. A pratica de amaroli durante um período prolongado de tempo também produz um importante hormônio conhecido como prostaglandina, que destrói os óvulos e previne a concepção.

O GURU TÂNTRICO

Assim como no regime da criação, Shakti é o criador e Shiva é o testemunho de todo o jogo, no tantra a mulher tem o estado do guru e o homem do discípulo. A tradição tântrica é atualmente passada da mulher para o homem, na prática tântrica, é a mulher quem inicia.

É só por seu poder que o ato de maithuna acontece. Todas as preliminares são feitas por ela. Ela coloca a marca na testa do homem e fala pra ele meditar. Na relação ordinária, quem controla é o homem e a mulher participa. Mas no tantra eles trocam de papéis. A mulher torna-se a operadora e o homem o seu intermédio. Ela tem que ser capaz de despertá-lo. então, no momento certo, ela deve criar o bindu para que ele possa praticar vajroli. Se o homem perde seu bindu, significa que a mulher não conseguiu realizar suas funções adequadamente.

No tantra se diz que Shiva é incapaz sem Shakti. Shakti é a sacerdotisa.

Portanto, quando Vama marga é praticado, o homem deve ter uma atitude absolutamente tântrica com a mulher. Ele não pode comportar-se com ela como os homens geralmente fazem com outras mulheres. Normalmente, quando um homem olha uma mulher, ele torna-se apaixonado, mas durante o maithuna ele não deve. Ele deve vê-la como a mãe divina, a Devi, e aproximar-se dela como uma atitude de devoção e entrega, não com luxúria.

De acordo com o conceito tântrico, as mulheres são mais dotadas de qualidades espirituais e seria uma coisa sábia se elas assumissem posições elevadas na área social. Então, haveria maior beleza, compaixão, amor e compreensão em todas as esferas da vida. O que estamos discutindo aqui não é sociedade patriarcal versus matriarcal, mas tantra, particularmente o da mão esquerda.

CAMINHO DOS YOGUES NÃO BHOGAS

No tantra, diz-se que a pratica de maithuna é maneira mais fácil para despertar sushumna, porque ele envolve um ato no qual muitas pessoas já estão

acostumadas. Mas, falando francamente, poucos estão preparados para este caminho. A interação sexual ordinária não é maithuna. O ato físico pode ser o mesmo, mas no fundo é totalmente diferente.

No relacionamento entre marido e mulher, por exemplo, há dependência e posse, enquanto que no tantra cada parceiro é independente, um para si mesmo. Outra coisa difícil na sadhana tântrica é cultivar a atitude de impassionalidade. O homem tem de se tornar praticamente um bramacharya, a fim de libertar a mente a s emoções dos pensamentos sexuais e da paixão, que normalmente surgem na presença de uma mulher.

Ambos os parceiros devem ser absolutamente purificados e controlados interna e externamente antes de praticar o maithuna. É difícil para a pessoa comum compreender isto porque para a maioria das pessoas a relação sexual é o resultado da paixão e da atração emocional ou física, tanto para a procriação quanto para o prazer. É somente quando você está purificado que estes instintos sexuais estarão ausentes. Isto acontece porque, de acordo com a tradição, o caminho do Dakshina marga deve ser seguido por muitos anos antes do caminho do Vama marga poder ser iniciado. Então, a interação do maithuna não acontece por uma gratificação física. O propósito é muito claro – o despertar de sushumna, o aumento da energia de Kundalini no mooladhara chakra e a explosão nas áreas inconscientes do cérebro.

Se isto não ficar claro, quando você praticar os kriyas e sushumna se tornar ativa, você não será capaz de confrontar o despertar. Sua cabeça vai ficar quente e você não será capaz de controlar a paixão e o excitamento, porque você não tranqüilizou seu cérebro.

Portanto, em minha opinião, somente aqueles que são adeptos no yoga estão qualificados para o Vama marga. Este caminho não é para ser usado indiscriminadamente como um pretexto para a auto-indulgência. Ele se destina para os sadhakas maduros e chefes de família sérios, que são evoluídos, que têm praticado sadhana para despertar o potencial energético e atingir o samadhi. Eles devem utilizar este caminho como um veículo para o despertar, caso contrário torna-se um caminho de queda.

Seção 2 - O Chakras

Capítulo 1

Introdução aos Chakras

O tema dos chakras não vai ser fácil. Muitos cientistas e filósofos se confrontam com uma grande dificuldade quando se trata de aceitar e explicar a existência dos chakras. Eles não sabem se os chakras se encontram no corpo físico ou no corpo sutil. Se eles existem, no corpo físico, onde estão eles? E, naturalmente, o corpo sutil não é a especialidade da ciência moderna da anatomia. No passado, os médicos e cientistas me perguntaram: "Temos conhecimento de muitas operações, porque nós nunca vimos os chakras? Na época, a única resposta que eu poderia dar a eles foi, "Você poderia me mostrar as ondas sonoras em um rádio transistor? Já abri rádios, mas nunca encontrei a BBC lá." Isto responde as perguntas, mas realmente não as satisfazem. Cientistas querem uma explicação científica, e para isso, novas áreas de investigação estão sendo desenvolvidas.

Um eminente cientista japonês, Dr. Hiroshi Motoyama, inventou máquinas sensíveis para medir a energia vital do corpo. Um aparelho mede o funcionamento das Nadis e os respectivos órgãos, e essa máquina está sendo utilizada agora em alguns hospitais japoneses para diagnosticar tendências a enfermidades antes que elas realmente se manifestem. Outra invenção é "a máquina do chakra", que registra os impulsos que emanam dos centros psíquico na medula espinhal. Nesta máquina, é possível registrar impulsos definitivos a partir dessas áreas, em indivíduos que tenham sido praticante de Yoga durante muitos anos, e que despertaram suas faculdades psíquicas. Por exemplo, quando um sujeito pratica Pranayama com kumbhaka e maha bandha - contração da perineo, abdômen e tireóide, a máquina registra mudanças nos impulsos emanados a partir dos centros psíquico. Esta investigação mostra que a energia é definitivamente ativada pelas práticas de yoga. No entanto, ainda temos uma série de pesquisas a fazer, a fim de fornecer mais explicações científicas.

Ao mesmo tempo, há muitas interpretações diferentes sobre a ciência dos chakras. Claro que as diferenças não são assim tão grandes, mas elas existem. Os pensadores da movimentos teosóficos e os seus antecessores têm as suas próprias

interpretações do chakras, a sua localização pontos, cores, etc. Os Rosacruzes e outros poderão dizer alguma coisa completamente diferente e os textos podem apresentar conceitos Tântricos totalmente diferentes.

Percepção dos Chakras

Os chakras, Kundalini e a mente têm aspectos sutis em todos os níveis de vibração. Isto é extremamente complicado e muito da realização destes níveis são muito pessoais. Mesmo assim, diferentes pessoas vêem estes aspectos ocultos a partir de diferentes pontos de visualização. Por exemplo, se tiverem realizações sobre os chakras, estes serão coloridos pelas suas próprias tendências. Alguns tem concentrações até certo nível nos seus aspectos místicos mais sutis, sobre a sua energia pranica e suas manifestações, alguns sobre a sua realidade funcional, alguns em seus efeitos psicológicos, e ainda outros, em suas características físicas concomitantes. Isto normalmente é totalmente correto e, quando se reúnem diversas autoridades, acham que eles não estão falando das mesmas coisas, mas a partir de diferentes pontos de vista. Se olharmos para um homem através de binóculos ele parecerá grande. Se olharmos para ele pela visão normal ele terá o tamanho habitual . Se olharmos para ele através de uma máquina de raios-X , veremos o seu esqueleto, e se olharmos através um gastroscopio vemos o interior de seu estômago. É o mesmo homem, mas de pontos de vista diferentes.

Da mesma forma, enquanto que um místico ou yogue irá descrever os chakras de um modo espiritual ou simbólico, o cirurgião pode descrever os chakras como cachos de fibras nervosas com o qual chama de plexos, e um vidente irá descrever as manifestações da energia dos chakras de uma forma diferente. Estas pessoas podem divergir, mas, na verdade, elas estão vendo a mesma coisa de diferentes pontos de vista. As discrepâncias são largamente semânticas, devido a diferenças culturais, educacionais e entendimentos pessoais. Este é uma problema comum entre os homens, quando eles tentam se comunicar com palavras em qualquer ideia ou experiência.

Considerando que tenho grande respeito pela noção tântrica, eu tenho a minha própria experiência, e portanto, nas minhas descrições dos chakras vou fazer referências a ambos. No entanto, em vez de tentar compreender os chakras através da escrita verbal ou descrições dos outros, você tem que lhes experimentar por si mesmo e ganhar o seu próprio conhecimento pessoal. Tantra é essencialmente uma ciência prática, em vez de um sistema intelectual, e só leva à experiência prática, verdadeira e ao real entendimento.

Simbologia do Chakra

Se você estiver praticando Kundalini Yoga ou Kriya Yoga, você precisa conhecer as diferentes cores e os símbolos dos chakras. Eles são todos muito bonitos e fazem parte intrínseca do despertar de cada um dos chakras. Cada chakra tem uma cor especial, mantra, situação e variedade de experiências associadas a ele.

Considerando que os diferentes cultos esotéricos e espirituais usam diferentes sistemas de símbolos para representar os chakras, e no tantra Yoga os chakras são simbolizados por flores de lótus. Como um símbolo, o lótus é muito significativo. O homem tem de passar por três etapas distintas na vida espiritual, que representa a sua existência em três níveis diferentes: ignorância, esforço na

aspiração, e iluminação. O lótus também existe em três níveis diferentes - lama, água e ar. Os brotos na lama (ignorância), crescem através da água, em um esforço para chegar à superfície (se esforçam na aspiração) e, eventualmente, atingem o ar e a luz direta do sol (iluminação). Assim, o lótus simboliza o crescimento do homem a partir dos menores estados de consciência para o estado de consciência superior. O ponto culminante do crescimento do lótus é uma bela flor. Da mesma forma, o culminar do homem do busca espiritual é o despertar e florescimento do potencial humano.

Então, cada um dos chakras principais podem ser visualizados como uma flor de lótus uma cor específica e um número de pétalas, como segue:

Mooladhara - 4 pétalas lótus vermelho escuro
Swadhisthana - 6 pétalas lótus vermelho
Manipura - 10 pétalas lótus amarelos
Anahata - 12 pétalas lótus azul
Vishuddhi - 16 pétalas lótus violeta
Ajña - 2 pétalas lótus cinza-prata
Sahasrara - 1000 pétalas multicoloridas ou lótus vermelho.

Em cada chakra, seis coisas estão combinadas:

- 1) a cor do chakra,
- 2) as pétalas da flor de lótus ,
- 3) o Yantra ou a forma geométrica,
- 4) o bija mantra,
- 5) o símbolo do animal,
- 6) o maior ou símbolo divino.

Cada chakra contém um animal e seres divinos. O animais representam a sua evolução anterior e seus instintos, e os seres divinos representam a consciência maior.

Na minha exposição dos chakras eu pode afirmar que um chakra tem uma cor especial, mas se você for um bom aspirante de yoga e na sua concentração sobre os chakras você perceber outra cor, esta é a verdade para você. Suas experiências são tão válidas quanto as minhas, mas uma coisa é certa, conforme você se mover através dos chakras, as frequências das cores se tornarão mais sutis e mais poderosas.

Chakra kshetram

Em muitas das práticas de Kundalini Yoga temos de nos concentrar e focalizar a nossa percepção sobre o chakra, acionando pontos na medula espinhal. No entanto, muitas pessoas acham mais fácil se concentrar no chakra kshetram localizado na parte frontal da superfície do corpo. Em Kriya Yoga em particular, o chakra kshetram são utilizados em muitas das práticas. O kshetram pode ser considerado como reflexões do chakra original, pontos acionados, e quando nos concentramos sobre eles, cria-se uma sensação que passa através dos nervos para o chakra em si e, em seguida, viaja até o cérebro.

Mooladhara não tem um kshetram, mas swadhisthana, manipura, Anahata, vishuddhi e ajña tem homólogos físicos diretamente na frente deles no mesmo plano horizontal. Swadhisthana kshetram está no nível do osso púbico na frente do corpo e um pouco acima do órgão genital. Manipura kshetram está no umbigo, Anahata kshetram está no coração e vishuddhi kshetram está localizado na parte

frontal da superfície do buraco na garganta, próximo da glândula tireóide. Ajña kshetram é bhrumadhya [ou kutashta], no entrecenho.

Os granthis

Existem três granthis (nós psíquico) no corpo físico, que são obstáculos no caminho do despertar de Kundalini. O granthis são chamados de Brahma, Vishnu e Rudra, e representam níveis de conhecimento em que o poder de maya, a ignorância e apego às coisas materiais é especialmente forte. Cada aspirante deve transcender esses entraves para fazer com que a passagem se torne límpida para Kundalini ascender.

Brahma granthi tem suas funções na região de mooladhara chakra. Implica ligar-se aos prazeres físicos, objetos materiais e excessivo egoísmo. Implica também viver sob o governo de Tamas - negatividade, letargia e ignorância.

Vishnu granthi opera na região do Anahata Chakra. Está associado com a escravidão do apego emocional e apego às pessoas e visões psíquicas internas. Ele está conectado com Rajas – a tendência para a paixão, ambição e agressividade.

Rudra granthi tem suas funções na região de ajña chakra. Está associado ao desenvolvimento de siddhis, fenômenos psíquicos e os conceito de nós mesmos como indivíduos. É preciso renunciar o sentido do ego e transcender a dualidade, tornando-se mais espiritualizado.

Intercâmbio entre os Centros

Além de funcionar como centros de controle, os chakras funcionam como centros de intercâmbio entre o desenvolvimento nas dimensões físico, astral e causal. Por exemplo, através dos chakras, as energias sutis a partir da dimensão astral e causal podem ser transformadas em energia para a dimensão física. Isto pode ser visto nos yogues que são enterrados no subsolo por longos períodos de tempo. Através da ativação de vishuddhi chakra, que controla a fome e a sede, é permitido a uma pessoa subsistir por meio da energia sutil sob a forma de Amrit ou néctar, capaz de manter a sua existência.

E mais além pode-se contemplar a energia física que pode ser transformada em energia sutil através da ação dos chakras, e estas energias físicas também podem ser convertidas em energia mental dentro da dimensão física.

Assim, os chakras são vistos como intermediários na transferência e conversão da energia entre duas dimensões vizinhas de existência, assim como na de facilitar a conversão entre a energia do corpo e a da mente. Conforme o chakras são ativados e despertados, o homem não só se torna consciente dos maiores reinos de existência, mas também ganha o poder de se introduzir nesses reinos e, em seguida, por sua vez, para apoiar e dar vida às dimensões menores.

Capítulo 2

Evolução através dos Chakras

Toda vida está em evolução e o homem não é exceção. A evolução humana, a evolução a que somos submetidos inexoravelmente, tanto como indivíduos quanto como uma raça, é uma viagem através dos diferentes chakras. Mooladhara é o mais básico e fundamental dos chakra, de onde nós iniciamos a nossa evolução, e sahasrara é onde a nossa evolução estará concluída. Conforme nós evoluímos para sahasrara, experiências externas ocorrem durante nossa vida e experiências interiores ocorrem durante a meditação, com diferentes capacidades e um despertar progressivo dos centros dentro do sistema nervoso. Isso ocorre conforme a energia flui em altas voltagens vibrando em diferentes graus através das Nadis no corpo psíquico.

Mooladhara é o primeiro centro na encarnação humana, mas é o mais alto chakra que os animais têm a capacidade de despertar. É seu sahasrara. Os chakras superiores para além do mooladhara não estão presentes na fisiologia psíquica dos animais e do seu sistema nervoso, refletindo esta deficiência relativa.

Abaixo do mooladhara existem outros chakras, que representam a evolução do reino animal. Eles estão apenas relacionados com a percepção da consciência e não com a consciência mental. Quando sua consciência foi evoluindo através destes chakras sua cabeça foi se relacionando somente com o sentido da consciência. Não havia consciência individual, nenhum ego, mas tudo começou a partir do mooladhara. Estes mais baixos centros já não funcionam em nós, porque nós os transcendemos.

No corpo do animal, estes chakras inferiores estão situados nas pernas, e assim estão os nadis. O fluxo das Nadis apontam sua confluência no mooladhara chakra tal como o nadis no corpo humano fluem para o ajña de chakra. Os nomes dos chakras menores são Atala, vitala, sutala, talatala, rasatala, mahatala e o menor é patala. Assim como mooladhara é a chakra mais baixo no corpo humano, patala é o menor no reino animal. É a dimensão que representa a escuridão total, onde a natureza não está funcionando e a matéria é completamente inativa e estática.

Acima de sahasrara também existem outros chakras que representam a consciência divina superior. Então mooladhara chakra é o mais evoluído no animal em evolução e o primeiro na evolução humana. Sahasrara é o mais elevado na evolução humana e o primeiro passo para a evolução divina mais elevada.

Conforme você estudar mais sobre os chakras, perceberá que realmente Kundalini controla todas as coisas da vida. Quando esta Shakti estava atravessando a fase animal de nossa evolução, ela influenciava todas as espécies com avidya ou ignorância. Em razão da sua influência, o reino animal foi compelido a seguir o caminho de comer, dormir, temer e acasalar. Isto representou a fase tamasica da evolução. De mooladhara em diante nós passamos através da fase rajasica e de sahasrara em diante entramos na fase sattwica.

Evolução espontânea e auto-impulsionada

Até mooladhara chakra a evolução ocorre automaticamente. Os animais não têm como praticar Pranayama e nem Japa Yoga. Eles não têm de procurar um guru, acompanhar um sannyasia e nem tornar-se Chelas. Eles não têm que fazer coisa alguma e eles podem comer o que eles quiserem. A Natureza os controla completamente. Porque eles não pensam, a natureza é benevolmente responsável por cada fase da sua evolução.

No entanto, uma vez que Kundalini atinge mooladhara chakra, a evolução não é mais espontânea, uma vez que um ser humano não está completamente sujeito às leis da natureza. Por exemplo, os animais só acasalam em temporadas especiais. Em outras ocasiões, mesmo que eles vivam juntos, eles não irão acasalar. Mas, porque o homem é livre das leis da natureza, ele pode acasalar sempre que quiser.

O homem tem consciência do tempo e do espaço, e ele tem um ego. Ele pode pensar, ele pode saber que ele está pensando e ele pode saber que ele sabe que ele está pensando. Isto é devido a evolução do ego. Se não houver um ego não haverá dupla consciência. Animais não têm consciência dupla. Se um cão está perseguindo outro cão, ele está sob a natureza da compulsão. Ela não sabe que está perseguindo o outro cachorro e não sabe que está correndo. Corre-se, pois obriga-o o instinto.

Então, o homem tem uma consciência maior, e uma vez que ele a possui, ele precisa trabalhar para a sua evolução. Por isso é dito que Kundalini está dormindo em mooladhara chakra. Não pode progredir para além deste ponto, salvo se for empurrada.

Descubra o seu ponto de evolução

Claro que, quando o Shakti desperta repentinamente no mooladhara, não pode subir imediatamente. Pode despertar e dormir de novo muitas vezes. Você sabe como os seus filhos são no período da manhã, você tem de acordá-los várias vezes, porque eles voltam a dormir. Kundalini comporta-se da mesma forma. Às vezes, nem sequer ascende a swadhisthana ou manipura só para voltar a dormir no mooladhara novamente. No entanto, uma vez que Shakti vai além de manipura chakra, não há como voltar atrás. Estagnação em um chakra só ocorre quando há uma obstrução em sushumna ou um dos chakras. Kundalini pode permanecer em um chakra durante muitos anos, ou mesmo durante toda uma vida.

Às vezes, quando Kundalini fica bloqueada em um chakra durante o trânsito, você começa a apresentar alguns dos siddhis ou poderes psíquicos associados a esse chakra. Então, você pode não ter auto-controle e compreensão do fato de que você está só no caminho. Nessas circunstâncias, quando se obtém siddhis, fica tentado a exibi-los. Ele pode pensar que está usando-os para o bem da

humanidade, mas isso só alimenta o ego em um espesso véu de Maya ou ignorância, dificultando ainda mais o seu progresso.

Se ele está manifestando siddhis, ele pode assumir que evoluiu para o chakra que está associada com tais siddhis. No entanto, os siddhis geralmente não se manifestam quando Kundalini passa por todos os chakras rapidamente, e se o fizer, não vai ficar muito tempo. Para alguns dias, você pode ser capaz de ler os pensamentos dos outros, mas depois essa capacidade vai passar. Por alguns dias, você pode ser capaz de curar as pessoas, mas isto também vai passar. Poderes psíquicos normalmente só demoram quando Kundalini fica bloqueada em um dos chakras.

Naturalmente, alguns dos nossos mais baixos chakras podem já estar funcionando sem o nosso conhecimento. Estamos todos em diferentes níveis na escala da evolução, e, portanto, pode não ser necessário iniciar o processo do despertar a partir de mooladhara. Dizemos Kundalini está no mooladhara, a fim de explicar todo o conceito, mas devido ao seu progresso nas vidas anteriores, ou a sadhana que sua mãe ou o pai podem ter feito, você pode ter nascido com sua Kundalini no manipura. Se for este o caso, a ascensão deve ocorrer a partir de lá. No entanto, como não se lembra da sua vida anterior, de igual modo, você também esqueceu o seu estado de Kundalini. É por isso que os gurus ensinam que ela está dormindo no mooladhara. Pode ser em Anahata, mas eu sempre digo que você está no mooladhara e deve iniciar pelas práticas no mooladhara. Você pode não ter qualquer experiência de lá. Você pode ir a swadhisthana e manipura e não ter qualquer experiência lá também. Mas no momento em que você vai para Anahata, de repente você começa com experiências.

Então, antes de iniciar as práticas de Kundalini Yoga, você deve tentar descobrir a altura em que a sua ascensão vai realmente começar. Para isso, o melhor método é se concentrar no mooladhara diariamente por 15 a 30 minutos. Em seguida, em swadhisthana por 15 dias, manipura por 15 dias e assim por diante até sahasrara. Você irá em breve descobrir o seu ponto de evolução.

Algumas pessoas podem achar mais fácil se concentrar em Anahata, de modo que é provável que este seja o seu centro. Outros encontrarão a 7ª chakra muito poderoso e atraente para eles, enquanto outras pessoas vão achar mais fácil de se relacionar com mooladhara, enquanto o maior dos chakras parece quase impossível de se localizar. Em última análise, você será capaz de decidir qual é o seu chakra mais sensíveis, e você estará pronto para dar o próximo passo – o despertar.

No entanto, há um ponto importante a acrescentar. Mesmo se um chakra maior tal como Anahata for despertado por acaso, você deve tentar despertar os chakras menores também. O objetivo de se despertar Kundalini e ascendê-la através de todos os chakras é a de despertá-los em suas partes relacionadas com o cérebro. Portanto, a fim de despertar o cérebro todo, todos os chakras deve ser despertados.

Despertar o chakras

Despertar dos chakras é um acontecimento muito importante na evolução do homem. Não deve ser mal interpretado por misticismo ou ocultismo, pois com o despertar dos chakras, nossa consciência e nossa mente sofrem alterações. Essas mudanças tem significantes relevância e relação com a nossa vida do dia a dia.

O nosso atual estado de espírito não é capaz de lidar com todos os assuntos da vida. Nosso amor e ódio, os nossos relacionamentos com as pessoas, elas são as

conseqüências da qualidade da nossa mente presente. E parece que os nossos sofrimentos, as nossas agonias e frustrações não são devido às circunstâncias da vida, mas mais pelas reações da nossa mente. Portanto, o objetivo de despertar os chakras, sushumna e Kundalini deve ser relacionado ao nossa dia-a-dia.

Milhares de pessoas nascem com chakras e Kundalini despertados, e essas pessoas governam praticamente todo o mundo. Não estou falando que regem um país ou decisão; estou dizendo que eles são pessoas superiores em cada aspecto da vida. Eles são os grandes músicos, artistas, construtores, cientistas, acadêmicos de investigação, os inventores, profetas, estadistas, etc

Existem muitas crianças que nascem com chakras e kundalini despertados e conforme eles crescem eles mostram diferentes manifestações. No entanto, a nossa sociedade materialista consideram estas manifestações como anormais e aqueles que as exibem são submetidos a psicanálise e exame e tratamento psicológico.

Não é considerado anormal quando você sofre conflitos pessoais em relação à família eventos ou trabalhos, mas, quando você expande a sua mente e a sua consciência, você ficar muito atento e sensível a tudo o que está acontecendo em sua mente, a sua família, colegas, sociedade e país, e você não pode ignorar até mesmo a mais ínfima coisa da vida. Ao cidadão comum, isto não é considerado normal, mas é uma conseqüência natural que se segue ao despertar do chakras. A consciência torna-se muito receptiva, pois as freqüências da mente se alteram.

A manifestação das qualidades mais elevadas

Cada forma, cada som e cada cor tem uma certa freqüência. Todos os sons, cores e as formas não têm a mesma freqüência. Da mesma forma, cada pensamento tem uma freqüência, alguns são de baixa freqüência e alguns são de uma freqüência alta. Vou te dar um exemplo de uma idéia de alta freqüência.

Uma vez o grande cientista Isaac Newton estava sentado em um jardim e ele viu uma maçã cair de uma árvore. Podemos ter também visto maçãs caírem das árvores e porque isso não nos pareceu estranho, não deu origem a qualquer pensamento. Mas Isaac Newton tinha o que poderíamos chamar de atenção filosófica. Essa foi uma qualidade da sua mente e personalidade e por causa dela, quando uma maçã caiu diante dele, ele descobriu a teoria gravitacional.

Porque você não deve dizer mentiras? Talvez você ache que não há mal nenhum em poder fazer dinheiro, governar uma nação ou reprimir as pessoas. Todo o contingente depende da freqüência da sua consciência. Em uma menor freqüência de consciência você vai dizer que não há nenhum mal em dizer mentiras, mas quando a freqüência é elevada a mente funciona a um nível diferente e você não pode realmente aceitar mais isso. Muitas pessoas dizem: "Por que não matar? Logo em seguida, quando se mata um animal nós podemos libertá-lo permitindo que ele ganhe um melhor e mais rápido nascimento." Nossas atitudes e formas de pensar são um resultado da qualidade da nossa mente e de determinada freqüência em que ela está funcionando.

Quando Lorde Buda foi caçar com o seu primo Devadatta. Devadatta atirou uma flecha em um pombo e ele caiu, ferido pela seta. O Senhor Buda sentiu a dor da ave e imediatamente se apressou para remover a seta. Mas Devadatta não sentiu a dor, ele ficou muito satisfeito porque tinha atingido o seu alvo. A consciência Buddha tinha atingido uma freqüência maior de vibração e, como resultado disso ele era sensível à dor do pássaro e manifestou compaixão.

Portanto, a maior das qualidades de um homem, tais como amor, compaixão, caridade, misericórdia, etc são a manifestação de um espírito que é influenciado pelo despertar de seus chakras. Esta é precisamente a razão por que tanta importância é dada ao despertar do Anahata Chakra. Certamente que cada chakra é muito importante e cada chakra confere certas habilidades, mas você vai achar que todos os textos da escrituras coloca grande ênfase sobre o despertar de anahata, ajña e mooladhara chakras. Os yogues enfatizam ajña e mooladhara chakras e toda a humanidade dá ênfase ao anahata chakra. Quando anahata está desperto temos uma relação sublime com Deus, com os nossos familiares e com cada ser.

Quando os chakras estão despertos a mente muda automaticamente. Seus valores de vida também mudam e a qualidade do seu amor e dos seus relacionamentos melhoram imensamente, permitindo que você equilibre as decepções e frustrações na vida. Por isso você é capaz de viver um pouco mais elevado do que você faz agora, e sua atitude em relação a si mesmo e para com esta vida é muito melhor.

Se despertar os chakras pode trazer inquebrantável unidade na sua família, o que mais você precisa? Precisa de uma família feliz ou outro marido ou esposa? Francamente, homem precisa de uma mente satisfeita e de uma família feliz. Não importa o que ele faz ou o que sua as crianças são. Será que realmente importa se há muito pouco para comer? Felicidade e contentamento interior está acima de tudo. E, tanto quanto me é dado ver, certo contentamento só pode ser adquirido por um sistemático despertar da chakras.

Capítulo 3

Ajña Chakra

Nossa reflexão sobre os centros psíquicos começa a partir de ajña chakra. Segundo a tradição, mooladhara é geralmente designado como o primeiro chakra, uma vez que é a sede de Kundalini Shakti. No entanto, existe um outro sistema em que a reflexão e estudo de chakras começa a partir de ajña.

Ajña Chakra é o ponto de confluência onde os três principais nadis ou forças - Ida, pingala e sushumna fundem-se em um fluxo de consciência e fluem até sahasrara, centro da coroa. Na mitologia, estes três nadis são representados por três grandes rios - Ganges (ida), Jamuna (pingala) e Saraswati (uma corrente subterrânea que representa sushumna). Eles convergem para um lugar chamado Prayag ou Triveni, que hoje está perto de Allahabad. Os hindus acreditam que a cada doze anos, quando o sol está em Aquário, se alguém mergulhar no ponto de confluência, ele ou ela será purificado. Este lugar de confluência corresponde simbolicamente a ajña chakra.

Quando a mente está concentrada nesta conjunção, a transformação da consciência individual é provocada pela fusão das três grandes forças. A consciência individual é essencialmente composta de ego, e é por conta do ego que estamos cientes das dualidades. Enquanto houver dualidade não pode haver samadhi; enquanto você lembrar de si mesmo você não pode sair de si mesmo.

Embora existam experiências de transe nos outros chakras, não há fusão do ego individual com o Eu cósmico. Tudo o que você encontra por toda parte você está tentando afirmar por si mesmo por trás de todas as experiências que você está tendo, mas quando ida e pingala se unem com sushumna no ajña chakra, perde-se completamente a si mesmo. Não quero dizer que você se torna inconsciente. Sua consciência se expande e se torna homogênea. Então a consciência individual decai neste plano e você transcende completamente o reino da dualidade. Assim ajña chakra é um centro muito importante, com o qual você deve experimentar numa sequência para purificar pouco a pouco a sua mente. Uma vez que a mente está purificada a experiência e o despertar dos outros chakras pode acontecer.

Existe um certo problema com o despertar dos outros chakras. Cada um deles contém uma reserva de karma ou samskara, bons e maus, positivos e

negativos, dolorosos e agradáveis. O despertar de qualquer chakra vai certamente trazer à tona uma explosão ou expressão dessas karma e, claro, nem todos estão preparados ou prontos para enfrentá-las. Só quem tem razão e compreensão são capazes de enfrentar. Assim, afirma-se que antes de começar a despertar e manifestar a grande força, é melhor purificar a mente no ponto de confluência. Então, com uma mente purificada, você pode despertar os outros chakras. Por este motivo, iniciamos a nossa exposição dos chakras com ajña.

O centro de comando

A palavra ajña vem da raiz sânscrita que significa "saber, obedecer ou seguir". Literalmente, ajña significa "comando" ou "o centro de monitoramento". Na astrologia ajña é o centro de Júpiter, que simboliza o guru ou preceptor. Entre as divindades, Júpiter é representado por Brihaspati, o guru dos devas e preceptor dos deuses. Portanto, este centro também é conhecido como "o chakra guru".

Ajña é a ponte que liga o guru com seus discípulos. Ele representa o nível no qual é possível a comunicação direta de mente para mente entre duas pessoas. É neste chakra que a comunicação com o guru exterior, o professor ou preceptor ocorre. É aqui que as direções do guru interior são ouvidas no mais profundo estado de meditação, quando todo o sentido de modalidades são retiradas e a pessoa entra num estado de shoonya ou nada.

Este é um estado de absoluta não-existência, onde as experiências empíricas do nome e forma, sujeito e objeto, não penetram. Neste estado completamente estático, à luz da mente é extinta, a consciência deixa de funcionar, e nenhuma consciência de ego permanece. Este estado de vazio é o mesmo que a experiência da morte e, a fim da voz ou o comando do guru ser ouvido, ela deve atravessar o ajña chakra.

Claro, se você é novo para a vida espiritual não enfrentará este problema, mas quando isso começar você vai achar que é muito difícil de dominar. Atualmente, os seus problemas são apenas mentais - dispersão da mente, preocupações, ansiedades, agitações, etc, mas quando a noite for escura e você ter ido muito profundo na meditação, perderá a sua consciência individual, e a única coisa que poderá guiá-lo neste momento é a ordem ou o comando de seu guru ouvido através ajña chakra.

Também foi chamado "o olho da intuição", e é o portal através do qual a indivíduo entra na dimensão astral e psíquica da consciência. Talvez o nome mais comum para este chakra seja "o terceiro olho", tradições místicas e de cada época e cultura fizeram abundantes referências a ele. Ele é retratado como um olho vidente localizado a meia distância entre os dois olhos físicos e olhando para dentro, em vez de para fora.

Na Índia, ajña chakra é chamado divya chakshu (o olho divino), ou gyana chakshu gyana netra (o olho do conhecimento), porque é o canal através do qual o aspirante espiritual recebe revelação e insight sobre a natureza da existência subjacente. É também denominado "o olho de Shiva", pois Shiva é a epítome da meditação, que é diretamente associado com o despertar de ajña chakra.

É interessante notar que ajña chakra é mais ativo nas mulheres do que nos homens.

As mulheres são mais sensíveis, psíquicas e perceptivas e elas muitas vezes são capazes de prever próximos eventos. No entanto, na maioria das pessoas este olho interior permanece fechado, e embora eles possam ver os acontecimentos do

mundo exterior, o conhecimento e a compreensão da verdade não pode ser adquirido. Neste sentido, estamos cegos para as possibilidades reais do mundo, incapaz de ler os níveis mais profundos da existência humana.

A localização ponto

Ajña chakra está localizado no cérebro, diretamente atrás do centro das sobrancelhas. É o próprio topo da medula espinhal, a medula oblonga. Inicialmente, é muito difícil sentir a exata localização do ponto ajña, por isso, devemos nos concentrar em ajña kshetram, no meio do centro das sobrancelhas, bhrumadhya. Estes dois centros estão diretamente ligados. É por isso que na Índia é costume colocar tilaka, chandan, sindur ou kumkum no meio do centro das sobrancelhas. Sindur contém mercúrio, e quando é aplicado ao centro das sobrancelhas uma pressão constante é exercida sobre o nervo que vai de bhrumadhya à medula oblongata. Talvez o objetivo inicial da aplicação dessas substâncias tenha sido esquecida pela maioria das pessoas hoje, mas não é uma marca religiosa ou mesmo uma beleza local. É um meio pelo qual você pode manter-se constantemente consciente ou inconscientemente a consciência de ajña chakra.

Deve também ser mencionado aqui que ajña chakra e a glândula pineal é a mesma coisa. A glândula pituitária é sahasrara, e tal como as glândulas pituitária e pineal estão intimamente ligadas, assim também estão ajña e sahasrara. Poderíamos dizer que ajña é a porta de entrada para sahasrara chakra. Se ajña despertou e está funcionando corretamente, todas as experiências que acontecem em sahasrara podem ser bem geridas.

A glândula pineal funciona como uma fechadura na hipófise. Enquanto a glândula pineal for saudável, as funções da hipófise são controladas. No entanto, na maior parte de nós, a glândula pineal começa a declinar quando chegamos à idade de 8, 9 ou 10. Em seguida, a pituitária começa a funcionar para secretar vários hormônios sexuais, que instigam a nossa consciência, a nossa sensualidade e personalidade mundana. Neste momento que começamos a perder contato com o nosso patrimônio espiritual. No entanto, através de várias técnicas yogicas, como trataka e shambhavi mudra, é possível regenerar ou conservar a saúde da glândula pineal.

Simbologia Tradicional

Ajña é simbolizado por um lótus de duas pétalas. De acordo com as escrituras, é uma cor pálida, luz cinza como um dia chuvoso. Alguns dizem que ele é branco como a lua, ou prata, mas realmente é uma cor intangível. À esquerda, a letra da pétala é Ham e sobre à direita, ksham. Ham e ksham estão inscritos, em prateado e branco e são as cores dos bija mantras para Shiva e Shakti. Um representa a lua, ou Nadi ida, e o outro o sol, ou pingala Nadi. Abaixo o chakra funde-se nos três nadis - ida à esquerda, pingala à direita e sushumna no meio.

Dentro do lótus tem um círculo perfeitamente redondo que simboliza shoonya, o vazio. Dentro do círculo tem um triângulo invertido, que representa Shakti - manifestação e criatividade. Acima do triângulo tem um Shivalingam negro. Shivalingam não é, como muitos as pessoas acreditam, um símbolo fálico. É o símbolo do seu corpo astral. De acordo com o tantra e as ciências ocultas, o

corpo astral é o atributo da sua personalidade, e na forma de Shivalingam , pode ter uma das três cores, dependendo da evolução da purificação ou da sua consciência.

No mooladhara chakra o Lingam é esfumado e mal definido. É conhecido como dhumra Lingam, e podemos comparar isso com o nosso estado de consciência, quando vivemos uma vida instintiva. Nós não temos noção do real ou o que nós somos. Ajña chakra tem um Lingam preto com um contorno bastante delineado. É chamado de itarakhya Lingam. Aqui, em ajña, a consciência de "o que eu sou" é mais nitidamente definida e diversas capacidades estão sendo despertadas. Em sahasrara a consciência é iluminada e, portanto, o Lingam é luminoso. É chamado de jyotir Lingam.

Quando uma pessoa de mente desenvolvida concentra-se, ele experimenta o Shivalingam na forma de uma coluna de fumaça. Essa nuvem vem e, em seguida, dispersa, vem novamente, e dispersa, e por diante. Na mais profunda de concentração, conforme a agitação da mente é aniquilada, o Lingam torna-se da cor preta. Ao concentrar no Shivalingam preto, o Lingam é jyotir produzidos na iluminação da consciência astral. Por isso, o preto do Lingam ajña Chakra é a chave para a maior dimensão espiritual da vida.

Sobre o Shivalingam está o símbolo tradicional do Om, com a cauda no topo e a lua crescente com o bindu acima dele. Om é o bija mantra e símbolo da ajña chakra, e acima da sua forma pode ser visto a yaif, o traço da boa consciência. Paramshiva é a divindade de ajña chakra, e ele brilha como uma sequência de flashes de relâmpagos. A Deusa é o espírito puro de Hakini cujas seis faces são como muitas luas.

Cada chakra possui um tanmatra, ou sentimento específico de modalidade, um gyanendriya ou órgão de senso percepção, e um karmendriya ou órgão de atuação. O tanmatra, gyanendriya e karmendriya de ajña chakra são todos considerados como sendo a mente. A mente é capaz de adquirir conhecimentos através dos meios sutis e não pela entrada dos sentido como vários dos órgãos sensoriais, que são os gyanendriyas dos outros chakras. A mente percebe conhecimento diretamente ou através de um sexto sentido intuitivo, que entra em operação quando ajña chakra desperta. Este sentimento é o gyanendriya da mente. Do mesmo modo, a mente pode se manifestar ativamente sem o auxílio do corpo físico. Esta é a faculdade da projeção astral, que se manifesta com o despertar do ajña chakra. Assim, a mente é considerada o karmendriya de ajña. O modo de funcionamento deste centro é puramente mental e por isso o tanmatra é também a mente. O plano é tapa loka, onde vestígios de imperfeição são purificados e os karma são consumidos no fogo. Juntamente com vishuddhi chakra, ajña constitui a base para vighyanamaya Kosha, que inicia o desenvolvimento psíquico.

Muitas vezes, o despertar tem uma experiência, quando ocorre em ajña é semelhante à que é induzida por Ganja (maconha) ou qualquer outro medicamento desse tipo. Aquele que medita sobre este chakra e o desperta vê uma luz brilhando como uma lâmpada de chama ardente, como sol de manhã, e ele mora no interior das regiões do fogo, do sol e da lua. Ele é capaz de entrar no corpo do outro à vontade, e se torna o mais excelente entre os munis, tornando-se todo-conhecimento e todo clarividente. Ele se torna o benfeitor de todos e é versado em todos os shastras. Ele realiza sua união com o Brahman e adquire siddhis. Diferentes resultados provenientes de meditação sobre os vários centros são realizados coletivamente por meditar somente sobre este centro.

Ajña e a mente

Então, ajña é essencialmente o chakra da mente, o que representa um nível mais elevado de percepção. Sempre que você se concentrar em alguma coisa, se for em mooladhara, swadhisthana ou manipura chakra, ou se concentrar em um objeto externo ou uma idéia, ajña é afetado, por vezes suavemente, às vezes apaixonadamente, dependendo do grau de sua concentração. Quando visualizamos ou quando sonhamos de noite, a visão interior que ocorre é através de ajña. Se você está comendo, dormindo ou falando e você não está ciente disso, ajña então não está funcionando. Mas se você está conversando e uma área de sua consciência está consciente disto, esse conhecimento, esta consciência é a faculdade de ajña.

Quando você desenvolver ajña, você pode obter conhecimento sem o auxílio dos sentidos. Normalmente, todo o conhecimento chega até nós por meio de informações, a conduta para os sentidos cérebro, e um processo de classificação, a lógica e o intelecto estão situados no cérebro frontal. No entanto, o cérebro menor, onde ajña chakra está situado, tem a capacidade de adquirir conhecimentos diretamente sem a ajuda dos indriyas ou sentidos. Supondo-se um dia muito nublado, é possível saber, através da lógica, que vai chover. Mas se não houver nuvens no céu e mesmo assim você sabe para além da lógica que vai chover, isso significa que a sua intuição e percepção são muito aguçados e ajña chakra está funcionando.

Quando ajña é despertado, a inconstância da mente individual é dispersada e a purificação de buddhi (inteligência sutil ou percepção superior) são manifestadas. O apego, que é o causa da ignorância e da falta de discriminação fica ausente, e sankalpa Shakti (vontade) se torna muito forte. Resoluções intelectuais são quase que imediatamente convertidos em frutos, desde que estejam em conformidade com o dharma do indivíduo.

Ajña é a testemunha central onde se torna o observador separado de todos os eventos, incluindo aqueles dentro do corpo e da mente. Aqui o nível de conscientização é desenvolvido por meio do qual a pessoa começa a "ver" a essência oculta subjacente em todas as aparências visíveis. Quando ajña é despertado, o significado e a importância dos símbolos em um piscar de olhos são percebidos pelo conhecimento intuitivo surgido sem qualquer esforço.

Este é o centro de percepção extrasensorial onde vários siddhis se manifestam de acordo com as tendências da mente ou samskaras. Por esta razão, é dito que ajña chakra se assemelha um nó diretamente no topo da medula espinhal. De acordo com o tantra este nó é chamado Rudra granthi, o nó de Shiva. Este nó é símbolo do apego do aspirante aos siddhis recentemente desenvolvidos que acompanham o despertar de ajña. O nó bloqueia eficazmente a evolução espiritual até que o apego aos fenômenos psíquicos sejam superados e o nó da consciência seja liberado.

Compreendendo as causas e os efeitos

Até ajña chakra despertar, estamos sob delusões, vemos as coisas e incorretamente temos muitas idéias erradas, sobre o amor e apego, ódio, inveja, tragédia e comédia, vitória e derrota, e tantas outras coisas. Nossos medos são infundados, da mesma forma são os nossos ressentimentos e as nossas ligações, mas ainda temos eles. Nossa mente está funcionando dentro de uma esfera limitada e não podemos ultrapassar isso. Assim como sonhamos à noite e nossos sonhos são relativas experiências, estamos também a sonhar em nosso estado de vigília e nossas experiências são relativas. Da mesma forma que temos de acordar

de um sonho, quando ajña desperta, há também um processo de despertar do presente sonho que estamos vivendo, e podemos compreender inteiramente a relação entre causa e efeito.

É necessário que compreendamos a lei de causa e efeito em relação a nossas vidas, caso contrário, nos tornaremos deprimidos e pesarosos sobre determinados acontecimentos na vida. Supondo que você dê à luz uma criança e ela morre pouco depois. Por que isso aconteceu? Isto é o que todos gostariam de saber, não é? Se um filho estava destinado a morrer logo após nascer, porque ele nasce então? Você só pode compreender esse motivo se você entender as leis de causa e efeito.

Causas e efeitos não são eventos imediatos. Toda e cada ação é simultaneamente uma causa e um efeito. Esta vida que temos é um efeito, mas qual foi a causa? Você tem que descobrir e então você poderá compreender a relação entre causa e efeito. É só depois de despertar ajña chakra que estas leis podem ser conhecidas. Posteriormente, toda a sua atitude filosófica é uma abordagem da mudança da vida. Não existem eventos na vida que afetem você negativamente, e os objetos diversos e as experiências que entram na sua vida e enfraquecem sua vida, não o perturba totalmente. Você participa de todos os assuntos da vida e vive plenamente, mas como uma testemunha à parte. A vida flui como um curso rápido e você se entrega e se move com ela.

Evoluindo de ajña para sahasrara

Para alcançar ajña chakra é necessária sadhana, disciplina, convicção e esforço persistente. Com o nosso atual estado de espírito não é possível saber como chegar a sahasrara, mas uma vez que ajña chakra se torna ativo, você desenvolve percepção superior e você percebe como sahasrara pode ser alcançado. É como ajustar uma viagem de Munger à Marine Drive, Bombaim. A mais importante etapa do percurso é a viagem longa para Bombaim. Uma vez que você está lá, atingir Marine Drive não é problema. É fácil encontrar o caminho, você só toma um táxi e vai até lá. Então, na minha opinião, não é importante para nós sabermos como chegar sahasrara de ajña chakra, mas é essencial para nós sabermos como despertar ajña.

Capítulo 4

Mooladhara Chakra

A palavra sânscrita moola significa “raiz ou fundação” e é isto que precisamente este Chakra é. Mooladhara está na raiz do sistema de chakras e suas influências estão na raiz de toda a nossa existência. Os impulsos de vida sobem através do corpo como a flor mais ampla se expande de nossa consciência na região conhecida como sahasrara. Parece um grande paradoxo que esta terreno e mais básico dos chakras nos guia para a mais alta consciência.

Na filosofia Samkhya, o conceito de mooladhara é entendido como moola prakriti, a base transcendental da natureza física. O universo inteiro e todos os seus objetos devem ter algum fundamento pelo o qual evoluem e pelo qual eles retornam após sua dissolução. A fonte original de toda evolução é moola prakriti. Mooladhara, como base de moola prakriti, é responsável por tudo que se manifesta no mundo do nome e da forma.

No tantra, mooladhara é a sede de Kundalini Shakti, a base a partir da qual a possibilidade de maior realização surge. É dito que este grande potencial está adormecendo na forma de uma serpente enrolada. Quando desperta, ela faz o seu caminho ascendente através de sushumna Nadi, na medula espinhal, até chegar a sahasrara onde a derradeira experiência de iluminação ocorre. Portanto, o despertar de mooladhara é considerado de grande importância em Kundalini Yoga.

A localização do ponto

A sede da mooladhara no corpo masculino está superficialmente localizado no interior do períneo, no caminho entre o escroto e o ânus. É o aspecto interior do complexo de nervos que transporta todos os tipos de sensações e está imediatamente conectado com os testículos. No corpo feminino, mooladhara chakra situa-se na face posterior do colo do útero.

Em ambos os órgãos sexuais masculino e feminino, existe uma glândula vestigial em mooladhara chakra o que é algo como um nó. Em sânscrito é conhecido como Brahma granthi; o nó de Brahma. Enquanto este nó permanece intacto, a energia localizada nesta área permanece bloqueada. Mas no momento em que o nó é aberto, Shakti desperta. É apenas quando o indivíduo desperta para

a possibilidade da consciência divina, para um maior vigor e propósito do que a vida animal instintiva, que o Brahma granthi começa a afrouxar. A consciência começa a ser liberada a partir do centro da raiz do indivíduo como anseio para o despertar.

Muitas pessoas se sentem hesitantes e se assustam ao crer que Kundalini está no mooladhara chakra e afirmam que ela está no manipura, porque não querem associar a santa Kundalini Shakti com o ímpeto da energia sexual. No entanto, a investigação científica mostra que esta pequena glândula em mooladhara chakra contém energia infinita e muitas experiências psíquica e espiritual provêm de mooladhara. Só porque está mooladhara situado na região sexual, isto não o torna um centro impuro.

Simbologia Tradicional

Mooladhara chakra é tradicionalmente representado por uma flor lótus com quatro pétalas carmesim escuro. Em cada pétala tem uma letra: vam, sham, sham, sam escritas em ouro.

No pericarpo tem um quadrado amarelo, símbolo do elemento terra, cercado por oito lanças douradas - quatro em cada canto e quatro em cada ponto cardeal. Diz-se que representam as sete montanhas Kula no fundamento básico da terra.

O quadrado amarelo dourado, Yantra do elemento terra, é suportado por um elefante com sete trombas. O elefante é o maior de todos os animais terrestres e possui grande força e solidez. Estes são os atributos de mooladhara - um grande poder inativo, descansando em um lugar completamente estável e sólido. As sete trombas do elefante denotam os sete minerais que são vitais para a função física; em sânscrito são conhecidos como sapta dhatu. As sete trombas do elefante é o veículo da grande mente, a grande criatividade.

Sobre as costas do elefante, no centro do quadrado, tem um triângulo vermelho escuro invertido. Este é o símbolo da Shakti ou energia criativa, que é responsável pela produtividade e pela multiplicidade de todas as coisas. Dentro do triângulo está o swayambhu ou dhumra Linga, na cor cinza esfumado. Próximo deste Linga, que representa o corpo astral, Kundalini está enrolada três vezes e meia, sendo o seu brilho como o de relâmpagos. Três representa as três gunas ou qualidades da natureza em um indivíduo. Enquanto as três gunas estão ativas, a individualidade está funcionando dentro do confinamento do ego. A meia volta representa transcendência.

No tantra esta serpente enrolada é conhecida como Mahakala, tempo grande ou interminável. Aqui Kundalini repousa no ventre do inconsciente, além do tempo e do espaço. Quando Kundalini começa a se manifestar, penetra nas dimensões da personalidade e da individualidade, e fica-se sujeito ao tempo e ao espaço. Este é o despertar da grande potência da serpente dentro de cada forma individual, moldura e consciência do ser humano. No entanto, na maioria das pessoas ela está adormecida. No seu estado desperto Kundalini Shakti representa a nossa potencia espiritual, mas em seu estado latente representa nível de vida instintivo que apoia a base nossa existência. Ambas as possibilidades residem no mooladhara.

Descansando no topo do triângulo invertido está o bija mantra lam. Dentro do bindu, sobre o mantra, reside o elefante Deva Ganesha e Devi Dakini, que tem quatro braços e olhos brilhantes e vermelhos. Ela é resplandecente como o brilho de muitos sóis nascendo ao mesmo tempo. Ela é a portadora eterna da inteligência pura.

O tanmatra ou sentido associado com mooladhara é o cheiro, e é aqui que os cheiros psíquicos são manifestados. O gyanendriya ou órgão sensorial é o nariz, e os karmendriya, órgão da atividade, é o ânus. O despertar de Mooladhara é muitas vezes acompanhado por sensações de coceira ao redor do cóccix ou ânus, e o olfato torna-se tão agudo que os odores repugnantes são difíceis de suportar.

Mooladhara é o interruptor direto para despertar ajña chakra. Pertence ao bhu loka, o primeiro plano da existência mortal e é o principal centro de apana. Mooladhara é também o sede do annamaya Kosha, o órgão de alimentação, relacionado com a absorção dos alimentos e a evacuação de fezes.

Ao meditar sobre Kundalini em mooladhara chakra, a pessoa se torna senhor do discurso, um rei entre os homens e um perito em todos os tipos de aprendizagem. Ele se torna livre de todas as doenças e ele permanece alegre em todos os momentos.

Equilíbrio entre os nadis

Mooladhara é a base a partir dos qual os três principais canais psíquicos ou nadis emergem e fluem até a medula espinhal. Diz-se que ida, a força mental, emerge a partir da esquerda do mooladhara; pingala, a força vital, a partir da direita, e sushumna, a força espiritual, a partir do centro. De acordo com o tantra, este ponto de emanção é muito volátil. Quando as forças positiva e negativa de ida e pingala estão totalmente equilibradas, um despertar aqui estará suscitando o despertar de Kundalini adormecida. Normalmente, este estado de equilíbrio entre As Nadis ida e pingala só pode ser atingido esporadicamente e por curtos períodos de tempo. Isto pode ser suficiente para desencadear um despertar, mas apenas levemente, no qual Kundalini sobe até swadhisthana ou manipura, e então retorna para baixo, para mooladhara novamente.

Portanto, as práticas de Hatha Yoga, particularmente as de Pranayama, são muito importante em Kundalini Yoga, porque purificam e reequilibram os fluxos psíquicos. Uma vez que o estado de equilíbrio entre ida e pingala se torne estável e permanente, o despertar engendrado no mooladhara torna-se explosivo, Kundalini sobe com grande vigor, superando todos os obstáculos no seu caminho até que chega ao seu destino final no sahasrara.

Pranotthana versus Kundalini

Muitas pessoas têm experiências durante a meditação, quando sentem a subida de Shakti através da medula espinhal de mooladhara para o cérebro. No entanto, na maioria dos casos, este não é o despertar de Kundalini, mas uma libertação do vigor pranico chamado pranotthana. Esta preliminar começa a despertar mooladhara e sobe pela medula espinhal através da Nadi pingala, apenas purificando parcialmente os chakras até atingir o cérebro em que geralmente se dispersa.

Neste tipo de despertar a experiência de Shakti é raramente sustentada. No entanto, isto não prepara o aspirante para o eventual despertar de Kundalini, que é algo completamente diferente e mais poderoso. Após o despertar de Kundalini, o indivíduo nunca mais será o mesmo outra vez. Aqui há uma subida da força acompanhado de um despertar psíquico, que é permanentemente acessível. Mesmo que ele possa cair novamente, o potencial estará sempre lá.

Mooladhara e a expressão sexual

O despertar de mooladhara chakra é muito importante, em primeiro lugar porque é a sede de Kundalini e, em segundo lugar, como é o reservatório de grande Tamas. Todas as paixões são armazenadas em mooladhara, toda a culpa, todos os complexos e cada agonia tem sua raiz no mooladhara chakra.

Este Chakra está fisiologicamente relacionado aos órgãos excretórios, urinário, sexual e reprodutivos. É muito importante para todas as pessoas despertarem este chakra e sair dele. O homem da vida, seus desejos, suas ações e suas realizações, são controladas pelos desejos sexuais, e tudo o que ele faz na vida é uma expressão do chakra menor. Nossos menores samskaras e karmas estão embutidos ali, como em encarnações menores, sendo todo um conjunto que se fundamenta sobre a personalidade sexual. Dr. Sigmund Freud também enfatizou este ponto. Ele disse que uma seleção de roupas, alimentos, amigos, mobiliário e decoração do lar, etc, tudo é influenciada pela sua consciência sexual.

Todos os esquizofrênicos e neuróticos e muitos malucos que estão presos com complexos de culpa são pessoas que não têm sido capazes de chegar a Shakti por mooladhara chakra. Como resultado disso, as suas vidas estão desequilibradas.

A satisfação sexual e as frustrações controlam a nossa vida sexual. Se o instinto sexual for removido da vida, tudo muda. Frequentemente nós reagimos a vida sexual por conta das experiências amargas e juramos que não seguiremos o mesmo caminho novamente. Estamos fartos e por conta disso dizemos, "Não mais". Mas isto não é solução, é apenas uma reação e não a estrutura permanente da nossa mente.

A menos que mooladhara chakra seja purificado, seu correspondente no centro do cérebro vai sempre ser tamasico. Podemos viver o mesmo tipo de vida que nós temos hoje, mas podemos torná-lo muito melhor. Relações sexuais não são um pecado, mas a consciência deve despertar o objetivo e todo o ato deve ser transmutado. Foi claramente explicado no tantra que a finalidade do ato sexual é triplo, e estes triplos efeitos dependem do nível e frequência de cada mente. Algumas pessoas praticam-no para procriação, porque é aí que está a sua mente. Outros praticam-no só por prazer, pois é o nível da sua mente. E algumas pessoas praticam-no para abrir a janela para samadhi. Eles não se importam com a procriação ou o cumprimento da paixão, eles estão apenas preocupados com a experiência do despertar e a sublimação desta energia. Através dessa experiência é que se abre o centro superior. Portanto, aqueles que praticam o ato sexual normal devem despertar mooladhara chakra primeiro. Além disso, através do ato sexual, uma mulher pode despertar mooladhara e swadhisthana chakras se o seu parceiro for um Yogi. Geralmente, para esses chakras despertar em um corpo de homem, ele terá de praticar Kriya Yoga e técnicas tais como vajroli.

Há outra coisa importante que todos devem compreender. Uma pessoa que controla seus impulsos inferiores, um yogue que está praticando um sadhana elevado, não tem que desistir do seu parceiro e da relação do casal. Se você acha que você deve ser um Yogi e desistir de sexo, por que você também não desiste de

comer e de dormir? Yoga não tem nada a ver com desistir destas coisas; isto são coisas de quem está preocupado em transformar seus objetivos e intenções.

O maior erro humanidade há milhares de anos é fazer com que o homem venha a lutar contra ele mesmo. Ele quer renunciar ao sexo, mas ele não foi capaz de fazê-lo. Por isso, é importante que o despertar de mooladhara ocorra. Então sua mente deve fazer-se totalmente livre.

Conduzindo o Despertar de Mooladhara

Quando o despertar ocorre em mooladhara, como o resultado de Yoga ou de outras práticas e disciplinas espirituais, muitas coisas explodem na consciência, da mesma forma que um vulcão em erupção empurra para a superfície coisas que estavam escondidas debaixo da terra. Com o despertar da Kundalini existe simultaneamente o despertar das coisas do campo inconsciente de uma existência humana que não pode ter tido antes consciência do conhecimento absoluto.

Quando mooladhara desperta, um certo número de fenômenos ocorrem. A primeira coisa que muitos praticantes experimentam é a levitação do corpo astral. Alguns têm a sensação de flutuar sobre o espaço, deixando para trás o corpo físico. Isto é devido à energia de Kundalini cuja subida dinâmica faz com que o corpo astral se desloque do corpo físico e se mova para cima. Este fenômeno é limitado ao astral e possivelmente às dimensões do mental, e isso difere do que é normalmente chamado levitação - o deslocamento do corpo físico real.

Além da levitação do corpo astral, por vezes ocorrem algumas experiências de fenômenos psíquicos, como a clarividência ou a clariaudiência. Outras manifestações incluem movimentos ou intensidade de calor na área do cóccix, ou uma ligeira sensação, como algo se movendo lentamente até a medula espinhal. Estas sensações resultam da ascensão de Shakti ou do despertar de Kundalini. Na maioria dos casos, quando Shakti chega ao manipura chakra, ela começa a descer para mooladhara novamente. Às vezes, o praticante acredita que a energia subiu até o topo da cabeça, mas geralmente apenas uma pequena porção da Shakti é capaz de ultrapassar manipura. Repetidas tentativas fervorosas são necessárias para continuar a ascensão de Kundalini, mas uma vez que Kundalini passa por manipura, sérios obstáculos são raramente encontrados.

No entanto, quando Kundalini ascende de mooladhara para swadhisthana, o sadhaka experimenta um período crucial, em que todas as suas emoções reprimidas, principalmente aquelas de uma natureza mais primitiva, expressam-se. Montanhas de paixões durante este período e todos os tipos de entusiasmo absorvente acontecem, fazendo com que o sadhaka se torne extremamente irritável e instável, por vezes. Ele pode ser visto sentado calmamente em contemplação um momento e no outro arremessando objeto com violência em alguém próximo. Um dia ele pode dormir profundamente durante horas consecutivas, no outro ele pode levantar-se às uma ou duas da manhã para tomar banho e meditar. Ele torna-se muito apaixonado, e altamente tagarela, enquanto que em outros momentos ele é silencioso. Nesta fase, a sadhaka freqüentemente manifesta uma grande inclinação por cantar.

Durante este período de intensa agitação psíquica e emocional, a orientação de um guru qualificado e compreensivo é essencial. Embora algumas pessoas possam considerar este turbilhão emocional como a indicação de uma grande queda, o guru irá assegurar ao aspirante que isto é uma parte essencial da vida espiritual que vai acelerar a sua evolução. Se esta explosão não ocorrer, o mesmo processo de purificação ainda ocorrerá, mas muito lentamente, como problemas surgido no trabalho e vida após vida.

Mooladhara é um dos mais importantes e excitantes centros psíquicos, mas também perturbador que deve ser despertado através das práticas de Kundalini Yoga. Por esta razão, o despertar da ajña chakra deve sempre acompanhar o despertar de mooladhara. As faculdades mentais do ajña chakra dão ao praticante uma capacidade para testemunhar os acontecimentos do despertar de mooladhara objetivamente, com maior compreensão. Isto torna toda a experiência menos traumática e perturbadora.

Quando ajña é despertado, você achará mais fácil de despertar mooladhara chakra. A mente ordinária pode se concentrar neste centro e manipulá-lo com facilidade. Como seu corpo e mente começam a romper os laços animalizados, a sua consciência se expande e você se torna capaz de prever a maior possibilidade do seu potencial criativo.

Capítulo 5

Swadhisthana Chakra

A palavra sânscrita swa significa "próprio de" e adhisthana significa "morada ou residência". Portanto, swadhisthana significa "da própria residência". Embora mooladhara ocupe um lugar muito importante no esquema dos chakras, swadhisthana, que está localizado muito perto de mooladhara, também está envolvido e é responsável pelo despertar de Kundalini Shakti no mooladhara. Na verdade, foi explicado anteriormente que a sede de Kundalini estava em swadhisthana, mas houve uma queda, e posteriormente maha Kundalini repousou no mooladhara.

A localização ponto

Swadhisthana corresponde aos sistemas reprodutor e urinário no corpo físico e é fisiologicamente relacionado à próstata ou útero-vaginal nos plexos nervosos. A localização de swadhisthana está na base da coluna vertebral, ao nível do cóccix ou tailbone. Ele é um pequeno osso que pode ser sentido logo acima do ânus. Ele está anatomicamente muito perto de mooladhara chakra em ambos os órgãos sexuais, masculino e feminino. Swadhisthana kshetram está na frente do corpo ao nível do osso púbico.

Simbologia Tradicional

Swadhisthana pode ser visto na cor preta, pois é a sede primária da ignorância. No entanto, tradicionalmente, é retratado como um vermelho com seis pétalas alaranjadas ou lótus vermelho. Em cada pétala existe uma letra: bam, bham, man, yam, ram, and lam, escritos na cor do relâmpago.

O elemento deste Chakra é a água, simbolizado por uma lua crescente branca dentro da pericarpo do lótus. A lua crescente é formada por dois círculos que produzem mais dois yantras. A maior tem pétalas viradas para fora e representa a dimensão da consciência da existência. No interior da lua crescente tem uma pétala semelhante mas num círculo menor, com suas pétalas virada para dentro. Esta é a dimensão inconsciente, a provisão de karmas indefinidos. Estes dois yantras estão separados pelo crocodilo branco na lua crescente. O crocodilo é o veículo que transporta toda a ilusão mental da vida inconsciente. Ela simboliza o movimento subterrâneo do karma. Sentado sobre o crocodilo está o bija mantra vam, também inoxidável e branco.

Dentro do bindu do mantra reside o Deva Vishnu e a devi Rakini. Vishnu tem quatro braços, seu corpo é de um azul luminoso, ele está vestindo traje amarelo e eis que repousa belíssimo. Rakini é a cor de um lótus azul e ela está vestida em vestes celestes e ornamentada. Com seus braços levantados ela segura várias armas e sua mente é elevada conforme ela bebe o néctar. Ela é a deusa do reino

vegetal, e como swadhisthana chakra está intimamente relacionado com o mundo vegetal, a observância de uma dieta vegetariana é uma prática importante para despertar este chakra.

O loka para swadhisthana é bhuvan, o plano intermediário da consciência espiritual. O sentimento tanmatra ou relacionado com este chakra é o paladar. O gyanendriya ou sensação de conhecimento é a língua. O karmendriya ou sensação de ação são os órgãos sexuais, rins e sistema urinário. O governante vayu de swadhisthana é vyana que circula por todo o corpo e swadhisthana e manipura são a sede do Pranamaya Kosha.

Diz-se que quem medita sobre Kundalini em swadhisthana chakra é imediatamente liberto dos seus inimigos interiores - luxúria, ira, cobiça, etc. Seu néctar é como um fluxo de palavras em verso e prosa e num discurso bem-fundamentado. Ele se torna como o sol iluminando as trevas da ignorância.

Morada do inconsciente

Swadhisthana é considerado como o substrato ou a base de cada existência humana. O seu homólogo no cérebro é o inconsciente e sua reserva domiciliar de impressões mentais ou samskaras. Diz-se que todos os karmas, as vidas passadas, as experiências anteriores, a dimensão maior da personalidade humana que está no inconsciente, podem ser simbolizados por swadhisthana chakra. A existência individual tem sua raiz na mente inconsciente, e as muitas unidades do instinto que se fazem sentir no nível deste chakra borbulham a partir das profundezas do inconsciente.

No tantra não existe o conceito de animal, e do dono do animal. Em sânscrito, pashu forma o animal e pati forma o mestre. Pashupati é o comandante ou o controlador de todos os instintos animal. Este é um dos nomes do deus Shiva, e é também um dos atributos de swadhisthana chakra. Segundo a mitologia, pashupati é o inconsciente total. Ele tem controle absoluto sobre mooladhara chakra e a propensão animal durante a primeira etapa da evolução do homem.

O princípio do inconsciente de swadhisthana nunca deve ser considerado como um processo inativo ou latente. Pelo contrário, é muito mais dinâmico e poderoso do que a consciência normal. Quando a Shakti entrar em swadhisthana chakra há uma experiência esmagadora deste estado inconsciente. É diferente de mooladhara, que é a expressão manifesta desse inconsciente. Em mooladhara, o karma das fases menores de nossa evolução se manifestam sob a forma de raiva, ganância, inveja, paixão, amor, ódio e assim por diante. Lá estamos trabalhando o karma, manifestando e expressando-o abertamente. No nível do swadhisthana, no entanto, não há nenhuma atividade consciente ou manifestação. Esta é hiranyagarbha, o útero universal, onde tudo existe em um estado potencial. No Rig Veda, é dito:

"No início da criação houve hiranyagarbha, depois veio toda a vida seres humanos, todos os seres que existem, e Ele era o protetor de todos."

No inconsciente coletivo, os samskaras e os karmas existem em um estado de semente. Por exemplo, ontem, você pode ter tido uma experiência agradável ou dolorosa. Essa experiência tornou-se um processo subconsciente ou força que está agindo, colorindo a sua percepção consciente de hoje. Tal como isto, há muitas experiências do passado que nós não temos consciência, mas, no entanto, recordar que estão influenciando determinadamente uma parte no nosso comportamento

quotidiano, atitudes e reações. Existem muitos karmas influenciando-nos neste caminho, mas continuamos completamente esquecidos deles.

De acordo com o tantra cada uma das percepções, das experiências e das associações são gravadas. Se você tem uma desavença ou intercâmbio amargo, isto é um registro muito forte. No entanto, se acontecer de passar alguém no seu caminho, e você olhar para ele, isto também é registrado. Muitas coisas estão dentro da sua ordem de associação, e todas elas são automaticamente registradas. Elas não são analisadas, mas simplesmente são depositadas em algumas camadas da mente. Todo aquele karma insignificante que têm sido registrado automaticamente na nossa consciência, forma, o inconsciente total.

Em Kundalini Yoga, swadhisthana é frequentemente considerado como um obstáculo no sentido de que estes karmas dormem embutidos no inconsciente e não permitem que Kundalini suba e passe através dele. Após o despertar inicial, Kundalini retorna em sua sonolência de tempos em tempos novamente, unicamente devido aos bloqueios karmicos em swadhisthana. Estes karmas estão fora do alcance da análise. Eles praticamente têm qualquer forma, mas são uma grande força. Para dar um analogia crua, suponha que existe um grande reservatório de água em que você coloque todos os tipos de coisas. Se você esvaziar o tanque cinco anos mais tarde, e examinar o conteúdo, você encontraria os mesmos objetos que você colocou lá. As coisas ainda estariam lá, mas a sua forma teria mudado. O karma do inconsciente coletivo existe em swadhisthana como um molde ou energia um pouco como no caso deste tanque.

Portanto, o despertar de swadhisthana apresenta muitas dificuldades para o sadhaka. Quando a explosão ocorre e swadhisthana começa a entrar em erupção, o aspirante se torna frequentemente confuso e perturbado pela ativação de todo este material subconsciente. É totalmente impossível para ele entender essas impressões, que muitas vezes são atribuídas a uma perturbação mental.

Embora o sadhaka possa ficar devidamente apreensivo sobre como entrar nesta fase do despertar, é absolutamente necessário para sua evolução espiritual. Desde que ele tenha um guru ou guia competente que sabe como evitar as armadilhas dessa área, swadhisthana pode ser percorrido de forma segura e sem problemas.

Swadhisthana e purgatório

Quando Kundalini está residindo em swadhisthana chakra, o último vestígio do karma está sendo expulso e todos os samskaras negativos expressam-se e são expulsos. Neste momento você pode ficar zangado, com medo ou cheio de fantasias sexuais e paixão. Você também pode experimentar letargia, apatia, depressão e todos os tipos de características tamasicas. A tendência para a letargia é muito forte e você só quer dormir e dormir. Esta fase de evolução é conhecida como purgatório, e se você ler a vida de muitos dos grandes santos, você verá que a maior parte deles encontrou uma grande turbulência e tentações, quando eles estavam passando por esta fase.

Quando Lorde Buda estava sentado sob a árvore bodhi esperando pela iluminação, ele foi visitado por Mara. Mara é a força de um demônio mitológico, a mesma força que a Bíblia refere-se como Satanás. Assim como Satanás é um tentador, assim Mara é uma mulher sedutora. Esta força demoníaca não é externa, é uma força interna que pode ser encontrada em todos. Situa-se a uma profundidade muito grande da nossa personalidade e é capaz de criar ilusão. Na tradição budista, Mara é representada por uma cobra grande, uma pessoa com

grande dentes grotescos e uma cara horrível, ou como belas mulheres nuas oscilando em torno da espera para abraçar um aspirante que está envolvido em sua sadhana. Estes são símbolos mitológicos, sem dúvida, mas são realidades.

Somente aqueles que são destemidos e de vontade forte poderão sobreviver através da tentação. Todo grande homem e cada santo tiveram de se submeter a esta experiência peculiar, que é como a derradeira explosão da semente da vida. Parece que a semente do homem, do ciclo de nascimento e renascimento, está situado no swadhisthana chakra. E embora a maior parte das pessoas enfrentam dificuldades quando estão em movimento através do terreno da swadhisthana, se tiver a graça de um guru e indomável e invencível vontade, e se ele foi sincero e não hipócrita em sua busca espiritual, se tiver muita certeza sobre o seu objetivo e entender que estas experiências são purgatórias, ele pode enfrentar as dificuldades e superá-las devidamente.

Se alguém vacilar mesmo que ligeiramente, Kundalini voltará ao mooladhara e o real despertar vai ser mais difícil. Assim, nas primeiras fases da sadhana e do despertar, a pessoa deve ter uma espécie suprema de vairagya (distanciamento). Não deve ser vairagya intelectual, mas o resultado de uma análise minuciosa das situações de vida. Onde está o final para os prazeres da vida? Pode sempre satisfazer os seus desejos? Mesmo quando você atingir a idade de 80 ou 90 e seu corpo já não puder desfrutar dos prazeres, a mente ainda os habita constantemente. Você pode deixar todos os prazeres sensuais, mas o sabor vai permanecer na mente.

Se um sadhaka compreender esta verdade, que os desejos nunca podem ser satisfeitos em uma vida útil, ou mesmo em milhares de vidas, então Kundalini pode passar através swadhisthana seguro e relativamente rápido, e fazer o seu caminho para manipura chakra. Sem esta compreensão, swadhisthana se transforma em uma impenetrável cortina de ferro e talvez só em milhares poderá transcendê-lo. Muitas pessoas despertam Kundalini com bastante facilidade, mas passar pela fronteira de swadhisthana é outra coisa, você não pode passar sem um visto.

A crise sexual

Lembro-me de ter lido um livro escrito por um swami conhecido e que teve dificuldades de passar por swadhisthana. Ele escreveu: "Eu estava sentado a noite toda e nada mais de sexo e pensamentos sensuais vieram à minha mente. E eu sonhei com muitas mulheres apresentando-se em suas formas nuas, e todo o meu corpo estava ficando quente e frio, quente e frio. Por fim, eu tive uma dor de cabeça, e em um ponto, pensei que o meu coração fosse entrar em colapso.

"Durante a crise, a face usual do meu guru surgiu como um vislumbre. Seu rosto estava austero e inexpressivo, e de tal modo serviu para trazer a minha temperatura de volta ao normal. No entanto, eu estava me confrontando com um poderoso lado da minha mente, continuando até de manhã. Por último, quando amanheceu, eu respirava um suspiro de alívio. Mas então, quando eu sentei-me para meditação à noite, eu tive sentimentos mistos. Eu tive medo na minha mente e confiança também.

"Todos os dias a mente divertia-se com seus truques em mim. Então uma noite Parvati veio a mim. Parvati é a Shakti do deus Shiva, e ela é a Mãe divina. Eu sabia que ela era Parvati, mas porque ela estava tão linda, e ela estava usando um vestuário quase transparente, eu comecei a desejá-La. Ao invés de lembrar que ela era a mãe divina, minha mente foi mais consciente da forma transparente por detrás do vestuário.

"Como um flash de raios meu guru mostrou seu rosto e eu recobrei meus sentidos e rezei, 'Mãe, retirar essa ilusão. Eu não posso enfrentar estas experiências. Você é a doadora da liberação e você é a criadora das ilusões. Você tem o poder de lançar-me para trás no ciclo de nascimento e renascimento, e você tem o poder de levantar-me deste pântano de ignorância."

"Enquanto eu rezava, lágrimas rolavam pelo meu rosto e eu senti uma brisa fria passar pelo interior do meu corpo. Todo o panorama desapareceu e eu entendi que Kundalini tinha passado por swadhisthana e estava agora a caminho manipura".

Transformando a energia primaria

Quando não há mais nenhum desejo sexual de qualquer tipo de manifestação no aspirante, e quando não houver mais atração pessoal, significa que Kundalini passou além de swadhisthana chakra. No entanto, quando se lida com a questão do sexo, sua compreensão deve ser muito aprofundada. Embora você não possa ter qualquer conhecimento sexual, no momento, isto não quer dizer os seus desejos foram exterminados. Eles poderiam estar em um estado reprimido. Existe um processo automático de supressão na constituição humana, e que é inerentemente mental em nosso próprio ser.

Os rishis hindus afirmaram que a percepção dos desejos sexuais podem se manifestar em qualquer fase de evolução. Eles são muito agudos e claramente expressos quando alguém está em swadhisthana e continua a ter fantasias, mas esta consciência sexual nunca realmente morre, pois é alimentada pela da energia primária que está presente em tudo e em todos. O sexo é apenas uma expressão de tal maneira e que, portanto, pode se manifestar em qualquer fase, e ninguém nunca deve pensar que o tenha transcendido. É mesmo um presente quando alguém está no mais alto estado de consciência. A única diferença é que, em swadhisthana está em um estado muito perturbado, enquanto nos maiores centros de evolução, é uma semente na forma. Afinal, o que é bhakti ou devoção, o que é união? Eles são a pura forma de energia sexual sublimada.

A energia em diferentes níveis é conhecida por diferentes nomes. No mais alto nível é chamada experiência espiritual. Sobre o nível emocional, é conhecida como o amor. Sobre o nível físico é conhecido como sexo, e no nível mais baixo, é conhecido como avidya ou ignorância. Assim portanto, quando se fala de sexo, você deve compreender que é apenas uma determinada forma de energia. Assim como requeijão, manteiga e queijo são diferentes formas de um coisa - o leite, a energia tem diferentes manifestações. Matéria é a manifestação do asqueroso energia; no último estado, a matéria é energia. Assim, a energia e a matéria são intraconversíveis. Um pensamento é um objeto e um objeto é um pensamento. Este órgão é a consciência e a consciência tornou-se este órgão. Da mesma maneira que você compreende isso, você tem que perceber e redefinir a percepção sexual.

Os rishis dizem que a mesma energia que flui através da paixão, quando canalizada, manifesta-se como devoção. Canalizando esta mesma energia novamente, ela manifesta-se como experiência espiritual . É por isso que os aspirantes espirituais amam a Deus em diversas manifestações. Algumas imagem dele como um pai, uma mãe, um filho, um amigo, marido ou amante. Desta forma, eles podem sublimar a forma da sua energia emocional e até mesmo transformar a energia primária em uma experiência divina.

Propensões Psíquicas do Swadhisthana

Em um nível mais elevado, swadhisthana funciona como a chave para bindu. Este é o ponto onde o primeiro som origina. Qualquer despertar em swadhisthana é simultaneamente transportado até bindu, onde é vivido sob a forma do som no organismo, que é um importante atributo psíquico deste chakra.

De acordo com os textos Tântricos, existem muitas outras inclinações psíquicas adquiridas através do despertar de swadhisthana chakra. Estas incluem: perda do medo da água, despertar do conhecimento intuitivo, a consciência de entidades do astral, e faculdade de não desejar nada para si próprio ou para outrem.

Deve ser lembrado que até swadhisthana, a consciência ainda não está purificado. Devido à ignorância e confusão, os poderes psíquicos despertados neste nível são muitas vezes acompanhados atributos mentais maléficos. O que acontece aqui, quando o aspirante tenta manifestar ou expressar-se através da mediunidade é o meio mais freqüente que o transforma num veículo de uso pessoal e inferior ao invés de inclinado para o divino.

O montante da essência está presente – o despertar de Kundalini não é uma tarefa difícil, mas ir além de swadhisthana, é. Porque você deve melhorar o contexto geral de sua vida psicoemocional. Depois de passar por swadhisthana você não terá de enfrentar qualquer traumas explosivo novamente, mas haverá outras dificuldades mais à frente. É improvável Kundalini descer novamente, pois destina-se a seguir em frente, mas os problemas que irá enfrentar estarão relacionados com os siddhis, e eles são mais difíceis de dominar.

Capítulo 6

Manipura Chakra

Manipura é derivado de duas palavras sânscrita: Mani significado "jóia" e pura que significa "cidade". Portanto, manipura significa literalmente "cidade de jóias". Na tradição tibetana, este chakra é conhecido como Mani Padma, que significa "cheio de jóias lótus".

Manipura é um centro muito importante na medida em que o despertar da Shakti Kundalini é afetada. É o centro do dinamismo, a energia, a vontade e a realização, e é muitas vezes comparado com o deslumbrante calor da energia solar, sem o qual a vida na Terra não existiria. Da mesma forma que o sol irradia continuamente energia para os planetas, manipura chakra irradia e distribui energia pranica ao longo de toda a estrutura do corpo humano, regulando e dinamizando a atividade dos vários órgãos, sistemas e processos de vida. Quando deficiente, é semelhante às brasas brilhantes de um fogo ao invés de poderoso e intenso fulgor. Neste estado o indivíduo torna-se inerte, deficiente e desprovida de vitalidade e de energia. Ele vai ser prejudicado pela má saúde, depressão e falta de motivação e empenho na vida. Portanto, o despertar do manipura é um precedente importante, não só para o sadhaka, mas para quem deseja desfrutar de uma vida mais plena.

A localização ponto

Manipura chakra está localizado diretamente atrás do umbigo sobre a parede interna da coluna vertebral. O kshetram está situado no umbigo. Este Chakra é anatomicamente relacionado com o plexo solar, que controla o fogo digestivo e regula o calor no corpo.

Simbologia Tradicional

Manipura é simbolizado por uma lótus de dez pétalas amarelas. Alguns dos textos Tântricos dizem a cor das pétalas do lótus são cor de nuvens fortemente carregadas de chuva. Em cada uma das dez pétalas tem uma letra: dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam, pam e pham, e estão escritas na cor do lótus azul. No centro do lótus está a região do fogo, simbolizada por um triângulo vermelho invertido ardente que brilha como o sol nascente. O triângulo tem um bhupura ou suástica, sob a forma de um T, em cada um dos seus três lados. Na parte inferior do ápice está o carneiro, veículo para manipura, simbolizando dinamismo e indomável persistência. Sentado sobre o carneiro está o bija mantra

de manipura - yam. No bindu reside o deva Rudra e a devi Lakini. Rudra é de um tom puro vermelho e ele está manchado com o branco cinzas. Ele tem três olhos e um aspecto de ancião. Lakini, a benfeitora de todos, tem quatro braços, de tez escura e corpo radiante. Ela está vestida com vestes amarela, coberta com vários ornamentos e eleva-se para beber o néctar.

O tanmatra do manipura é a visão. O gyanendriya ou órgão de conhecimento são os olhos, e os karmendriya ou órgão de atuação são os pés. Estes dois órgãos estão intimamente associados, no sentido da visão e da ação voluntariosa são processos interdependentes.

Manipura pertence a swaha Loka, o plano divino da existência. Este é o último dos planos mortais. Sua Guna é predominantemente Rajas (atividade, intensidade, avidez), considerando que os menores chakras são predominantemente tamasicos (letárgicos e negativos). O tattwa é Agni, o elemento fogo, que é muito importante em Kundalini Yoga. Seu vayu é Samana, que digere e distribui a essência da comida por todo o sistema. Manipura e swadhisthana chakras são a sede do Pranamaya Kosha.

No escrituras yogues, afirma-se que a lua em bindu secreta néctar que desce até manipura e é consumido pelo sol. Isto resulta em um processo de degeneração que leva à velhice, doença e morte. Este processo pode ser revertido no corpo humano, a adoção de determinadas práticas yogues enviam as forças pranicas de manipura para o cérebro. Caso contrário, a vitalidade é rapidamente dissipada e perdida no assuntos da vida mundana.

Diz-se que a meditação sobre manipura chakra leva ao conhecimento de todo o sistema físico. Quando este centro é purificado e despertado, o corpo se torna livre de doenças e luminoso, e a consciência do yogue não cai novamente para o estados inferiores.

O despertar do Centro

Segundo a tradição budista e muitos dos textos Tântricos, o despertar real de Kundalini começa a partir de manipura e não de mooladhara. E, em algumas tradições Tântricas, mooladhara e swadhisthana não são referidos de todo, uma vez que estes dois centros são considerados como pertencentes aos reinos superiores de vida animal, e que somente a partir de manipura o homem superior predomina. Então mooladhara é a sede de Kundalini, swadhisthana é a morada, e o despertar ocorre no manipura. Isto porque o despertar a partir de manipura e não produz perigo de uma queda ou devolução da consciência. Até este ponto, Kundalini pode despertar e erguer-se muitas vezes, apenas para voltar para trás novamente, mas quando ela desperta de manipura, chamamos de um despertar confirmado.

Para estabilizar a consciência no manipura e sustentar o seu despertar não é fácil. O sadhaka deve ser muito sincero e perseverante em seu esforço para promover um maior despertar. Descobri que em sadhakas sinceros, Kundalini está na maioria em manipura. Se você está exposto a vida espiritual, pratica yoga, tem um forte desejo de encontrar um guru e busca uma vida mais elevada, lado a lado com o trabalho que você está fazendo, isso significa que Kundalini não está em mooladhara. Está em manipura ou em um dos centros maiores.

União de Prana e Apana

No tantra, há um importante ramo conhecida como swara yoga, a ciência da respiração, que é utilizado para trazer o despertar de Kundalini. Segundo este sistema, todas os Pranas no organismo são classificados em cinco dimensões - Prana, apana, vyana, udana e samana. Na região do umbigo, existe um importante entroncamento onde duas destas forças vitais - Prana e apana, encontram-se.

O Prana se move para cima e para baixo entre o umbigo e a garganta, e o apana flui para cima e para baixo entre o períneo e o umbigo. Esses dois movimentos são normalmente acoplados juntos como duas carruagens ferroviárias, de modo que com o ar inspirado, Prana desloca-se do umbigo para a garganta, enquanto apana simultaneamente desloca-se do centro do umbigo para mooladhara. Depois, com a exalação, Prana desce da garganta para o umbigo e apana desce de manipura para mooladhara. Desta forma Prana e apana funcionam em conjunto e estão continuamente mudando de direção com o fluxo da respiração na inspiração/expiração.

Este movimento pode ser facilmente experimentado através da relaxação da respiração visualizando a passagem psíquica entre a região perineal, no centro do umbigo e da garganta, pela frente do corpo. Ao adquirir o controle através dos chamados kriyas, o apana separa-se do Prana, e seu fluxo é revertido para levar o despertar dos chakra. Considerando que o apana normalmente inicia-se em manipura durante a expiração, num fluxo descendente, o fluxo então é invertido, para que Prana e apana entrem no centro do umbigo simultaneamente de cima para baixo, e permaneçam unidos. Esta é a união de Prana e apana.

Diz-se que quando Kundalini acorda em mooladhara ela começa a subir em uma espiral, sibilando como uma cobra. No entanto, o despertar de Kundalini no manipura ocorre como uma explosão, conforme o Prana e o apana redirecionados unem-se no centro do umbigo. É como duas grandes forças colidindo uma com a outra e, em seguida, fundindo-se juntas nesta junção pranica, em manipura kshetram. Como elas se fundem juntas, elas criam um calor e uma energia ou força que é conduzida diretamente de volta a partir do umbigo para o manipura chakra dentro da medula espinhal. É essa força que desperta manipura chakra. A força da sadhana causa uma total reorganização do fluxo pranico no corpo, para que se transcenda mooladhara e a nova base de Kundalini seja manipura chakra.

Manipura em perspectiva

A evolução humana tem lugar através de sete planos da mesma forma que a Kundalini desperta nos sete chakras. Quando a consciência evolui para manipura, o sadhaka adquire uma perspectiva espiritual. Ele tem um vislumbre dos lokas superiores ou planos de existência.

De mooladhara e swadhisthana os planos superiores não pode ser visto. Assim, as limitações da percepção nos planos inferiores são responsáveis pelo desvio de siddhis ou forças que começam a se manifestar lá. Só quando o sadhaka atinge manipura ele é capaz de visualizar diante dele o infinito estado de consciência que já não é grosseira e empírica. Esses planos estendem-se infinitamente diante dele, cheio de beleza, verdade e auspiciosidade. Diante dessa visão, todas as suas opiniões se alteram completamente. Os preconceitos pessoais, complexos e vícios caem abaixo com a interminável beleza e perfeição dos mundos superiores dentro da consciência.

Enquanto a evolução nos planos de mooladhara e swadhisthana, tem os seus próprios problemas mentais e emocionais, e ele vê o mundo inteiro correspondentemente, conforme ele transcende estes planos e vai para manipura,

ele vai perceber todos os êxtases, opiniões nobres, idéias e maiores e perfeitas possibilidades da consciência humana. Então, naturalmente, o que ele pensa será influenciado por esta visão superior.

Esta é a razão pela qual os poderes psíquicos que vêm para o sadhaka depois dele ter despertado e estabelecido Kundalini em manipura, são realmente benevolentes e compassivos do que aqueles que se manifestam em mooladhara e swadhisthana, onde ainda são atingidos pelo aspecto escuro da mente inferior.

As forças adquiridas através do despertar de manipura chakra são a capacidade de criar e destruir, a auto-defesa, a aquisição de tesouros escondidos, perda do medo do fogo, conhecimento do próprio corpo, ausência de doença e a capacidade de retirar a energia para sahasrara.

Capítulo 7

Anahata Chakra

Em Kundalini Yoga, Anahata chakra é um centro de grande importância. Isto porque apesar do despertar de manipura ser constante, Kundalini tem que permanecer no Anahata por bastante tempo.

Diz-se que, na presente era, a consciência da humanidade está passando por um fase de Anahata. Isso significa que em muitas pessoas Anahata chakra começou a funcionar, mas existe uma diferença entre funcionamento e despertar. Na maior parte das pessoas, não está totalmente Anahata ativo, mas funciona ligeiramente. Mooladhara por outro lado é muito ativo e quase desperto, na maioria das pessoas hoje.

A palavra Anahata realmente significa 'instituível ou imbatível'. E este centro é conhecido como tal devido à sua relação com o coração, que palpita, pulsando ou vibrando num imbatível ritmo constante. Diz-se em muitas das escrituras que existe um som, que não é física e nem empírica, que é de natureza transcendental, e este som é infundável e ininterrupto da mesma forma que o coração bate fielmente e continuamente desde antes do nascimento até a morte.

A localização ponto

Anahata chakra está situado na coluna vertebral na parede interna, diretamente por detrás do centro do peito. O kshetram está no coração, e embora Anahata seja conhecido como o centro do coração, isto não deve ser mal interpretado como significando o coração biológico, a força muscular que bomba dentro do peito. Embora o seu componente fisiológico cardíaco seja o plexo de nervos, a natureza deste centro está muito além da dimensão fisiológica.

Em Yoga o centro do coração também é conhecido como hriday-Akasha, que significa "o espaço dentro do coração onde reside pureza ". Este chakra é um centro muito delicado, pois está diretamente relacionado com a parte do cérebro que é responsável por toda a criatividade das ciências e das artes plásticas, como pintura, dança, música, poesia, etc.

Simbologia Tradicional

Apesar da maioria dos textos Tântrico dizerem que Anahata é de uma cor brilhante carmesim, como a da flor bandhuka, a minha experiência é que é da cor azul. Tem doze pétalas e sobre cada uma tem uma lestra escrita em vermelhão: kam, kham, gam, gham, anga, cham, chham, jam, jham, nyam, tam e tham.

A região interna tem a forma hexagonal, que representa o elemento ar, vayu tattva. Ele é composto por dois triângulos entrelaçados, simbolizando a união de Shiva e Shakti. O triângulo invertido é o símbolo da criatividade, Shakti, e o triângulo na vertical representa a consciência, ou Shiva. O veículo, localizado no interior do hexágono, é um antílope preto, que é conhecido pela sua vigilância e pés ligeiros. Acima está situado o bija mantra yam, que é de cor cinza escuro. Dentro do bindu deste mantra preside o Deva Isha (Senhor que vive em todas as formas), que é brilhante como o sol. Com ele esta a Devi Kakini (benfeitora de todos), que é de cor amarela, tem três olhos, e quatro braços auspiciosos e erguidos.

No centro do pericarpo do lótus tem um triângulo invertido, em que arde o akhanda jyotir, inextinguível chama eterna, representando o jivatma, ou alma individual. Alguns dos textos Tântrico dizem que existe um shivalinga dentro do triângulo. É chamado de bana Linga e está brilhando como ouro.

Abaixo do principal Anahata lótus tem um lótus secundário com pétalas vermelhas, que contêm o Taru kalpa ou árvore dos desejos. Muitos santos têm recomendado a visualização de Taru kalpa ou ainda de um lago dentro do hexágono de Anahata. Sobre este lago, há uma bela lótus azul. Você pode já ter visto este símbolo porque vários ashrams e missionários espirituais o utilizam.

Anahata pertence a maha loka, o primeiro plano dos imortais. Seu vayu é Prana, que passa através do nariz e da boca, e seus tanmatra está no sentido do tato. O gyanendriya é a pele e os karmendriya são as mãos. Anahata chakra representa manomaya Kosha, o controle da mente e das emoções.

Vishnu Granthi, o segundo nó psíquico, está localizado no centro deste coração. Representa a escravidão do apego emocional, a tendência para viver uma vida de tomada de decisões baseada na força das emoções e sentimentos, e não em função da busca espiritual. Desatando Vishnu é granthi é como harmonizar as emoções e engrandecê-las, em vez de opor-se ao despertar espiritual.

Diz-se que quem medita sobretudo sobre o lótus do coração é, entre os yogues, adorado pelas mulheres. Ele se torna preeminentemente sábio e cheio de ações nobres. Seus sentidos ficam completamente sob controle e a sua mente pode permanecer absorta em intensa concentração. Seu discurso é inspirado e ele tem a capacidade de entrar no corpo dos outros à vontade.

Destino e Livre-arbítrio

Nas escrituras Tântricas diz-se que Anahata chakra é onde os pensamentos e desejos do indivíduo se materializam e se cumprem. Existem basicamente duas formas de pensar - dependentemente e independentemente. Até manipura chakra a primeira abordagem é verdadeira, mas uma vez que Shakti penetra em Anahata, a segunda abordagem tem precedência.

Isto significa que, enquanto a consciência estiver centrada nos chakras inferiores, você continuará a ser totalmente dependente do que você já está desfrutando, o seu destino ou destino. Isso é chamado prarabdha karma. Mesmo

ao despertar os chakras inferiores não se pode fazer muita diferença. Uma vez que a consciência ascende através de manipura chakra, você se torna mestre de algumas das situações de vida, mas você ainda está influenciado e obrigado pelo seu prarabdha karma. Você sabe que você pode escapar, mas não sabe como.

Os chakras inferiores pertencem ao mundo empírico do corpo, da mente e dos sentidos. Pessoas que aceitam como inevitável o seu destino ainda não transcenderam mooladhara e swadhisthana chakras. Manipura ainda é considerado terreno, ainda que se encontre no fronteira entre os planos mortal e imortal. Aqueles que moldam ativamente os seus próprios destinos através da força de vontade canalizada em um sentido positivo, levando-o à realização e concretização, estão no reino de manipura.

Anahata Chakra está quase completamente além destas dimensões empíricas. Aqui, a pessoa percebe que o destino é, obviamente real, mas ainda pode ir para uma além de seus ditames. É como atirar algo no céu. Se você é capaz de lançar aquele objeto diretamente para fora da campo gravitacional e, em seguida ele deixara de ser puxado para a terra por forças magnéticas. Assim como um foguete é lançado em enorme velocidade, de modo a ir além da atração gravitacional da Terra, do mesmo modo a consciência é acelerada em anahata a velocidade de livre-arbítrio a fim de transcender a atração de samskaras latente.

É só quando você atingir Anahata chakra que você se torna um Yogue. Até então, se você está em mooladhara, swadhisthana ou manipura, você é um praticante de yoga. Em Anahata você se torna um Yogue porque você está completamente estabelecido na consciência yoguica e detem exclusivamente poder sobre a sua própria consciência e não sobre tudo o que é externo ou concernente à crença.

Realização do Desejo

No Anahata Chakra, a liberdade de escapar de um destino predestinado para determinar seu próprio destino se torna uma realidade. De acordo com os tantras, na raiz de Anahata existe uma árvore que realiza os desejos, conhecida como a kalpa Taru ou kalpa vriksha. Quando esta árvore começa a fecundar, o que você pensa ou deseja torna-se verdadeiro. Normalmente, temos muitos desejos, mas eles raramente são mais do que o um devaneio. No entanto, se todos fossem se tornar realidade, gostaria de perguntar rapidamente se queremos que todos os nossos desejos sejam realizados. A maioria das pessoas preferem depender da sorte em vez de assumir a responsabilidade de criar seu próprio destino, e assim deveriam. Existe uma bela história, que é frequentemente contada para ilustrar isto:

“Uma vez um jovem estava sentado debaixo de uma árvore. Ele estava se sentindo muito cansado e queria tomar uma bebida. Então ele pensou em um riacho claro, e logo ele ouviu o gotejamento de água fluindo ao lado dele. Depois de beber um pouco de água, ele pensou que gostaria de ter um pouca comida para satisfazer sua fome, e apareceu ao lado dele também. Então, como ele estava se sentindo cansado e pensou em repousar, logo apareceu diante dele uma bela cama de casal, e ele passou a dormir. O homem insensato não sabia que tinha ido descansar debaixo da árvore da realização dos desejos. À noite quando ele acordou, o sol já tinha diminuído e noite já estava firme. Ele se levantou e o pensamento veio a sua mente: ‘Oh, está terrivelmente escuro, talvez os tigres venha e me comam’, e assim eles fizeram”.

Isto é o que pode acontecer a qualquer um que desperta a realização do desejo sem preparação adequada. Se a consciência desperta em Anahata, mas você não conhece os poderes de sua mente, ou se você possuir atitudes negativas, pessimistas e abordagens sombrias na vida, apreensões, medos e muitas outras tendências mentais negativas e, em seguida, você imediatamente cai presa deles. Se isto acontecer, corre o risco da possibilidade de cair por trás de Anahata. E se você cair de Anahata, não há praticamente nenhuma chance de fazer um segundo começo. Para evitar uma queda, neste momento, é necessário sempre ser tão alerta como um antílope, que é sensível a tudo e a cada som. O antílope é o veículo de Anahata, por esta razão, não é o símbolo da agitação, mas de alerta.

Quando o que você deseja é chegar na verdade, isso te faz muito feliz, mas ao mesmo tempo, é necessário analisar constantemente a sua atitude perante a você e outros. Você tem que ter muito cuidado de pensamentos duvidosos. Por exemplo, se você desenvolver um pouco de palpitações do coração e pensar: "Talvez eu esteja desenvolvendo angina pectoris", ou uma dor no do abdome e pensar: "Agora eu tenho apendicite ou doença na vesícula ", tais pensamentos podem trazer muitos problemas e transtornos na sua caminhada. Você também deve se proteger contra dúvidas sobre os outros: "Talvez esse homem seja meu inimigo", "Meu filho está doente, talvez ele morra", "Meu amigo não contatou-me, ele deve ter sofrido um acidente". É importante firmar um alerta sobre as tendências mentais e controlar as fantasias da mente. Todos os tipos de reflexões acerca do corpo, filhos, esposa, família, monetária, social, situações econômicas ou políticas vêm até nós o tempo todo. Se Kundalini está adormecida, estes pensamentos não têm poder, mas quando Kundalini desperta no Anahata chakra, todos estes pensamentos de repente se tornam realidade. A menos que nós estejamos sempre alerta, nesta fase, vamos colocar nossas próprias mãos destrutivas sobre a nossa cabeça. No texto Tântrico Saundarya Lahari, este processo de realização do desejo está descrito adequadamente como o chintamani, ou jóia da realização do desejo. Aqui chinta aplica-se ao "processo do pensamento seletivo" e manifesta a "jóia ". Portanto, chintamani significa a "jóia do correto pensamento positivo". Neste texto, Anahata é descrito como o jardim do devas. No centro tem um pequeno lago no interior divino que é o chintamani. Não é necessário obter esta jóia, enquanto você pode perceber a sua proximidade isto é suficiente, então o que você pensar torna-se verdadeiro.

Desenvolver uma nova forma de pensar

Quando Anahata chakra floresce e desperta, você deve ter muito bom sangha, ou associações. Você nunca deve se misturar com pessoas que dependem da sorte. De preferência, você deve sempre se associar com aqueles que dependem da fé. Você deve ter inabalável fé na força de sua própria vontade. Mesmo em face da enorme disparidade, deve ser inflexível. Então você vai ter sucesso. Vontade nunca é o resultado da sugestão. Se estiver doente e você disser uma centena de vezes, "Estou bem, estou bem, estou bem ...", isto é chamado de auto-sugestão. Não é vontade. Vontade é algo mais do que isso. "Mesmo que meu filho sofra a pior doença e a ciência médica declare que ele está prestes a morrer, eu sei que ele não vai".

Esta é a forma como você tem que pensar e usar a sua vontade. A primeira preparação, pois, no que respeita ao despertar Anahata é para alterar toda a sua forma de pensar. Se você é o tipo de pessoa cujos pensamentos e desejos frequentemente se tornar realidade, mesmo quando as condições parecem opostas a esse resultado, então é necessário desenvolver uma certa prudência, juntamente com uma nova maneira de pensar.

Você deve tornar-se extremamente otimista e positivo, sempre cheio de esperança. Você nunca deve habitar na negatividade da mente. Fisicamente, mentalmente e espiritualmente, você deve estar completamente em paz consigo mesmo, com pessoas de fora e com toda a comunidade em geral. Ainda que o mundo esteja cheio de conflitos, contradições e profundas animosidades, você tem que sempre sentir profunda paz em todo o seu ser. Nunca seja negativo sobre qualquer situação na vida. Mesmo se você conhecer um assassino, ou um jogador desesperado pervertido, para você ele será um homem bom. Cada situação é boa para você e o futuro será sempre brilhante. Em todas estas circunstâncias assim deve ser a sua atitude. Não faz diferença se você está no meio da pobreza, do sofrimento, da doença, dos conflitos, do divórcio, das crises emocionais e discórdia. Tudo isso é uma parte do bom, pois você o aceita.

Você tem que pensar um só pensamento firme, "O mundo inteiro está em mim", ou "Eu estou em todos". Quando você for capaz de desenvolver este tipo de atitude universal, Kundalini vai brilhar adiante e perfurar o quinto chakra - vishuddhi, o centro da imortalidade. Esta é a importância e o significado de Anahata. Talvez o melhor mantra para o centro do coração seja Om Shanti. "Om" é a vibração cósmica universal que permeia toda a criação e "Shanti" significa a paz.

Amor sem expectativas

Anahata chakra desperta no cérebro refinando as emoções e seu despertar é caracterizado por um sentimento universal de amor ilimitado por todos os seres. Claro que existem muitas pessoas no mundo que praticam bondade e caridade, mas eles têm egoísmo.

Sua caridade não é uma expressão espiritual e de compaixão do Anahata chakra, ele é compaixão humana. Quando você tem compaixão humana você abre hospitais e centros de alimentação ou então, dar roupas, dinheiro e medicina por caridade, mas é caridade humana. Como podemos ver a diferença entre caridade humana e caridade espiritual? Na caridade humana, há sempre um elemento de egoísmo. Se eu quiser fazer-te um hindu dando-lhe coisas, esta é uma manifestação da caridade humana. Ou se eu quiser fazer-te meus seguidores eu posso mostrar-lhe uma grande bondade, mas a bondade humana. No entanto, quando Anahata desperta todas as suas ações são controladas e governadas por altruísmo e você desenvolve compaixão espiritual. Você entende que o amor não envolve negociação, é livre de expectativa.

Toda forma de amor é contaminada pelo egoísmo, mesmo o amor que você tem com Deus, porque você está esperando alguma coisa Dele. Talvez, neste mundo, o amor com um mínimo de egoísmo é um amor de mãe. Claro que não é totalmente altruísta, mas porque o sacrifício de uma mãe é tão grande, seu amor tem um mínimo de egoísmo.

As qualidades de Anahata chakra podem ser despertadas por vários métodos. O símbolo da Anahata Chakra é um lótus azul, e no centro estão dois triângulos entrelaçados. Este lótus representa a abertura do coração do homem. Música, arte, escultura, literatura, poesia, todas estas subsídios são importantes para o desenvolvimento de Anahata Chakra. E quando Anahata abre, o sua compreensão sobre todos os seres muda muito. Há uma história sobre isto.

Na Índia, há uma peregrinação tradicional no qual sadhakas vão para norte até a fonte do Ganges, pegam um pouco de água lá e transportam-no em todo o continente ao sul da Índia. Aqui eles vão para um templo e derramam a água benta

sobre um Shivalingam . A distância que têm de cobrir nesta peregrinação é de quase 3.000 quilômetros.

Uma vez um santo tinha quase concluído esta peregrinação, e estava carregando uma vasilha cheia de água do Ganges. No momento em que ele entrou no recinto do templo, onde foi para o banho Shivalingam , encontrou um burro que estava desesperadamente precisando de água. Imediatamente ele abriu o seu recipiente e deu água para o burro. Seus companheiros de viagem gritaram, "Ei, o que você está fazendo? Você trouxe essa água de tão longe para dar banho ao Senhor Shiva e quando chega aqui você o dá a um animal ordinário!" Mas o santo não viu dessa forma. Sua mente estava trabalhando em uma frequência diferente e mais elevada.

Aqui está outro exemplo: uma vez Senhor Buda estava indo para um passeio à noite. Ele deparou-se com um homem velho e ficou muito comovido pelo sofrimento da velhice. Em seguida ele viu uma pessoa morta, e novamente ele ficou muito comovido. Quantas vezes é que vamos ver homens velhos? Será que ficaremos comovidos como ele ficou? Não, porque as nossas mentes são diferentes. O despertar de um chakra altera a frequência da mente e imediatamente influencia o nossos relacionamentos com as pessoas no dia-a-dia e o nosso ambiente.

Amor supera ego

Anahata chakra pode ser estimulado e despertado pela prática de bhakti yoga, em que não há lugar para uma consciência egoísta. Sua devoção pode ser por Deus ou guru. É fácil praticar a devoção por Deus, porque Ele não examina o seu ego, ou mesmo se Ele fizer, você não sabe. Mas quando você praticar a devoção ao guru, a primeira coisa que ele não faz é 'egodectomy'. Então, quando você dirige a sua devoção ao guru, tem muita dificuldade. Se você apenas visitar o seu guru de tempos em tempos, os problemas serão invisíveis, mas se você morar com ele, os problemas serão maiores. Por isso, muitas pessoas acham que é mais seguro ter um guru, que já não vive mais.

Não só ego é um obstáculo no caminho espiritual, como também o maior obstáculo para harmonia e cordialidade na família e na vida social. Portanto, a fim de tratar o ego lá vão dois caminhos muito importantes. Um é o karma Yoga e o outro é o bhakti yoga. O ego pode nunca ser removido pela persuasão intelectual. Ele nunca pode ser moderado ou eliminado a menos que você desenvolva a forma mais elevada de amor. Assim como o sol remove as trevas, o amor remove o ego. Esses dois nunca podem coexistir.

Então, a fim de induzir Anahata a despertar definitivamente devemos praticar bhakti yoga. Quando Kundalini se estabelece no Anahata há absoluta devoção e até mesmo um ateu convicto muda. No entanto, o despertar de Anahata não é apenas um caminho para Deus ou guru, é também uma forma de unidade e harmonia plena na vida familiar. Portanto, na Índia, a maioria das mulheres hindu são iniciadas em bhakti yoga em uma tenra idade. Quando elas tem de quatro a seis anos de idade, são ensinadas a praticar a devoção ao deus Shiva, Krishna, Rama, Vishnu, Lakshmi, Durga e assim por diante, porque é mais fácil para as mulheres desenvolver o Anahata chakra. Por esta razão as mulheres também são aconselhadas a usar Anahata como o seu centro de meditação, considerando que os homens geralmente são aconselhados a concentrar-se em ajña chakra. Anahata é a sede do amor humano e a sede do amor divino. Elas não são duas coisas, mas são um e o mesmo.

Propensões psíquicas do Anahata Chakra

Antes do despertar do Anahata pode haver freqüente dor no peito ou irregulares funcionamento do coração, como pulso acelerado. No entanto, em vez de se sentir doente, a pessoa sente-se saudável e ativo e precisa de pouco sono. Obtém-se completo equilíbrio emocional e capacidade de comunicar-se externa como internamente. Vozes ou sons provenientes de outros reinos podem ser ouvidos, e sons excitantes ou sussurrantes e a música de um flauta pode ser experimentados.

O sadhaka pode tornar-se um inspirado poeta, artista ou cantor. Ele pode se manifestar clarividente / clariaudiente ou ter capacidade psicocinética, ou ele pode ser capaz de conquistar as pessoas pela imensidão do amor que ele emite. Uma pessoa que está em Anahata é geralmente muito sensível aos sentimentos dos outros e seu sentido de tato é altamente desenvolvido. Ele também tem a capacidade para curar os outros, quer por contato ou de sua própria energia espiritual ou pela mudança da energia das outras pessoas no efeito da cura. Muitas pessoas que realizam curas milagrosas o fazem através da ação do Anahata Chakra.

Com o despertar de Anahata, a pessoa desenvolve uma não-fixação pelas coisas mundanas e uma constante sensação de otimismo, entendendo-se que existem bons e maus, mas há também um mundo para além dessa dualidade. Após libertar-se do apego, a mente se torna relaxada, livre e pacífica. E com a descoberta da verdadeira liberdade, prazeres do dualismo da vida tornam-se inúteis.

Capítulo 8

Vishuddhi Chakra

Vishuddhi chakra é conhecido como o "centro de depuração". A palavra sânscrita shuddhi significa (para purificar) e, nesse chakra a purificação e harmonização de todos os opostos toma lugar. Vishuddhi também é conhecido como o "centro do néctar e do veneno". Aqui, o néctar que escorre para baixo a partir de bindu diz ser dividido na sua forma pura e na forma de veneno. O veneno é descartado e o néctar puro, então, alimenta o corpo, garantindo excelente saúde e longevidade.

Vishuddhi representa um estado de abertura em que a vida é considerada como a provedora de experiências que levam a uma maior compreensão. A pessoa deixa de evitar continuamente os aspectos desagradáveis da vida e buscar o agradável. Em vez disso, há um fluir com a vida, permitindo que as coisas aconteçam da maneira como elas vêm. Ambos são veneno e néctar consumidos no vishuddhi chakra, mas que devem ser compreendidos como partes de um todo cósmico. Compreensão adequada e uma verdadeira discriminação começam a despontar, aceitando-se as dualidades e as polaridades da vida.

O aspecto mais abstrato de vishuddhi é a faculdade de uma maior discriminação. Por isso qualquer comunicação telepática combinada recebida pode ser testada aqui para a sua correção e precisão. Do mesmo modo, vishuddhi nos permite diferenciar realização entre dentro da nossa consciência para níveis elevados de conhecimento, bem como o simples balbuciar do nossa mente inconsciente e desejosos pensamentos. Vishuddhi chakra é muitas vezes tratado como um chakra insignificante no esquema de Kundalini Yoga. As pessoas estão mais preocupadas com mooladhara, Anahata e ajña, e portanto, o significado de vishuddhi é facilmente esquecido. De fato, a atitude inversa pode até mesmo ser mais apropriada.

A localização ponto

Vishuddhi chakra está no plexo cervical diretamente por trás da abertura da garganta. Seu kshetram é na parte da frente do pescoço, na abertura da garganta ou da glândula tiróide. A fisiologia concomitante de vishuddhi são a faringe e o nervo plexo da laringe.

Tradicional simbologia

Alguns textos Tântricos dizem que vishuddhi chakra é representado por um lótus de cor cinzento escuro. No entanto, parece ser a mais frequentemente entendido como um lótus roxo de dezesseis pétalas. Estas dezesseis pétalas correspondem ao número de nadis associado a este centro. Cada pétala tem uma vogal em sânscrito, escrito em carmesim – am, aam, im, eem, um, oom, rim, reem, lrim, lreem, em, aim, om, aum, am, ah. No pericarpo deste lótus tem um círculo branco como a lua cheia, e que representa o elemento do éter ou akasha. Esta região etérea é a porta de entrada para a libertação de alguém cujos sentidos são puros e controlados. Dentro da forma desta lua tem um elefante branco como a neve, que também simboliza o elemento akasha. Ele é considerado como o veículo da consciência neste plano, e os aspirantes podem se imaginar nas suas costas. O bija mantra é ham, também branco puro, que é a semente som ou vibração do elemento etéreo.

A divindade que preside vishuddhi é Sadashiva, que é branca como a neve, de três olhos e cinco faces, com dez braços e vestido com pele de tigre. A deusa Shakini que é pura como o oceano de néctar que flui para baixo a partir da região da lua. Seu traje é amarelo e em suas quatro mãos ela detém o arco, a flecha, o laço e o aguilhão.

Vishuddhi pertence ao quinto Loka, o plano de janaha. Seu vayu é udana que dura até o fim da vida e flui para cima, e juntamente com ajña chakra, vishuddhi forma a base para vigyanamaya Kosha que inicia o desenvolvimento psíquico. O tanmatra ou sentimento é a audição e gyanendriya ou órgão de conhecimentos são as orelhas. O karmendriya ou órgão de atuação são as cordas vocais.

Em Nada Yoga, o ramo de Kundalini Yoga concernente à vibração do som, vishuddhi e mooladhara são considerados os dois centros básicos da vibração. Em Nada Yoga a ascensão da consciência através dos chakras é integrada com a escala musical. Cada nota da escala corresponde à vibração do nível de consciência de um dos chakras. Esta escala, muitas vezes eram cantados em forma de mantras, bhajans e kirtans, sendo um meio muito poderoso de despertar Kundalini nos diferentes chakras.

Mooladhara é o primeiro e vishuddhi é o quinto nível de vibração na escala. Eles produzem os sons básicos, ou vogais, em torno do qual a música dos chakras é construída. Estes sons vocálicos, retratados na dezesseis pétalas do Yantra, são os sons primários. Eles são originários de vishuddhi chakra e estão diretamente ligados ao cérebro.

Ao meditar sobre vishuddhi chakra, a mente se torna pura como o akasha. A pessoa torna-se um grande sábio, eloqüente e erudito e goza de ininterrupta paz de espírito. Amrit pode ser sentida como um fluido frio fluindo para o chakra e torna o aspirante livre de doença e de tristeza, ele se torna compassivo, cheio de felicidade e vida longa.

Néctar e veneno

Nas escrituras Tântricas, afirma-se que dentro de bindu na parte traseira da cabeça, a lua está secretando um fluido vital ou substância conhecida como néctar. Este fluido transcendental escorre para baixo, para a consciência individual de bindu visarga. Bindu pode ser considerado neste contexto, como o centro ou passagem através do qual a individualidade resulta em consciência cósmica no sahasrara.

Este fluido divino tem muitos nomes diferentes. Em Inglês, pode ser denominado ambrosia -- o néctar dos deuses. É também conhecido como Amrit - o néctar da imortalidade. No Vedas é conhecida como soma e no tantras é referido como madya (divino vinho). Muitos dos grandes poetas Sufista referem-se ao vinho doce que traz instantânea intoxicação. O mesmo está contido no simbolismo dos rituais cristãos, onde o vinho é consagrado e sacramentalmente bebido. Na realidade, cada sistema religioso e tradição mística concernente ao despertar de uma maior consciência no homem, tem o seu próprio simbolismo para a inqualificável e indescritível sensação de felicidade.

Entre bindu e vishuddhi chakras há outro centro psíquico menor conhecido como Lalana chakra ou talumula, e que está estreitamente relacionado com vishuddhi chakra. Quando o néctar goteja de bindu, é armazenado em Lalana. Este centro é como um reservatório glandular, situado na parte posterior da naso faringe, a cavidade interna para além da palato mole em que as fossas nasais se abrem. Quando você executa khechari mudra, ao colocar a língua para cima e para trás nesta cavidade, é para estimular o fluxo do néctar.

Embora este fluido seja conhecido como ambrosia, ele realmente tem uma natureza dupla, que pode atuar como veneno, assim como néctar. Quando ele é produzido no bindu e armazenado em Lalana permanece indiferenciado, nem veneno, nem néctar. Enquanto vishuddhi chakra permanece inativo, este fluido descendente é executado sem obstáculos, a ser consumido no fogo de manipura, resultando nos processos de decadência, degeneração e, finalmente, morte dos tecidos do corpo. No entanto, por certas práticas, tais como khechari mudra, a ambrosia é secretada a partir de Lalana e passa a vishuddhi chakra, purificando e refinando o centro. Quando vishuddhi desperta, o fluido divino é mantido e utilizado, tornando-se o néctar da imortalidade. O segredo da juventude e regeneração do organismo está no despertar de vishuddhi chakra.

Existe uma história maravilhosa a partir da mitologia da Índia, que diz respeito ao néctar e veneno de vishuddhi. Diz-se que, no passado primordial, os devas e os rakshasas, simbolizando as forças do bem e do mal, estavam continuamente lutando entre si. Cada um buscava dominar e destruir o outro. Vishnu afinal tentou resolver o conflito. Ele sugeriu que se agitasse o oceano primordial (que representa o mundo e a mente), e declarou que poderia dividir o conteúdo igualmente entre eles.

Isto parecia uma solução justa e Vishnu combinou um plano. O oceano foi agitado e muitas coisas que à superfície para a partilha e a distribuição entre os devas e os rakshasas. No total, catorze coisas surgiram, incluindo o néctar da imortalidade lado a lado com o pior veneno. Naturalmente ambos os devas e os rakshasas queria o néctar, mas ninguém quis o veneno. Finalmente, só os devas pegaram o néctar, porque se tivesse sido dada aos perversos rakshasas eles poderiam ter se tornados imortais. O veneno não poderia mesmo ser descartado, porque para onde ele fosse jogado causaria danos. Um grande dilema surgiu e Vishnu afinal levou o veneno para Shiva, para pedir seu conselho. Shiva engoliu o veneno num só gole. Desse momento em diante, um dos nomes do deus Shiva foi Nilakantha, aquele que tem a garganta azul, e ele é freqüentemente retratado desta forma.

Essa estória significa que até mesmo o veneno pode ser facilmente digerido quando vishuddhi chakra está desperto. Significa que em níveis mais elevados de consciência, no nível de vishuddhi e acima, até mesmo os venenosos aspectos negativos da existência tornam-se integrados no regime total do ser. Eles se tornam impotentes como conceitos de perdas boas e más. Neste estado de

consciência os aspectos venenosos e experiências de vida são absorvidas e transformadas em um estado de êxtase.

Neste chakra, é possível que não só os venenos internos como também os venenos externos possam ser neutralizados e tornados ineficazes. Este é um dos siddhis associados com vishuddhi chakra, e muitos yogues possuem esse poder. Depende do despertar do centro da garganta e bindu visarga no cérebro, a que está diretamente conectado.

O potencial de vishuddhi

Vishuddhi é o centro responsável pela recepção das vibrações de pensamentos de outros espíritos. Isto realmente ocorre através de um pequeno centro, que está intimamente ligado com vishuddhi. Funciona um pouco como um rádio transístor sintonizado em uma estação de rádio, permitindo que o yogue se sintonize com os pensamentos e os sentimentos das pessoas tanto por perto quanto distante. O pensamento dos demais como ondas também são experimentados em outras partes do corpo, em outros centros como o manipura, mas o centro de recepção de ondas e transmissões de pensamentos é vishuddhi. A partir de vishuddhi essas ondas são transmitidas para os centros no cérebro associados aos outros chakras e, desta forma, entram na consciência individual.

Junto a vishuddhi tem um nervo particular, um canal, conhecido como kurma Nadi, a tartaruga Nadi. Quando ele é despertado, o praticante é capaz de superar completamente a desejo e a necessidade de alimentos e bebidas. Esta capacidade foi demonstrada por muitos yogues no passado. Vishuddhi é na verdade a lendária "fonte da juventude". Diz-se que quando Kundalini está em vishuddhi a pessoa goza de uma eterna juventude. Quando ele desperta pelas práticas de Hatha Yoga ou então Kundalini tantra Yoga, um espontâneo rejuvenescimento físico começa a ocorrer. Existe um ponto na vida, geralmente na segunda ou terceira década, quando a taxa de degeneração das células do corpo ultrapassa a taxa de regeneração. É a partir desse ponto que decadência, velhice, doença e morte começam no homem. Em certos estados patológicos, como algumas formas de leucemia, as forças destrutivas e degenerativas se desenvolvem ainda mais rapidamente. O rejuvenescimento efetuado por vishuddhi chakra sobre os tecidos, órgãos e sistemas do corpo está em oposição a este processo de envelhecimento em curso, que é a normal condição do homem.

Os poderes alcançado através do despertar vishuddhi incluem imperecível habilidade, o pleno conhecimento das escrituras e também o conhecimento do passado, presente e futuro. O sentido da audição torna-se muito acentuado, mas através da mente e não dos ouvidos. Uma experiência freqüentemente shoonyata, o vazio, e ele supera todos os medos e apêgos. Ele então é capaz de trabalhar livremente em todo o mundo, sem estar preso aos frutos de suas ações.

Capítulo 9

Bindu Visarga

Bindu, a fonte da criação, está fora do reino de todas as experiências convencionais e, portanto, mesmo nos textos tântricos, há muito pouco escrito sobre ele. É o armazém de todos os karmas do homem de sua vida anterior. Não são apenas karmas sob a forma de vasanas, estão também sob a forma de memórias.

A palavra bindu significa "gota ou ponto". É mais corretamente denominado bindu visarga, que significa literalmente "queda da gota". Bindu é representado pela lua crescente e uma gota branca, que é o néctar escorrendo para baixo para vishuddhi chakra. É a derradeira fonte, no qual todas as coisas manifestas terão de voltar.

"... (bindu) é a causa da criação da palavra separando o significado um do outro."

"... a partir de (bindu) surgiu o éter, ar, fogo, água, terra e as letras do alfabeto".

Kama-Kala-Vilasa (versículos 6-9)

Bindu visarga está interligado com vishuddhi chakra da mesma forma que o centros menores do sistema digestivo estão conectados com manipura, e os dos genitais sistema reprodutivo com swadhisthana e mooladhara chakras. Do mesmo modo, os centros menores do aparelho respiratório e sistema circulatório estão integrados com Anahata chakra, e assim por diante. Em cada caso, a ligação é mediada pelo grupo particular de nervos associados a esse chakra. Bindu e vishuddhi estão ligados através da rede de nervos que atravessam a porção interior do orifício nasal, passando por Lalana Chakra, que é encontrado na úvula ou palato. Por isso, quando ocorre o despertar de vishuddhi, esse despertar ocorre simultaneamente em bindu e Lalana.

Os dez pares de nervos cranianos que emergem ao longo do tronco cerebral de seus centros ou núcleos associados, são considerados efetivamente como tendo sua origem primária neste pequeno centro, para o qual todos os sistemas visual, nasal, auditivo e de degustação manifestam-se, em última análise, a partir de bindu.

A localização ponto

A sede da bindu está na parte superior traseira da cabeça, exatamente no local onde os hindus brahmanes deixam um tufo de cabelo crescer. Embora este costume ainda seja seguido hoje, seu objetivo inicial foi completamente esquecido. Em sânscrito o tufo de cabelo é chamado shikha, que significa "a chama de fogo". Aqui, a palavra "chama" representa a chama das vasanas ou o karma oculto pertencente às vidas anteriores.

Durante o período de Sandhya, quando a criança passa pela cerimônia e é iniciada no mantra, eles utilizam um fio para segurar e apertar este tufo, tanto quanto possível, e em seguida, o amarram. Quando o tufo foi apertado e a criança pratica mantra, ele desenvolve uma poderosa e contínua consciência somente deste ponto bindu. Ele sente uma pressão, em vez de dor nesse ponto. Esta é uma forma tradicional de se obter contato com bindu visarga.

Fisiologia Tântrica

Segundo a tradição Tântrica, dentro do maior centro da parte superior do córtex cerebral existe uma pequena depressão ou caroço que contém uma pequena secreção. No centro dessa pequena secreção, tem uma pequena elevação ou um ponto como uma ilha no meio de um lago. Na estrutura psico-fisiológica, este pequeno ponto é considerado como bindu visarga.

O verdadeiro isolamento dessa estrutura minúscula dentro da anatomia do cérebro nunca foi relatado ou verificado pelos médicos cientistas. No entanto, tal estudo poderá revelar-se interessante e gratificante, da mesma forma que a moderna investigação sobre a misteriosa glândula pineal verificou que ela é concomitante anatômica e funcional de ajña chakra, tal como descrito no tantra shastras. No entanto, é fácil imaginar que uma delicada e minúscula estrutura como bindu visarga, deveria indubitavelmente ser rompida durante os procedimentos post mortem. Certamente que a pequena quantidade de fluidos dificilmente poderia ser esperada que permanecesse localizada para uma fácil extração e análise, quando existem outros e mais abundantes transmissores neurais e glandulares e secreções degenerativas e dispersivas nos tecidos no momento da morte. No entanto, é certamente uma possibilidade a ser considerada.

Tradicional simbologia

No escrituras tântricas, bindu é o símbolo de uma lua crescente, em uma noite iluminada pela lua. Este símbolo é muito rico em significado. A lua crescente indica que bindu está estreitamente relacionado com kalas (fases) da Lua, assim como o sistema endócrino, emocional e mental de seres humanos. A imensidão do sahasrara é gradualmente revelada através da prática ardente de yoga da mesma forma que a lua cheia é progressivamente revelada a partir do tempo da lua nova para a lua cheia a cada mês. A lua crescente oferece uma tênue e momentânea vista de uma colina na calada da noite. O fundo do céu noturno também simboliza a infinidade de sahasrara além de bindu. No entanto, sahasrara não pode ser plenamente experienciado enquanto a individualidade permanece.

O símbolo de Om também contém a representação de bindu, na sua parte superior, que é um pequeno ponto acima de uma lua crescente. Na verdade, todos os chakras são simbolizados dentro do corpo do símbolo de Om, assim como os três gunas, ou qualidades da criação do mundo: Tamas, Rajas e sattva. Estes chakras existem no reino de prakriti e de seus gunas. Bindu, no entanto, é colocado

separadamente deste organismo no símbolo para indicar que é transcendental e para além dos grilhões da natureza.

Bindu visarga pertence à sétima ou maior loka de Satyam, o plano da verdade, e que também pertence ao corpo causal, ou anandamaya Kosha. Diz-se que quando bindu visarga desperta, o som cósmico de Om é ouvido e percebido na fonte de toda a criação, emanando de bindu ponto e da lua crescente acima do símbolo do Om.

A base do néctar

Em muitos dos textos Tântricos está escrito que bindu, a lua, produz uma secreção muito intoxicante. Yogues podem viver neste fluido ambrosial. Se sua secreção é despertada e controlada no corpo, então nada mais existe por uma necessidade de sobrevivência. A manutenção da vitalidade do organismo torna-se independente de alimentos.

Houve muitos relatos de pessoas que entraram em estados de hibernação ou animação suspensa debaixo da terra. Esse fenômeno foi verificado muitas vezes sob rigorosa observação científica. Este fenômeno foi testemunhado por períodos de hibernação tão longos como de quarenta dias. Nem todos os casos foram verdadeiros, mas quando autênticos, eles foram realizados exatamente da seguinte forma. Inicialmente pratica-se Pranayama assiduamente, até kumbhaka (retenção do ar) ser aperfeiçoado. Nesta fase, khechari mudra é realizado. Essa não é a forma simples de khechari como realizado em Kundalini Yoga sadhana, mas a prática de Hatha Yoga em que a raiz ou freio sob a superfície da língua é cortada gradualmente e lentamente alongada e inserida na naso faringe. Ela bloqueia a passagem ao largo como uma rolha fecha uma garrafa. O conjunto de práticas é aperfeiçoado ao longo de um período de dois anos.

Por esta prática, gotas de bindu fluem para vishuddhi e, posteriormente, permeiam todo o sistema corporal. Essas gotas de néctar mantêm a nutrição e a vitalidade dos tecidos corporais simultaneamente suspendendo os processos metabólicos do corpo. Quando o metabolismo das células e tecidos do corpo é suspenso, por este meio, o oxigênio não é mais necessário e os resíduos celulares não são produzidos. Portanto, a pessoa que hiberna pode viver sem respirar por um período de tempo prolongado. Nem mesmo a barba não cresce durante o período de hibernação.

O Centro do Veneno

Além disso, além de produzir néctar, bindu é responsável pela produção de veneno. O veneno das glândulas e do néctar das glândulas estão situados quase que simultaneamente. Você pode perguntar se ao despertar bindu não existe qualquer perigo para estimular o veneno das glândulas. Se bindu e vishuddhi forem estimulados ao mesmo tempo não existe absolutamente nenhum perigo, porque bindu controla o néctar das glândulas e vishuddhi tem uma incidência sobre os dois, néctar e veneno. Enquanto o néctar estiver fluindo, o veneno não pode fazer mal nenhum. Além disso, se um Yogi tem purificado seu corpo através de Hatha Yoga e as práticas de dhyana e Raja Yoga, o veneno das glândulas são utilizados para a produção de néctar.

A origem da individualidade

Bindu é considerado a origem da criação ou o ponto onde a unidade primeiro divide-se para produzir o mundo de várias formas individuais. Este aspecto de bindu pode ser verificado pela raiz sânscrita vincular, o que significa "para dividir ou dividir". Bindu significa um ponto sem dimensão, um centro adimensional. Em alguns textos sânscritos, é denominado chidghana - que tem as suas raízes na consciência ilimitada. Bindu é considerado a porta de entrada para shoonya, o estado de vazio. Este vazio não deve ser interpretado como um estado de nada. Pelo contrário, é o estado de não-matéria - o estado de pureza, absoluto e indiferenciada consciência. Bindu é misterioso. É um inefável ponto focal dentro do qual os dois opostos, infinito e zero, plenitude e nada, coexistem.

Dentro de bindu está contido o potencial evolutivo para todos os objetos da miríade do universo. Contém o plano de criação. Evolução aqui refere-se ao vertical, processo transcendental pelo qual a vida, os objetos e os organismos resultam do subjacente substrato de existência. A evolução não é o mesmo que o conceito científico de Evolução darwinista. Isto é apenas um vestígio histórico das mudanças ao longo de um período de tempo em forma, função ou aparência das manifestações especiais da individualidade, como as espécies de plantas ou de animais. Esta evolução é um registro histórico ao longo do tempo, enquanto a evolução e a dissolução da consciência para dentro e para fora da individualidade está no reino do atemporal.

Existe um princípio de individualização que gera as miríades de objetos no universo. Em sânscrito é chamado kala, o que faz com que o potencial inerente e na consciência subjacente se acumulem em bindu. A partir deste ponto, ou semente, um objeto, um animal, um ser humano, ou seja o que for, pode surgir e se manifestar. Todo e cada objeto tem um bindu como sua base. Este bindu se situa dentro dos hiranyagarbha, o ovo dourado ou útero criação. Aquilo que anteriormente era amorfo assume forma através de bindu, e sua natureza é fixada pelo bindu também. O bindu é tanto o meio de expressão de consciência e também o meio de limitação.

Alguns dos centros de manifestação de bindu possuem consciência, como o homem. No entanto, a maioria dos centros estão inconscientes, tais como os elementos, pedras, e assim por diante. O potencial para ser consciente ou inconsciente depende apenas da natureza e da estrutura da cada objeto, e este é também determinado por bindu. O homem tem o instrumento que lhe permite ser um centro consciente.

Cada objeto, consciente ou inconsciente, está ligado à essência subjacente da consciência por intermédio de bindu. Cada objeto evolui em material existência através de bindu e cada objeto é retirado de volta para a fonte, através também de bindu. Bindu é um alçapão com abertura nos dois sentidos. É o meio através do qual os centros conscientes como o homem pode perceber a totalidade de sahasrara.

Existem essencialmente dois tipos apenas de seres humanos - os que estão no caminho de pravritti e aqueles que estão no caminho nivritti. Um homem partidário de pravritti (exterior) o caminho parece longe de bindu em direção ao mundo exterior. Ele é quase exclusivamente motivado pelos eventos externos. Este é o caminho da maioria das pessoas hoje e o afasta do auto-conhecimento num cativeiro. O outro caminho, o nivritti (interno), é o caminho espiritual, o caminho da sabedoria. Nesta trajetória o indivíduo começa a se defrontar com bindu, tornando-o a fonte de seu ser. Este caminho conduz à liberdade. O caminho da evolução é o caminho de pravritti, da manifestação e extroversão. O caminho da involução leva de volta ao longo do caminho que tem produzido seu ser individual. Ele leva de volta através de bindu para sahasrara. Na verdade, toda a prática de yoga tem a

finalidade de contribuir para a percepção direta do seu caminho ao longo da involução.

O poder do ponto

Existe enorme poder encerrado dentro do ponto infinitesimal. Por exemplo, uma teoria sobre a origem do universo sugere que um ponto infinitamente denso de matéria explodiu em um "big bang" para formar a totalidade do cosmos. Do mesmo modo, a investigação em Física subatômica revelou que grandes quantidades de energia encontram-se concentradas em inumeráveis e diferentes partículas subatômicas existentes no espaço / tempo continuum. A Física está se movendo para o reinos do inefável bindu.

Em biologia molecular, a essência de bindu pode ser encontrada nas moléculas de DNA e RNA, cada uma das quais contém o modelo genético completo para todo o organismo. Este é outro exemplo da grande inteligência e do potencial que pode ser condensado e expresso no interior de um pequeno ponto. De fato, quanto mais a ciência se profunde e sonda a natureza e a estrutura do Universo, maior é o poder e a complexidade que ela descobre. Dentro da pequena dimensão destes pontos grandes potenciais de significado estão contidos.

O poder do ponto ou bindu foi conhecido por místicos ao longo da história da humanidade. No tantra, cada bindu, cada partícula de existência manifestada é considerado como um centro de poder ou Shakti. Esta Shakti é uma expressão do substrato subjacente da consciência estática. O objetivo do sistema Tântrico é provocar uma fusão de Shakti - a manifestação individual do poder, com Shiva - o inerte, da consciência universal subjacente.

O Bindu Vermelho e Branco

O bindu é a semente cósmica a partir do qual todas as coisas se manifestam e crescem. É muitas vezes relacionado com o esperma masculino, porque a partir do minúsculo bindu de um único espermatozóide, juntamente com o minúsculo óvulo feminino, uma nova vida cresce. O ato de concepção é um perfeito símbolo do princípio de bindu. Na verdade, bindu é explicado nestes termos, em muitos dos textos de Kundalini Tantra Yoga. No Yogachudamani Upanishad diz:

"O bindu é de dois tipos, branco e vermelho. O branco é Shukla (esperma) e o vermelho é Maharaj (menstruação)." **(versículo 60)**

Aqui, o branco simboliza bindu Shiva, purusha ou consciência, e o bindu vermelho simboliza Shakti, prakriti ou o poder de manifestação. O bindu branco reside no bindu visarga e do bindu vermelho está sobre mooladhara chakra. O objetivo do tantra ioga é unir estes dois princípios, para que se tornem um, Shiva e Shakti. O texto continua:

"O bindu vermelho está estabelecido no sol, o bindu branco na lua. Sua união é difícil." **(versículo 61)**

O sol representa Nadi pingala e a lua representa Nadi ida. Os dois bindus simbolizam a fusão dos opostos do mundo, em termos de sexo masculino e feminino. Fora de sua união resulta a subida de Kundalini.

"Quando o bindu vermelho (Shakti) move-se para cima (a subida de Kundalini) pelo controle do Prana, mistura-se com o bindu branco (Shiva) e se torna um divino." **(versículo 63)**

Todos os sistemas de yoga controlam o Prana, em uma ou outra forma para fazer esta união. Em alguns casos, é através do controle direto, como no Pranayama, enquanto em outros casos, ela é menos direto. No entanto, o encontro destas duas polaridades, Shiva e Shakti, leva à superconsciência.

"Ele percebe que o essencial da unicidade dos dois bindus, quando o vermelho bindu funde com o branco bindu, sozinho sabe yoga." **(versículo 64)**

Capítulo 10

Sahasrara e o Samadhi

Sahasrara não é um chakra como muitas vezes se pensou. Chakras estão dentro do reino da psique. A consciência se manifesta em diferentes níveis, de acordo com o chakra que é predominantemente ativo. Sahasrara atua através do nada e mais uma vez, age através de tudo. Sahasrara está além do além (paratparam) e, no entanto, está bem aqui. Sahasrara é o culminar da progressiva ascensão através dos diferentes chakras. É a coroa da consciência ampliada. O poder dos chakras não reside no chakras em si, mas em sahasrara. Os chakras são apenas interruptores. Todo o potencial reside no sahasrara.

O significado literal da palavra sahasrara é "mil". Por esta razão, diz-se que ele é um Lótus com mil pétalas. No entanto, embora literalmente significando mil, a palavra sahasrara implica que a sua magnitude e importância é muito grande - de fato, ilimitada. Portanto, sahasrara deveria ser mais adequadamente descrito como um Lótus com um número infinito de pétalas, geralmente vermelhas ou multicoloridas.

Sahasrara é tanto informe (nirakara) quanto modelado (akara), mas é também mais além, e, portanto, intocado pela forma (nirvikara). É shoonya ou, na atual realidade, a nulidade da totalidade. É Brahman. É tudo e nada. Seja o que for dizer sobre sahasrara, nós o limitamos imediatamente e o categorizamos, mesmo ao dizer que ele é infinito. Ele transcende a lógica, a lógica compara uma coisa com outra. Sahasrara é a totalidade, que forma existe para compará-lo com você? Ele transcende todos os conceitos e ainda é a fonte de todos os conceitos. É a fusão de consciência e Prana. Sahasrara é o culminar do yoga, a perfeita fusão.

Total união e os desdobramentos da iluminação

Quando Shakti Kundalini chega a sahasrara, isto é conhecido como "união entre Shiva e Shakti". Sahasrara é descrito como a morada de uma maior consciência ou Shiva. A união entre Shiva e Shakti marca o início de uma grande experiência. Quando esta união ocorre, o momento da auto-realização ou samadhi começa. Neste ponto o homem individual morre. Não quero dizer que a morte física ocorre, é a morte da consciência individual ou consciência mundana. É a experiência da morte de nome e forma. Neste momento você não se lembra do 'Eu', o 'você' ou o 'eles'. O conhecimento, o conhecedor e o conhecido tornam-se um e o mesmo. O observador, o observado e a observação são fundidos e visto

como um todo unificado. Em outras palavras, não existe uma consciência dupla ou múltipla. Existe apenas uma consciência.

Quando Shiva e Shakti unem-se, nada resta, não é absoluto silêncio. Shakti não permanece Shakti e Shiva não é mais Shiva, ambos são misturados em um e eles já não podem ser identificados como duas forças diferentes.

Cada sistema místico e religioso do mundo tem sua própria maneira de descrever esta experiência. Alguns a chamam de nirvana, outros - samadhi, kaivalya, auto-realização, iluminação, comunhão, o céu e assim por diante. E se você ler os poemas religiosos e místicos e as diversas escrituras das culturas e tradições, você encontrará uma ampla descrição de sahasrara. No entanto, você tem que lê-las com um estado diferente de consciência para compreender as simbologias e terminologias esotéricas.

Raja Yoga, Kundalini e samadhi

No Yoga Sutas de Patanjali você não encontrará a palavra Kundalini, uma vez que este texto não trata diretamente de Kundalini Yoga. No entanto, nem todos os santos, Rishi ou professores se referiram a Kundalini com este nome. Kundalini é matéria subordinada ao tantra. Quando Patanjali escreveu o Yoga Sutas 2600 anos atrás, foi durante o período de Buda e cerca de quatro séculos antes da era dos grandes filósofos. Nessa altura, o tantra tinha uma péssima reputação na Índia porque os dons de Kundalini, os siddhis, estavam sendo utilizados de forma abusiva para fins mesquinhos e as pessoas estavam sendo exploradas. Portanto, a terminologia tantra e Tântrica teve de ser suprimida, a fim de manter o conhecimento vivo, uma linguagem totalmente diferente teve de ser aprovada.

No Raja Yoga de Patanjali, a ênfase é colocada sobre o desenvolvimento de um estado chamado samadhi. Samadhi atualmente significa consciência supermental. Primeiro vem a consciência sensual, em seguida a consciência mental e, acima desta, a consciência supermental, a consciência de seu próprio Eu. A percepção das formas, sons, tato, paladar, olfato, é a consciência dos sentidos. A consciência do tempo, espaço e objeto é a consciência mental. A consciência supermental não é um ponto; é um processo, um leque de experiências. Assim como o termo 'infância' refere-se a um vasto espaço de tempo, da mesma forma, samadhi não é um ponto específico da experiência, mas uma seqüência de experiências que graduam de uma fase para outra.

Portanto, Patanjali classifica samadhi em três categorias principais. O primeiro é conhecido como savikalpa samadhi, isto é, samadhi com flutuação, e tem quatro fases - vitarka, vichara, ananda e asmita. A segunda categoria, asampragyata, é samadhi sem consciência, e a terceira categoria, nirvikalpa, é samadhi sem qualquer variação.

Estes nomes indicam apenas o estado determinado em que sua mente está durante a experiência de samadhi. Não obstante, a erosão da consciência mental não ocorre de repente, a consciência normal não chega a um fim de forma abrupta. Existe um tipo de desenvolvimento de percepção e de erosão do outro. A consciência normal desvanece-se e desenvolve a consciência mais elevada e, portanto, há uma interação paralela entre os dois estados.

Onde é que termina a meditação e onde é que samadhi começa? Você não pode identificar porque existe uma interposição. Onde está o fim da juventude e o início da terceira idade? A mesma resposta se aplica. E a mesma coisa acontece em

samadhi também. Onde é que está o final de savikalpa samadhi e o início de asampragyata? Todo o processo ocorre em continuidade, em cada etapa da próxima fusão e transformando-se de uma forma muito gradual. Isto parece lógico quando você considera que é a mesma consciência que está sofrendo a experiência.

No tantra diz-se que, quando Kundalini ascende através dos vários chakras, a experiência que a pessoa tem não pode ser transcendental ou divino em si, mas são indicativos da evolução da natureza da consciência. Este é o território do savikalpa samadhi, por vezes iluminação e, por vezes, escuro e traiçoeiro.

De mooladhara até ajña chakra, a consciência está experimentando coisas maiores, mas não está livre do ego. Você não pode transcender o ego na parte inferior dos pontos do despertar. Só quando Kundalini chega a ajña chakra que começa a transcendência. Este é o lugar onde o ego explode em um milhão de fragmentos e a conseqüente experiência da morte ocorre. Neste ponto savikalpa acaba e começa nirvikalpa. A partir daqui, as energias se fundem e fluem juntas até sahasrara, onde se desdobra a iluminação.

No tantra, sahasrara é o ponto mais alto da consciência, e no Raja Yoga de Patañjali, o ponto mais alto da consciência é nirvikalpa samadhi. Agora, se você comparar as descrições de sahasrara e nirvikalpa samadhi, você vai achar que eles são os mesmos. E se você comparar as experiências de samadhi descritos no Raja Yoga com as descrições do despertar de Kundalini, você vai descobrir que eles também são os mesmos. Importa igualmente referir que ambos os sistemas de falar sobre os mesmos tipos de práticas. Raja Yoga é mais intelectual, no seu modo de expressão e é mais em sintonia com a filosofia, e tantra é mais emocional na abordagem e na expressão. Essa é a única diferença. Tanto quanto eu posso compreender, o despertar de Kundalini e samadhi são a mesma coisa. E se você compreender os ensinamentos de Buda e os outros grandes santos e professores, você vai descobrir que eles também falaram a mesma coisa, mas em diferentes línguas.

SEÇÃO 3 - PRÁTICA DE KUNDALINI YOGA

Introdução

O aspirante que deseje fervorosamente seguir o caminho da Kundalini Yoga tem de aproximar-se do caminho da Kundalini Yoga com uma atitude diferente. Sua vida tem de se tornar um sadhana e ele deve ser totalmente dedicado à sua prática e sua meta. Ele terá de viver uma vida de moderação e maior conscientização no seio das suas responsabilidades diárias.

Ele ou ela tem de ser um guerreiro na vida e deve procurar a orientação de um guru competente que pode apontar o caminho para a busca espiritual. O Kundalini yogue tem de ser ardente e fiel à sua prática e as instruções do seu guru. Ele terá de dedicar mais tempo em cada manhã para aperfeiçoar as práticas dadas neste livro.

Seja qual for o seu objetivo na vida, e sejam quais forem os seus compromissos e responsabilidades, Kundalini Yoga pode definitivamente ajudá-lo a se tornar mais eficiente, mais pacífico e mais consciente. Procure as instruções de um sannyasia ou um professor qualificado de yoga, aprenda as técnicas neste livro, e pratique-os sistematicamente de acordo com a quantidade de tempo disponível a cada dia. Desta forma, sua vida vai ser transformada na mais emocionante aventura - a viagem para a experiência interior e única na vida.

CAPITULO 1

REGRAS E PREPARAÇÃO

As seguintes regras e orientações aplicam-se a ambas as práticas específicas de chakras e às técnicas de Kriya Yoga. Elas devem ser seguidas tão cautelosamente quanto possível.

Dieta

A maioria das pessoas que estão prontas para Kundalini Yoga estão levando uma vida bem regulada e tendo uma dieta vegetariana equilibrada. Se você ainda se alimenta tarde, bebe álcool e come grandes quantidades de carne, sugerimos que lentamente você reduza estes hábitos para fazer alguns dos shatkarma de Hatha Yoga, tais como shankhaprakshalana. Na verdade, nós pedimos que você não inicie as práticas dadas neste livro até que você tenha se tornado vegetariano puro.

Comer comida vegetariana fresca, limpa e de fácil digestão, e comer com moderação. Kundalini Yoga é um sistema que purifica todo o corpo, se houver excesso de toxinas no seu corpo, então, pode haver um drástico processo de depuração. O consumo alimentar demasiado também tornará mais difícil fazer a maioria das técnicas corretamente, especialmente Pranayama e aqueles que envolvem uddiyana bandha. Você deve usar sua discriminação na escolha dos alimentos que você come. Lembre-se, todos os cursos de Kundalini Yoga dados em nossos ashrams são acompanhados obrigatoriamente de restrições alimentares, por isso, você deve adotar restrições semelhantes. Mas por favor não passe fome ou torne-se caprichoso; apenas tente adotar hábitos alimentares sensatos.

Doença

Se você sofre de qualquer enfermidade física, aconselhamos a não iniciar as técnicas de Kundalini dadas neste livro. Primeiro de tudo você deve tomar medidas para curar sua doença por qualquer meio adequado, possivelmente Hatha Yoga. Se necessário, escreva para este ashram, a qualquer uma das nossas surcusais, ou entre em contato com algum professor de yoga para orientação.

Se você sofre de qualquer doença mental ou problemas emocionais sérios, não deve, no presente, iniciar as práticas de Kundalini Yoga. Pratique outros tipos de yoga para trazer harmonia em sua vida e mente e, em seguida, inicie Kundalini Yoga. As técnicas de Kundalini são muito poderosas, e se você não tiver um certo

grau de estabilidade mental, pode piorar sua condição. Em caso de dúvida, entre em contato conosco.

O bom funcionamento da saúde é o requisito básico para a prática de Kundalini Yoga.

Preparação Yogica

Antes de iniciar as técnicas de Kundalini dadas neste livro, você deve ter praticado outros sistemas de Yoga, especialmente hatha e Raja Yoga, durante, pelo menos, alguns anos. Particularmente, você deve ser proficiente nas seguintes técnicas: pawanmuktasana (anti-reumático e anti-gástrica), Shakti bandha asanas, Surya namaskara, grandes asanas tais como sarvangasana, dhanurasana, shalabhasana, bhujangasana, matsyasana, paschimottanasana e ardha matsjendrasana, bem como a shatkarma e as práticas básicas de Pranayama, como Nadi shodhana. Todas estas técnicas são integralmente descritos na Bihar School of Yoga publicação Asana Pranayama Mudra Bandha. No entanto, ao dominar essas técnicas você precisará ter a orientação regular de um qualificado professor de Yoga.

Tempo

O melhor tempo do dia para fazer o sua sadhana (prática) está no início da manhã, dentro de duas horas antes do amanhecer. Isto é conhecido como brahmamuhurta em sânscrito, "o tempo divino".

Neste momento a energia espiritual é elevada e há probabilidade de ter menos perturbações, tanto externa quanto internamente, do que em qualquer outro período do dia. No entanto, se você não puder praticar durante brahmamuhurta, escolha outra hora, quando o estômago não estiver carregado.

Local de prática

Tente praticar, no mesmo local todos os dias. Isto irá gradualmente construir uma atmosfera positiva que irá ser útil para o sua sadhana.

Seu local de prática deve ser limpo, pacífico e bem ventilado. Deve ser seco e nem muito quente e nem muito frio. Não pratique sobre o chão descoberto; coloque um cobertor ou tapete sob você. Se necessário, envolva um cobertor ou lençol em torno de você. Tente evitar o uso de ventiladores, a menos que seja absolutamente necessário.

Roupas

O vestuário dependerá do clima prevalecente, mas deve ser tão leve, solto e confortável quanto possível.

Regularidade

Tente praticar diariamente num tempo fixo, sem faltar, seguindo passo-a-passo o programa que temos dado neste livro.

Em certos dias, a mente pode inventar alguma razão para não praticar, ou pode estar transtornada, perturbada ou agitada. Contanto que não exista doença, você deve se esforçar para fazer a sua prática como normal.

Praticas Preliminar

Antes de iniciar as práticas de Kundalini Yoga, tente esvaziar o intestino e tomar um banho frio. Se você vive em um clima frio, então, pelo menos, lave o rosto com água fria. Isto é essencial para remover a sonolência.

É uma boa idéia fazer alguns asanas antes do início das práticas de Kundalini. Se o tempo não permitir, então, pelo menos, faça de 5 a 10 rodadas de Surya namaskara, começando lentamente e, em seguida, acelerando o ritmo. Isto deve ser seguido por um curto período de descanso em Shavasana até que o ritmo de respiração volte ao normal.

Conscientização

Se a mente voa aqui e ali como um macaco selvagem, não se preocupe. Deixe que os pensamentos e as emoções surjam sem repressão. Olhe-os com a atitude de uma testemunha e continue a sua prática. Gradualmente a mente se tornará preparada. Aconteça o que acontecer, sua prática deve continuar. Essa atitude de assistir à mente, sem interferir, pode ser definido como conscientização.

CAPITULO 2

POSTURA

A maioria das práticas específicas de Kriyas para os chakras e para Kundalini são realizadas em uma posição sentada, ou asanas meditativas. A melhor sessão de asana é siddhasana (para homens) e siddha Yoni asana (para mulheres). Não só estes dois asanas aplicam pressão direta sobre mooladhara chakra, mas essa pressão, quando aplicada corretamente, promove um despertar e reorienta a energia do sistema nervoso para cima, das regiões pélvica e abdominal para o cérebro. Esta energia intensificada é importante em Kundalini sadhana, uma vez que mantém a tensão de Prana Shakti em um nível elevado. A pressão perineal desperta a fonte de energia e distribui ativamente o prana para os centros superiores.

Padmasana também é utilizado em certas técnicas como a Kundalini tadan kriya. Embora siddhasana é geralmente preferida na maioria das outras técnicas, padmasana também pode ser usado como uma alternativa. A desvantagem é que com padmasana não se aplica pressão direto no mooladhara chakra.

Aqueles que não podem se sentar confortavelmente em siddhasana podem fazer utthanpadasana, embora seja difícil manter por um período de tempo prolongado. Nas práticas de Kriya Yoga de maha mudra e maha bheda mudra, utthan padmasana pode ser feito em vez de siddhasana, e pela tradição é aceito como seu igual.

Outro asana, bhadrasana, também aplica uma boa pressão sobre mooladhara chakra e pode ser substituído por siddhasana em muitas das práticas. Também é exigida a posição em manduki mudra, uma das técnicas de Kriya Yoga.

Nas descrições das práticas de Kundalini, temos indicado o melhor para cada prática de asana. Apenas uma utilização alternativa dos asanas se o recomendado asana não for adequado.

Prática 1: Siddhasana



The accomplished pose (for men)

A pose perfeita (para homens)

Sente-se com as pernas estendida na frente do corpo. Dobre a perna direita e coloque a sola do pé plano contra a coxa esquerda com o calcanhar pressionando o períneo, na área de mooladhara chakra, entre os órgãos genitais e o ânus. Dobre a perna esquerda e coloque o pé no topo da panturrilha direita. O calcanhar deve pressionar contra o osso ilíaco diretamente acima do genitais.

Empurre os dedos no rebordo exterior do pé para o espaço entre a panturrilha direita e músculos da coxa. Pode ser necessário deslocar e substituir o direito para isto. Agarre o pé direito, quer de um ponto acima ou abaixo da panturrilha esquerda e mova-o para cima no espaço entre a coxa esquerda e a panturrilha.

As pernas devem agora permanecer travada com os joelhos no chão, calcanhar esquerdo diretamente acima do calcanhar direito. Faça as costas firme, reto e ereto, como se estivesse plantado no terreno.

Nota: Siddhasana pode ser praticada com qualquer perna para cima. Não deve ser praticado pelas pessoas com dor ciática ou infecções no sacro.

Outros clássicos asanas, como ardha padmasana e sukhasana também pode ser utilizado, mas não de forma tão eficaz. Por isso, dedico-te inicialmente para a perfeição do siddhasana. No início é recomendado que um cobertor dobrado ou pequena almofada sejam utilizados para aumentar as nádegas ligeiramente. Isso permitirá que você descanse os joelhos no chão e consiga uma postura equilibrada. No entanto, o cobertor ou almofada não devem ser muito grossos. Uma ou duas polegadas de altura deve ser suficiente. Neste lugar deve haver uma contínua mas confortável consciência de pressão sobre o ponto do períneo.

Prática 2: Siddha Yoni asana



The accomplished pose (for women)

Em vez de siddhasana, mulheres deve fazer siddha Yoni asana.

A posição é exatamente o mesmo de siddhasana, exceto que, após dobrar a perna direita e colocar a sola de seu pé contra a coxa esquerda, o calcanhar menor é colocado apenas dentro da entrada da vagina. Deve pressionar calcanhar esquerdo contra o clitóris. Todo o resto é como descrito para siddhasana.

Prática 3: Padmasana



The lotus pose

Sente-se com as pernas estendidas na frente do corpo. Dobre a perna e coloque o pé em cima da coxa oposta. A sola do pé deve ficar para cima, com o

calcanhar de frente ou tocando a pélvis. Dobre a outra perna e coloque o pé em cima da outra coxa. A coluna deve ficar reta, o pescoço, cabeça e ombros devem estar flexíveis e o corpo deve permanecer estável.

Prática 4: Utthan padasana



The raised heel pose

Postura Com o Calcanhar Elevado

Sente-se no chão com as duas pernas estendidas em frente ao corpo. Dobre a perna direita sobre o corpo de modo que você arqueie o pé direito. O calcanhar direito deve pressionar o períneo (ou à entrada da vagina). A perna esquerda continua estendida. Este asana também pode ser realizado com a perna esquerda dobrada no períneo e a perna direita estendida.

Prática 5: Bhadrasana



The gentleman's pose

A Pose do Cavaleiro

Sente-se em Vajrasana. Separe os joelhos na medida do possível e faça com que os dedos grandes dos pés permaneçam unidos um ao outro. Permita que as nádegas descansem no chão (se necessário um cobertor pode ser colocado sob as nádegas), de modo que mooladhara chakra fique firmemente pressionado. Coloque as mãos sobre os joelhos, com as palmas para baixo, e deixe as costas retas.

Nota:

Se os quadris, joelhos e tornozelos não estiverem flexíveis o suficiente para assumir e manter siddhasana, padmasana, bhadrasana, etc, sugerimos que você pratique o pawanmuktasana, série de exercícios diários, especialmente caminhadas, exercícios para o tornozelo, rotação do joelho, meio e cheio borboleta. Utthanasana também deve ser praticado.

Para melhorar a saúde geral do organismo, outros asanas também pode ser feito, incluindo Surya namaskara.

Práticas de Pranayama, como Nadi shodhana, também devem ser realizados para desenvolver controle sobre inalação, exalação e retenção interior e exterior, tão necessário para aperfeiçoar muitas das técnicas de Kundalini.

Estas práticas podem ser feitas diariamente, lado-a-lado com as práticas que são indicados mensalmente para os chakras específico.

Capítulo 3

Curso de Chakra sadhana

Mês a mês, damos práticas específicas para o despertar de cada chakra, um após o outro. Estas práticas devem ser adotados sistematicamente. No primeiro mês você só deve executar as técnicas de ajña chakra. Em seguida, no segundo mês, adicionar aqueles para mooladhara. No terceiro mês para adicionar esses swadhisthana. No quarto mês fazer essas práticas para manipura e práticas selecionadas para ajña, mooladhara e swadhisthana chakras. (Por esta fase, devido ao número de práticas, será necessário omitir alguns.) Desta forma, você deve continuar, acrescentando as práticas de cada chakra, até chegar bindu visarga durante o sétimo mês.

O primeiro mês é concernente ao despertar de ajña chakra, e não a um menor, mooladhara, que é tratado no segundo mês. Pode parecer mais lógico e coerente, começar as práticas com mooladhara, mas é uma regra de Kundalini Yoga que primeiro deve se despertar o chakra ajña antes dos outros chakras. Se isto não for alcançado, então o despertar dos chakras inferiores pode prejudicar a estabilidade do praticante; ele pode ter choque de experiências física, mental e emocional que pode não agüentar. O despertar de ajña chakra traz um grande grau de desprendimento, o que permite suportar o despertar dos mais baixos chakras sem um excessivo choque. A pessoa é capaz de observar as experiências dos chakras com a atitude de uma testemunha. Isto é mais essencial em Kundalini Yoga.

No oitavo mês temos algumas práticas que influenciam os chakras como um inteiro. Estes deverão também ser feitos por um mês.

Observe que algumas práticas influenciam mais de um chakra, mas nós só damos determinada prática uma vez coma sadhana para o chakra mais suscetível de afetar. Além disso, deve se observar que nada vai ser adquirido se for selecionado aleatoriamente um programa de chakra sadhana praticando-o apenas por um ou dois dias e, em seguida, iniciar um outro programa. Como cada prática é um degrau na escalada para uma outra prática, as técnicas devem ser realizadas sistematicamente.

Em cada capítulo, as práticas são dadas para localizar a posição do chakra, e sua contrapartida, o kshetram (que está localizado na parte da frente do corpo). É importante que você possa localizar esses pontos exatamente.

Todos as práticas indicadas para os chakras específicos são os blocos a partir do qual as técnicas de Kriya Yoga serão construídas. Como tal, deve-se aperfeiçoá-las antes de proceder aos Kriyas. Afinal, você só precisa praticar os kriyas, mas antes tem de estar preparado para dedicar pelo menos uma hora por dia para as práticas dos chakra pelos próximos oito meses.

Kriya Yoga

No capítulo final, damos uma descrição completa das vinte Kriyas Kundalini que são amplamente conhecidas como Kriya Yoga. Nesta fase, você pode deixar todas as práticas específicas dadas nos capítulos anteriores para despertar os chakras individualmente, ou se você desejar pode selecionar um número reduzido e continuar. Os Kriyas Kundalini pode ser aprendido e praticado um após o outro, à proporção de um por semana. Ou seja, na primeira semana, aperfeiçoe vipareeta karani mudra; na segunda semana adicione chakra anusandhana; depois acrescente nada sanchalana, na terceira semana, e assim por diante. No fim de vinte semanas você deve fazer toda a série de vinte Kriyas por dia, com o tradicional número de voltas para cada kriya, ou com um reduzido número de ciclo como indicado.

Capítulo 4

Práticas para Ajña Chakra

Mês 1

Dirigir a concentração em ajña chakra é muito difícil, e por esta razão, no tantra Yoga o centro, no meio das sobrancelhas (que na verdade é o kshetram do ajña), é utilizado para despertar este chakra. Este ponto é chamado bhrumadhya ('bhru' significa sobrancelha e 'Madhya' significa centro), e que se situa entre as duas sobrancelhas, no local onde as mulheres indianas põem um ponto vermelho e pandits e brahmanes colocam uma marca de pasta de sândalo. Este centro na sobrancelha pode ser localizado por diversas técnicas.

Em primeiro lugar, existe um importante shatkriya (limpeza técnica) chamado trataka, que irá ajudar no despertar da ajña. É uma poderosa técnica que pode ser entendida como "fixar o olhar em um ponto". Se praticado regularmente, desenvolve o poder de concentração, e a partir desta concentração, o direto despertar das faculdades latentes de ajña chakra são trazidas.

Ajña também pode ser localizado através da concentração diretamente nos nadis. O método para isto é anuloma viloma Pranayama, que é conhecido em Inglês como "the coming and going pranayama".

Você também pode despertar ajña chakra, concentrando no centro das sobrancelhas, por tais práticas como shambhavi mudra. Inicialmente, quando não há nenhuma sensação ou percepção neste ponto, algumas pomadas ou óleo, como bálsamo de tigre, pode ser aplicado. Isto facilita a concentração. Com a prática, a pressão da concentração nesta área aumentam as sensações e são transportadas de volta à glândula pineal. Isso traz um despertar lá em a forma de visões e experiências internas.

Ajña e mooladhara chakras estão intimamente relacionados, bem como o despertar de um ajuda a despertar o outro. Idealmente, ajña deve ser despertado antes de mooladhara em nesta sequência, a fim de permitir uma percepção inalterada das energias manifestada por mooladhara e os chakras menores. No entanto, o despertar de mooladhara, contribuirá para despertar ajña. De fato, a melhor maneira de despertar ajña é através das práticas de moola bandha e Ashwini mudra que são específicos para mooladhara.

Práticas Preparatórias

Jala e Sutra Neti podem ser praticados por alguns meses, para purificar a região nasal. Isto contribuirá para sensibilizar ajña chakra e ajudar no seu despertar. Além de ter um profundo efeito sobre o sistema nervoso, Neti remove a sujeira e o muco das fossas nasais, alivia as constipações, sinusite, distúrbios dos olhos, orelhas, nariz e garganta, bem como inflamação das amígdalas, adenóides e membranas mucosas. Remove a sonolência e dá uma idéia de leveza e frescura na

cabeça e por todo o corpo. Ao mesmo tempo, que modifica profundamente a percepção psíquica, facilitando a livre circulação de ar em ambas as narinas, de modo que o estado meditativo possa ser atingido. Deve ser praticado todas as manhãs antes que você comece outra sadhana. Para detalhes completos remeta-se à Escola Bihar de Yoga Asana Pranayama Mudra Bandha.

Prática 1: Anuloma viloma Pranayama (respiração vai e volta)

Sente-se confortável em uma postura meditativa. Certifique-se que a coluna está ereta e o corpo relaxado. O corpo deve tornar-se absolutamente quieto. Após alguns minutos, comece a desenvolver a percepção da respiração nas narinas. Quando você inalar, sua percepção inteira deve fluir com a respiração a partir da ponta do nariz, atravessando as fossas nasais, até chegar no centro das sobrancelhas. E quando você exalar, toda a sua consciência deve acompanhar o fluxo a partir do centro das sobrancelhas para a ponta do nariz.

Torne-se consciente da forma triangular da respiração entre as narinas e o centro das sobrancelhas. A base do triângulo está no nível do lábio superior, são os lados das fossas nasais direita e esquerda, e tem seu ápice no centro das sobrancelhas. Em primeiro lugar, sinta o movimento da respiração para dentro e para fora da narina esquerda, depois da narina direita. Então, permaneça consciente dessa respiração, uma vez que flui para dentro e para fora através das duas narinas simultaneamente.

Assim que estiver estabelecido na presente percepção da respiração, comece conscientemente alternar o fluxo de ar entre as duas narinas da mesma forma que em Nadi shodhana, com a exceção de que você deverá praticá-la psiquicamente. Conscientemente inale através da narina esquerda para bhru-madhyā e exale através da narina direita, então inale através da narina direita para bhru-madhyā, e exale pelo lado esquerdo. Isto é um ciclo. Após a realização de 4 ciclos, inale e exale através das duas narinas ao mesmo tempo, visualizando a passagem do ar formando um V-invertido. Continue realizando desta forma - quatro respirações alternadas, depois uma respiração com ambas as narinas. Conte o ciclo de 100 a zero.

100 - inalar pela narina esquerda, exalar pela narina direita; inalar pela narina direita, exalar pela narina esquerda; 99 - repetir; 98 - repetir; 97 - repetir; 96 - inalar pelas duas narinas simultaneamente, exalar pelas duas narinas, e assim por diante. De 95, reiniciar o processo.

Nota: A precisão na contagem é absolutamente necessária, e se um erro for cometido, a prática deve recomeçar a partir de 100. É muito importante manter a contagem das respirações, porque sem a manutenção da contagem, anuloma viloma é extremamente muito poderoso para muitos aspirantes, engolindo a sua consciência na esfera inconsciente. O objetivo da prática é estimular ajña chakra no nível psíquico do subconsciente, e por isso, a percepção deve ser mantida.

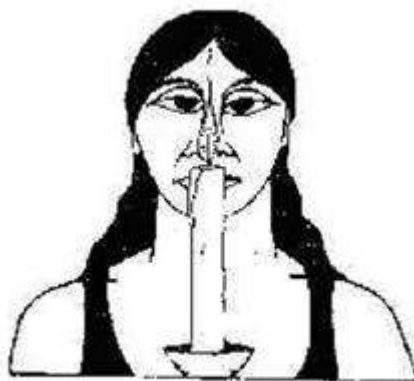
[**Nota do tradutor:** utilize um mala para não se perder na contagem da respiração]

Se você afundar na esfera do inconsciente, você só estará ciente do grande reservatório de impressões do inconsciente, e vai perder completamente a percepção da prática.

Essa percepção é essencial para o desenvolvimento da mente e para controlar o despertar de ajña chakra para o acesso consciente.

Esta prática também pode ser muito bem integrada no yoga nidra. (Consulte a prática capítulo 2)

Prática 2: Trataka



Pratya gazing on one point

Fixe o olhar em um ponto

Sente-se em um confortável asana para meditação, em uma sala escura, na qual não haja corrente de ar ou brisa.

Coloque uma vela acesa no nível dos olhos, diretamente em frente do centro das sobrancelhas, em uma distância a cerca de dois pés. Certifique-se de que o pavoio está perfeitamente reto e que a chama esteja imóvel.

Endireite a coluna, feche os olhos e relaxe o corpo.

Esteja consciente do corpo físico apenas. Deixe seu corpo permanecer como uma estátua. A partir deste momento você deve tentar manter o corpo absolutamente imóvel ao longo de toda a prática.

Quando estiver preparado, abra os olhos e olhe atentamente a parte mais brilhante da chama - logo acima da ponta do pavoio.

Com a prática você deve ser capaz de olhar a chama durante alguns minutos, sem piscar ou mover o globo ocular.

Continue a olhar a chama com a concentração total. O conjunto da sua consciência deve ser centrada na chama, na medida em que o conhecimento do resto do corpo e da sala se perdem.

O olhar deve permanecer absolutamente fixo em um ponto.

Quando os olhos tornarem-se cansados (talvez depois de alguns minutos), ou se eles começarem a lacrimejar, feche-os e relaxe.

Não mova o corpo, mas permaneça consciente da pós-imagem da chama que se mantém à frente dos olhos fechados.

Toda a pessoa olha o sol ou uma luz brilhante, ao fechar os olhos, durante alguns minutos, tem a clara impressão de que a luz está sobre a retina dos olhos. Do mesmo modo, a pós-imagem da chama da vela estará claramente visível.

Você deve praticar trataka sobre esta imagem, mantendo-a diretamente na frente ou um pouco acima do centro da sobrancelha. Logo que ela começar a se desvanecer, abra os olhos novamente e continue a concentrar-se no exterior da chama da vela.

Nota: O melhor horário para praticar trataka são as horas escuras de manhã cedo ou tarde da noite. Nessas ocasiões, a atmosfera torna-se muito calma e tranqüila - e não apenas o ambiente físico, mental e psíquico, mas a atmosfera também. Nessa quietude, o sucesso em trataka é facilmente alcançado.

Outras formas de trataka

Trataka pode ser praticado em um pequeno ponto, a lua cheia, uma sombra, uma bola de cristal, a ponta do nariz, uma imagem na água, um Yantra, escuridão, um Shivalingam e muitas outras coisas.

Aqueles que têm uma divindade pessoal pode praticar trataka sobre a sua forma e aqueles que tem um guru pode exercer sobre a sua fotografia. Trataka também pode ser praticado no nascente do sol, na própria imagem no espelho, ou nos olhos de outra pessoa. Estes deverão, no entanto, ser feito sob a orientação de um guru, uma vez que existem certos riscos envolvidos.

Há duas divisões de trataka, bahiranga (exterior) e antaranga (interior). O métodos mencionados até agora são todos de bahiranga trataka. Trataka interno (antaranga) é visualização interna, talvez de um chakra, um Yantra ou a sua divindade pessoal. Os olhos permanecem fechados durante todo o processo. Um dos melhores objetos internos de concentração é uma pequena estrela ou ponto de luz.

Duração: Trataka pode ser praticado como o tempo permite, mas 15 a 20 minutos é o período habitual no início.

Benefícios: Trataka tem muitas características e benefícios físicos, mentais e espirituais. Fisicamente, corrige os olhos de certos defeitos e insuficiências, como miopia. Mentais, aumenta a estabilidade do sistema nervoso, elimina a insônia e relaxa a mente ansiosa. Quando o os olhos estão fixos e imóveis, a mente torna-se também. O processo de pensamento automaticamente cessa e a concentração aumenta. Ela traz provoca o controle sobre a mente tempestuosa, e desperta espiritualmente a própria chakra.

Prática 3: Shambhavi Om mudra com cânticos



Olhando no centro entre as sobrancelhas

Fase 1

Sente-se em qualquer postura meditativa com as costas retas e as mãos nos joelhos. Olhe em frente para um ponto fixo e, em seguida olhe para cima, o mais alto possível, sem mover o cabeça. Foque os olhos e concentre-se no centro entre as sobrancelhas. Tente suspender o processo dos pensamentos e medite sobre a 3ª chakra.

Repita Om, Om, Om, com a consciência da vibração do som no centro do supercílio em que você está olhando. Cada Om devem ser produzido em uma voz suave e clara, com percepção de todas as vibrações do mantra no centro das sobrancelhas. Cada mantra deve ter um ou dois segundos de duração, e, imediatamente seguido pelo próximo. Pratique por 3 a 5 minutos.

Fase 2

Agora os olhos estão fechados, mas o olhar permanece no interior do centro das sobrancelhas. Comece a entoar o mantra mais lentamente, com plena consciência do som da vibração no centro entre as sobrancelhas. Imagine que o som está sendo emitido a partir de dentro do próprio centro da sobrancelha.

Gradualmente esforce-se para aumentar a duração de cada Om, tornando-se longa e contínua. O som deve ser estável e harmônico, terminando no final da respiração. Em seguida, recarregue os pulmões completamente e respire pelo nariz, mas não altere a posição do corpo ou da cabeça. Comece o próximo Om, mantendo a consciência do som emergente a partir do centro da sobrancelha. Pratique durante 5 minutos.

Fase 3

Continue a entoar o mantra Om, mas torne-se consciente do som que ecoa por todo o corpo. Tente estar consciente somente do som, escute a sua vibração emergente a partir do centro da sobrancelha permeando todo o corpo. Não se torne auto-consciente, mas permita que o som manifeste-se plenamente, mantenha apenas a consciência da vibração do som. Pratique durante 5 minutos. Gradualmente a duração da prática pode ser aumentada.

Cuidado: Não estire os músculos dos olhos, quando se tornarem um pouco cansados ou tensos, saia de shambhavi mudra.

Esta sadhana (constituído das práticas 1, 2 e 3), para ajña chakra, deve ser praticado todos os dias durante um mês. Em seguida, avance a sadhana para despertar mooladhara chakra.

Capítulo 5

Práticas para Mooladhara Chakra

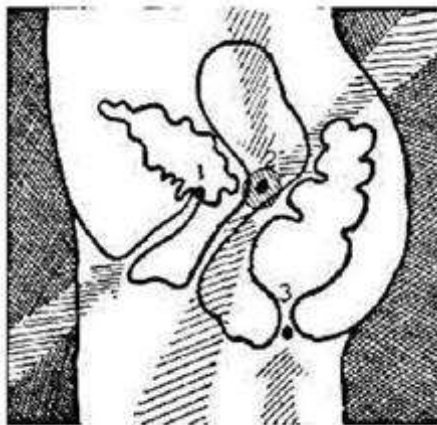
Mês 2

O processo de despertar mooladhara chakra não é muito difícil. Isto pode ser alcançado por milhares de métodos diferentes, mas o mais fácil de todos é a concentração na ponta do nariz. Isto acontece porque a parte do córtex sensorial que representa mooladhara chakra está conectado com o nariz. Ao mesmo tempo, mooladhara chakra pertence ao elemento terra, que está diretamente relacionado com o sentido do olfato. Por isso, deve incluir nasikagra drishti - a prática de olhar a ponta do nariz, nesta seção, bem como moola bandha, que estimula diretamente mooladhara chakra. Lembre-se que mooladhara chakra não tem um kshetram.

Diferença entre moola bandha, vajroli e Ashwini mudra

Muitas vezes há confusão entre as três práticas de moola bandha (utilizado para despertar mooladhara chakra), vajroli mudra e Ashwini mudra (ambos utilizados para despertar swadhisthana chakra). Os seguintes diagramas para as localizações do sexo masculino e feminino irão ajudar a esclarecer a diferença dos pontos de contração.

Para as mulheres:



Chave para a localização da contração pontos:

1. Vajroli ou sahajoli mudra (clitóris, menor musculatura vaginal e uretra)
2. Moola bandha (cervix)
3. Ashwini mudra (músculo anal / esfíncteres).

Para os homens:



Chave para a localização exacta da contração pontos:

1. Vajroli mudra (pênis)
2. Moola bandha (entre ânus e escroto; corpo perineal)
3. Ashwini mudra (músculo anal / esfíncteres).

Prática 1. Chakra localização

Para os homens:

Sente-se em siddhasana ou qualquer asana em que o calcanhar possa pressionar o períneo.

Feche os seus olhos, relaxe completamente e se torne consciente de todo o seu corpo físico. Mude a sua percepção para o ponto de contato entre o calcanhar e o períneo, a meio caminho entre o testículos e o ânus. Torne-se intensamente consciente da pressão exercida sobre os distintos corpo perineal. Concentre-se no ponto pressão. Agora se torne consciente de sua respiração. Sinta ou pense que está respirando dentro e fora desta pressão no ponto. Sinta o movimento do ar através do corpo perineal, tornando-se mais finas e mais finas, de modo que ela penetre no ponto onde está localizado mooladhara chakra. Você vai sentir como um contração psicofísica.

Diga mentalmente, "mooladhara, mooladhara, mooladhara". Mantenha a consciência do corpo perineal e a respiração por até 5 minutos.

Para as mulheres:

Sente-se em siddha Yoni asana ou uma alternativa adequada. Relaxe o seu corpo completamente e feche os olhos. Transfira a sua consciência para a parte inferior do corpo e foque sua atenção sobre o ponto de contato entre o seu calcanhar, bem como a abertura da vagina. Torne-se intensamente consciente da ligeira pressão, mas distinta, neste ponto. Concentre-se na pressão sobre o ponto. Agora se torne consciente de sua respiração normal. Sinta ou pense que você está respirando dentro e fora da pressão sobre esse ponto. Continue assim por 10 respirações profundas.

Agora traga a sua percepção para dentro do corpo. Do ponto de pressão externa, mova a percepção no sentido da base da coluna vertebral. Siga a formação natural da vagina, movendo-se em um ligeiro ângulo e volte para a coluna, até chegar à abertura do útero. Está na abertura do útero, cerca de 2 ou 3 centímetros no interior do corpo, logo abaixo da base da coluna vertebral. Concentre a sua consciência neste ponto e comece a respirar dentro e fora do colo do útero, no ponto de pressão exterior. Respire e traga a sua percepção para a abertura do útero. Respire e passe novamente para a pressão exterior do ponto. Em algum lugar nesta área você vai encontrar o seu ponto de mooladhara chakra. Sinta-o clara e distintamente e repita mentalmente, "mooladhara, mooladhara, mooladhara". Mantenha a consciência intacta neste ponto até o limite de 5 minutos.

Prática alternativa: Localização mooladhara chakra pelo toque.

Os homens devem sentar-se em uma posição confortável e pressionar um toque em direção ao períneo, meio caminho entre o ânus e escroto, depois devem contrair os músculos nesta região. A contração será sentida. Quando eles puderem contrair os músculos sem movimento do ânus ou pênis, significa que o corpo perineal foi isolado.

As mulheres devem assumir uma posição confortável sentada ou deitada e suavemente inserir um dedo na vagina, tanto quanto puder. Em seguida, aperte os músculos de forma que as paredes superior da vagina contraiam-se e aperte o dedo. Se elas puderem fazer isso sem a contração do ânus ou a parte dianteira do períneo (clitóris e abertura urinária) então poderão localizar corretamente onde está mooladhara.

Prática 2: Moola bandha (o permeal bloqueio)

Fase I:

Sente-se em siddhasana ou qualquer outra postura, que aplique uma pressão firme na região de mooladhara chakra. Feche os olhos e relaxe o corpo inteiro. Inale profundamente. Retenha a respiração e contraia os músculos na região de mooladhara chakra. Contraia os músculos para cima, tanto quanto você for capaz, sem excessiva pressão. Tente contrair só mooladhara chakra acionando o ponto, de modo que a musculatura urinária na frente e o esfíncter anal atrás, continuem relaxados. Mantenha a sua atenção fixa sobre o ponto exato da contração. Segure esta contração durante tanto tempo quanto possível. Então solte moola bandha e respire normalmente. Pratique por alguns minutos por dia.

Jalandhara bandha (descritos no capítulo 9 da presente seção), também podem ser adicionado à prática. Com retenção de ar, execute jalandhara bandha, depois moola bandha. Antes da expiração, solte moola bandha, depois jalandhara bandha.

Etapa 2:

Contraia e solte moola bandha ritmicamente. Uma contração por segundo aproximadamente é razoável ou, se desejar, você pode sincronizar a contração com as batidas do coração. Mais uma vez, garanta que a contração esteja centrada no ponto exato de gatilho e no ânus. Direcione toda a sua atenção para o ponto de contração. Pratique por alguns minutos por dia.

Etapa 3:

Abandone todas as contrações físicas. Experimente sentir a batida do pulso no ponto exato, ou tente contrair o ponto mentalmente. Direcione toda a sua atenção para a área do mooladhara chakra. A prática é a mesma da fase 2, mas sem contração física. Continue pelo tempo que lhe sobra. Com a prática, você será capaz de localizar o ponto de desencadeamento de mooladhara chakra exatamente apenas através do pensamento.

Prática 3: Nasikagra drishti

Esta prática é também chamada agochhari mudra (o gesto de invisibilidade).



Olhando para a ponta do nariz

Sente-se em qualquer posição meditativa com a coluna ereta e a cabeça virada para a frente.

Feche os olhos e relaxe todo o corpo por algum tempo. Em seguida, abra os olhos e concentre-os sobre a ponta do nariz. Não estire os seus olhos, mas tente consertar seu olhar sobre a ponta do nariz. A respiração deve ser normal. Quando a atenção de ambos os olhos é centrada na ponta do nariz, você vai ver que as linhas duplas do nariz fundem-se para se tornarem um único sólido esquema.

Você deve dirigir seu olhar para o V formado pelo ponto onde os dois contornos cruzam-se na própria ponta do nariz. Se você não ver um sólido em forma de V então ambos os olhos não estão fixos na ponta do nariz. Será então necessário focar os olhos em seu dedo, uma polegada na frente de seu rosto, e manter o dedo em foco conforme você lentamente o traz para a ponta do nariz. Eventualmente, você pode descartar esse método fácil e concentrar os olhos sobre a ponta do nariz à vontade.

Inicialmente você pode ter dificuldade para manter sua atenção sobre a ponta do nariz por mais de alguns segundos. Quando você sentir desconforto, saia dessa posição dos olhos durante alguns segundos e, depois, continue a prática. Durante um período de semanas, até os olhos se acostumarem, aumente gradualmente o tempo de prática. Nunca estire os olhos. Uma vez que você pode confortavelmente manter um olhar constante por um minuto ou mais, torne-se consciente da sua respiração bem como da ponta do nariz. Sinta o ar que se

desloca para dentro e para fora através do nariz. Ao mesmo tempo, torne-se consciente do som sutil da respiração enquanto se move através da passagem nasal. Tente ficar completamente absorvido nessa prática, com exclusão de todos os outros pensamentos e distrações externas. Esteja ciente da ponta do nariz, o movimento do ar e acompanhe o som. Continue desta forma por até o limite de 5 minutos.

Pratica

Essa sadhana (práticas 1, 2 e 3), para mooladhara chakra, deve ser feito por um período de um mês. Você também deve continuar a práticas para despertar ajña chakra.

Capítulo 6

Práticas para Swadhisthana Chakra

Mês 3

A sadhana para despertar swadhisthana chakra se preocupa apenas com o sistema urogenital do corpo - a próstata e testículos nos homens, e os sistema genito-ovariano nas mulheres. Há duas práticas muito poderosas que canalizam a energia sexual e contribuem para o despertar de swadhisthana. São vajroli e sahajoli mudras. Vajroli é praticado por homens e pelas mulheres. Existem formas simples de vajroli e também técnicas mais difíceis que exigem a orientação direta de um guru. No entanto, as práticas aqui apresentadas podem ser executadas por qualquer pessoa que está completamente familiarizado com shalabhasana, dhanurasana e uddiyana bandha. Quando estas práticas são executadas, vajroli e sahajoli pode ser aperfeiçoados com razoável facilidade.

Nota: Veja a seção intitulada, "Diferença entre moola bandha, vajroli e Ashwini mudras", apresentado no Capítulo 5 da presente seção.

Práticas Preparatórias

Um grande número de asanas têm um efeito direto sobre swadhisthana chakra e ajudam a promover uma purificação inicial e a percepção. Sugerimos que você pratique série de Shakti bandha, bhujangasana, shashankasana, dhanurasana e shashankbhujangasana.

Prática 1: Localização de Swadhisthana Chakra

Sente-se em uma posição confortável. Mova um dedo para baixo para o extremo inferior da coluna vertebral e sinta o cóccix, a cauda óssea. Em seguida, mova o dedo até cerca de um centímetro, ao longo do sacro na porção da bacia, pressione firmemente por um minuto. Quando você tirar o dedo, irá experimentar uma sensação residual. Cerca de meia polegada de profundidade dessa sensação é a localização do swadhisthana chakra. Concentre-se sobre ele durante 2 minutos ou repita assim mentalmente, "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana".

Prática 2: Localização do Kshetram

Se você tocar embaixo, na extremidade inferior do abdome, chegará a uma porção óssea na parte anterior da pelve. Este osso é chamado de púbis, e é a localização anatômica de swadhisthana kshetram. Pressione firmemente esta área por cerca de um minuto. Em seguida, retire o dedo e concentre-se no ponto onde estava o dedo e repita mentalmente, "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana".

Prática 3: Ashwini mudra

Sente-se em qualquer postura meditativa. Relaxe todo o corpo, feche os olhos e respire normalmente. Contraia os músculos do esfíncter anal por meio segundo, relaxe-os por meio segundo, então contraia-os novamente e continue

assim. Tente sentir a propagação das ondas até encontrar em swadhisthana chakra. Centre toda a sua atenção sobre a extremidade inferior da coluna vertebral e sinta a pressão das ondas. Continue isto por alguns minutos.

Prática 4: Vajroli mudra (para homens)

Sente-se confortavelmente em siddhasana, de preferência com uma almofada ou um fino cobertor dobrado sob as nádegas. Feche os olhos e relaxe. Tente puxar o órgão sexual para cima ao tensionar e puxar o abdômen inferior e contrair o sistema urinário. Esta contração é semelhante à que é feita quando a vontade de urinar é controlada. Tente não executar moola bandha ou Ashwini mudra ao mesmo tempo. Contraia por 10 segundos, libere por 10 segundos e continue assim alternadamente. Concentre-se em kshetram no púbis o tempo todo, repetindo mentalmente, "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana". Continue durante alguns minutos.

Prática 4: Sahajoli (para mulheres)

Sente-se confortavelmente em siddha Yoni asana, de preferência com uma almofada ou fino cobertor dobrado sob as nádegas. Certifique-se de que seu pé está perfeitamente limpo antes de você colocar o calcanhar no interior da entrada vaginal. Feche os olhos e relaxe. Contraia os músculos da vagina e, em seguida, relaxe-os várias vezes em sucessão. Aumente gradualmente até que a contração torne-se mais intensa e mais profunda. Mantenha a contração durante 10 segundos e libere por 10 segundos, continuando assim e repetindo mentalmente, "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana". Continue durante alguns minutos.

Nota: Esta prática é também conhecida como ohji mudra.

Prática

Esta sadhana (práticas 1-4) para despertar swadhisthana chakra, deve ser aperfeiçoado durante um período de um mês. Deve-se ter em mente é swadhisthana o parâmetro para bindu visarga e, portanto, a sadhana de swadhisthana também traz um simultâneo efeito sobre o despertar de bindu. Você também pode continuar a sadhana para ajña e mooladhara chakras.

Capítulo 7

Práticas para Manipura Chakra

Mês 4

Existem vários métodos para despertar manipura chakra. Segundo o Hatha Yoga, manipura está diretamente ligado aos olhos. Ajña chakra e manipura chakra estão muito intimamente relacionados um com outro da mesma forma que a visão e a ação são processos interdependentes. Portanto, a prática de tratika faz manipura despertar, bem como ajña chakra despertar. Embora Tantra não seja contra qualquer dieta especial, quando manipura chakra vai despertar, a dieta tem de ser muito pura, e em determinadas fases, pode ser necessário jejum. Se manipura for despertado quando a dieta for deficiente, reações nocivas podem ocorrer. Porque manipura é o centro do fogo digestivo, distúrbios do trato gastrointestinal serão corrigidos na sadhana de manipura.

Os principais componentes de manipura sadhana são uddiyana bandha e nauli kriya. Uddiyana bandha é a contração do abdômen e o controle dos músculos da parede abdominal, bem como o controle sobre os pequenos e grandes intestinos e os outros e órgãos digestivos e viscerais. As funções do fígado, vesícula biliar, baço, pâncreas e estômago são postos em harmoniosa interação e controlados quando uddiyana bandha é aperfeiçoado. No entanto, agnisar kriya deve ser dominado antes de se tentar uddiyana.

Nauli kriya controla os músculos reto abdominais, agitando todo o abdome. Esta é uma prática difícil que pode demorar algum tempo para se aperfeiçoar. No entanto, com maestria de nauli, é fácil criar uma união de Prana e apana no umbigo, de modo que manipura chakra possa ser despertado.

Práticas Preparatórias

Os seguintes asanas serão úteis para despertar manipura chakra: pawanmuktasana (anti-gástrica série), chakrasana, dhanurasana, marjariasana, matsyasana, yoga mudra, paschimottanasana e ushtrasana.

Prática 1: Localização do Chakra e Kshetram

De pé lateralmente na frente de um espelho. Coloque um dedo de uma mão sobre o umbigo e um dedo da outra mão sobre a coluna vertebral, diretamente atrás. Sente-se, pressionando firmemente com o dedo na espinha por um minuto e, em seguida, retire o dedo. Conforme a pressão a sensação continuará. Concentre-se na área um pouco mais profunda a partir desse ponto. Esta é a localização de manipura chakra. Mentalmente repita o mantra, "manipura" por alguns minutos, enquanto percebe a sensação naquele momento. Em seguida, fixe a sua atenção no umbigo. Esta é a localização de manipura kshetram. Enquanto sente o pulso arterial, neste momento, repita mentalmente o mantra, "manipura" durante alguns minutos.

Prática 2: Purificação de Manipura

Assuma uma posição confortável. Mantenha as costas retas e os olhos fechados. Respire devagar e profundamente, sentindo a expansão e a contração do umbigo conforme você respirar para dentro e para fora através do umbigo. Sinta expansão a contração de ar na área do umbigo durante alguns minutos. Conforme o umbigo expande para fora, sinta que o ar está sendo puxado através do umbigo, direto para manipura na coluna vertebral. Conforme o umbigo contrai para dentro, sinta que o ar flui de manipura chakra na coluna vertebral para o umbigo e para fora do corpo. Pratique isso por alguns minutos todos os dias, enquanto mentalmente repete, "manipura, manipura, manipura".

Prática 3: Agnisar kriya

Técnica 1: (forma simples)



Increasing the digestive fire

Sente-se em Vajrasana. Mantenha os pés juntos, separe os joelhos tanto quanto possível. Mantenha as duas mãos sobre os joelhos, endireite os braços e incline-se para frente ligeiramente. Abra a boca e coloque a língua para fora. Respire rapidamente para dentro e para fora, enquanto simultaneamente expande e contrai o abdômen. A respiração deve ser sincronizada com o movimento do abdômen e deve ser semelhante ao arquejo de um cão. Respire para dentro e para fora por 25 vezes.

Aumentando o fogo digestivo

Técnica 2: (forma avançada)

Coloque-se na mesma postura como na técnica 1. Exale tão completamente quanto possível. Realize jalandhara bandha. Contraia e expanda rapidamente os músculos abdominais repetidamente, pelo tempo que for capaz enquanto retém a respiração com os pulmões vazios. Libere jalandhara bandha e inale profundamente. Realize a prática mais 4 vezes, cada vez que aguarda até que o ar tenha regressado ao normal.

Nota: Agnisar kriya deve ser praticado com o estômago vazio no início da manhã. A forma avançada não deve ser tentada até que a forma simples seja dominada. As pessoas que apresentarem doenças cardíacas ou úlcera péptica não devem praticar agnisar kriya, nem mulheres grávidas ou pessoas que tenham sido submetidas a cirurgia abdominal nos últimos 6 a 9 meses.

Prática 4: Uddiyana bandha



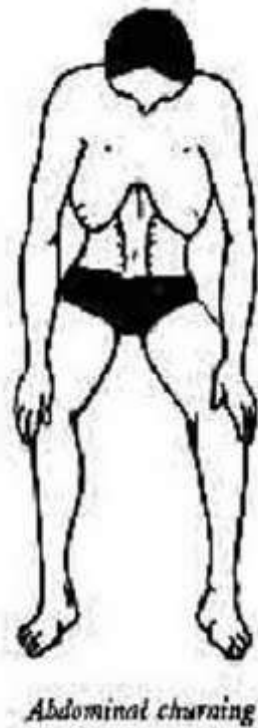
The abdominal lock.

O bloqueio abdominal

Sente-se em uma pose de meditação em que seus joelhos toquem o chão. Se isso não for possível, então você pode realizar permanentemente uddiyana. Coloque as palmas das mãos sobre os joelhos, feche os olhos e relaxe o corpo inteiro. Exale completamente e retenha a respiração com os pulmões vazios. Realize jalandhara bandha. Então, contraia os músculos abdominais, tanto quanto possível, para dentro e para cima. Esta é uma espécie de sucção dos músculos. Mantenha este bloqueio, enquanto a respiração puder ser mantida suspensa. Concentre-se no manipura chakra na coluna e repita mentalmente, "manipura, manipura, manipura". Lentamente, relaxe os músculos do estômago. Libere jalandhara bandha e inale. Quando a respiração voltar ao normal, o processo pode ser repetido. Pratique alguns ciclos e aumente gradualmente até 10.

Nota: As limitações são as mesmas de agnisar kriya.

Prática 5: Nauli



Contração Abdominal

De pé com os pés separados por cerca de um metro. Coloque as mãos sobre os joelhos e dobre os joelhos ligeiramente. Realize uddiyana bandha nesta posição.

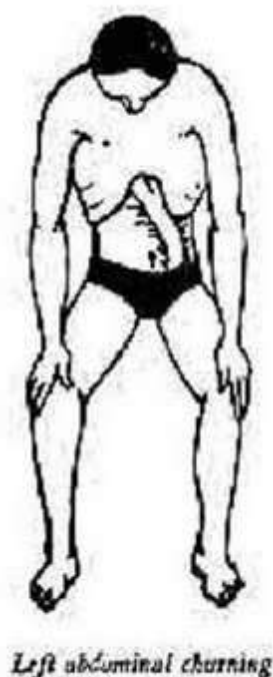
Etapa 1: Madhyama nauli

Contraia os músculos abdominais do reto e isole-os no centro do abdome. Depois de dominar isso, vá para a próxima fase.

Contração Abdominal à Esquerda

Etapa 2: Varna nauli

Isole os músculos abdominais do reto no lado esquerdo do abdômen.



Estágio 3: Dakshina Nauli

Isole os músculos abdominais do reto no lado direito do abdome

Fase 4

O praticante deve ser capaz de exercer as etapas 1-3, sem a menor dificuldade, antes de tentar esta etapa. Realize uddiyana bandha a partir da posição. Isole os músculos abdominais do reto, tente agitá-los ou torcê-los para que eles se movam a partir da esquerda, para o centro, e depois para a direita, em um movimento suave e, em seguida, a partir da direita, para o centro, e depois para a esquerda. Repita este movimento em rápida sucessão tantas vezes quanto possível, retenha a respiração com os pulmões vazios. Então, relaxe os músculos abdominais e respire profunda e plenamente. Quando a respiração voltar ao normal, repita o processo, nessa sequência dos músculos da direita para a esquerda. Pratique cada ciclo, enquanto você puder reter a respiração.

Faça até 6 ciclos - 3 vezes da esquerda para a direita e 3 vezes da direita para a esquerda.

Nota: Nauli não deve ser tentado até que agnisar kriya e uddiyana bandha tenham sido aperfeiçoados. As limitações são as mesmas para agnisar kriya. Quem sofre de hipertensão também deve evitar essa prática.

Prática 6: União de Prana e apana

Sente-se em siddhasana ou siddha Yoni asana. Relaxe todo o corpo por alguns minutos, aproximando-se do ponto de absoluta imobilidade.

Agora perceba a respiração abdominal natural.

Centre sua percepção sobre o movimento do umbigo conforme você inala e exala. Continue durante alguns minutos.

Agora se torne consciente de que existem duas forças fluindo para o umbigo - Prana e apana.

Uma força (apanas) sobe a partir de mooladhara para o umbigo, enquanto a outra (Prana), desce de cima para o umbigo. Elas devem chegar ao umbigo no ponto máximo da inalação.

Quando você sentir que as duas forças estão reunidas no umbigo, execute kumbhaka, a retenção de ar e, em seguida, desenvolva uma percepção mental de um único ponto central desta força no umbigo.

Não estire. Libere o fôlego e continue esta prática no seu próprio ritmo natural. A percepção das duas forças fluindo e unindo-se no centro do umbigo deve ser simultânea.

Agora, como as duas forças convergiram para o umbigo, gradualmente permita que moola bandha seja executado. Conforme você executa moola bandha, intensifique a sua percepção desta força que está centrada no umbigo.

Retenha a respiração durante o tempo que puder, ao mesmo tempo que centraliza a força no umbigo e realiza moola bandha. Conforme você soltar o ar, libere moola bandha também.

Não estire. Pratique durante 3 minutos ou mais.

Prática

Pratique as técnicas para despertar manipura chakra por um mês e, em seguida, proceda aos de Anahata chakra. Nauli pode ser difícil para muitas pessoas, mas não distenda ou execute com muita tensão. É melhor não tentar até que você tenha dominado kriya agnisar uddiyana bandha. As práticas para despertar ajña, mooladhara e swadhisthana podem também ser prosseguidas.

Capítulo 8

Práticas para Anahata Chakra

Mês 5

Anahata chakra pode ser despertado muito simplesmente através da prática do ajapa japa. Japa significa "repetição" e ajapa é a repetição de um mantra até que, em última instância, torna-se a forma espontânea de sua consciência.

Outra prática importante para despertar Anahata é bhramari Pranayama. Embora seja chamado de Pranayama, bhramari é realmente um prática meditativa. Não está diretamente relacionada ao controle Prana, como outras formas de Pranayama. Nas Escrituras, o centro do coração é denominado, "o centro do transporte do som" e também "a caverna das abelhas." Em bhramari, o som do zumbido das abelhas é produzido e delineado em direção a esta fonte. Isto desenvolve profundo relaxamento mental e emocional e é extremamente eficaz em doenças cardíacas.

Anahata Chakra é o centro de bhakti ou devoção. É despertado em conformidade com o grau de devoção ao guru, Deus, divindade pessoal, ou qualquer forma ou uma não-forma que possa ser visualizada e entendida como inteligência espiritual do universo. Todas as práticas de yoga, especialmente quando feito com as bênçãos do guru, podem automaticamente despertar a devoção espiritual no coração (Anahata Chakra). Existem muitos livros excelentes sobre bhakti yoga que irão ajudar a inspirar o aspirante a seguir este caminho. Todas as biografias de santos, yogis e bhaktas também serão úteis. Uma excelente descrição do processo de bhakti Yoga é dada na nossa publicação intitulada, O Curso Sistemático nas Antigas Técnicas Tântricas de Toga e Kriya.

Práticas Preparatórias

Asanas que ajudam a purificar Anahata chakra incluem: shalabhasana, dhanurasana, matsyasana, gomukhasana, kandharasana, baddha padmasana, sarpasana, supta vajrasana e sirshasana.

Prática 1: Localização do Chakra e kshetram

De pé lateralmente na frente de um espelho. Coloque demoradamente uma mão sobre o centro do peito. Aqui você vai encontrar Anahata kshetram. Coloque um dedo da outra mão sobre a coluna, diretamente atrás da kshetram; este é Anahata chakra. Sente-se, pressione ambos os pontos firmemente por um minuto e, em seguida, remova os dedos. A sensação no chakra e kshetram continuará. Concentre-se na sensação do chakra e mentalmente repita, "Anahata, Anahata, Anahata", por alguns minutos.

Prática 2: Purificação de Anahata

Sente-se confortavelmente numa postura. Mantenha as costas retas, mas sem tensão. Mantenha os olhos fechados. Respire devagar e profundamente,

sentindo a expansão e a contração do peito conforme você inala e exala por alguns minutos. Em seguida, torne-se consciente de sua respiração que se deslocam do interior para fora da região de Anahata. Conforme o tórax se expande, sinta que o fluxos da respiração atravessando o centro do peito e voltando para Anahata chakra. Conforme o peito contrai, sinta os fluxos de ar saindo de Anahata chakra na coluna vertebral, atravessando o centro do peito para fora do corpo. Pratique isso por alguns minutos, repetindo mentalmente, "Anahata, Anahata, Anahata".

Prática 3: Bhramari Pranayama



The humming breath

A respiração sussurrante

Sente-se confortável em uma pose meditativa. Ajuste a sua posição e relaxe totalmente por alguns minutos.

Tampe os ouvidos com os dedos. Rosto para frente e mantendo a coluna reta tanto quanto possível. Feche os olhos. Relaxe o corpo inteiro. Mantenha os dentes levemente separados e a boca fechada durante toda a prática. Isto permite que a vibração seja experienciada mais distintamente no cérebro.

Respire devagar e profundamente. Então, enquanto exala o ar, produza um som sussurrante. O som deve ser suave e contínuo pela duração total da exalação. O zumbido não precisa ser alto. O importante é ouvir o som que ecoa dentro de sua cabeça.

A expiração deve ser lenta e controlada. No final da expiração, pare o som sussurrante e inale o ar. Mantenha os olhos fechados e os ouvidos tampados. Novamente repita o som sussurrante com a próxima exalação. Tente relaxar totalmente durante a prática. Não estire de qualquer forma. Continue de 5 a 10 minutos.

Prática 4: Ajapa japa meditação

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou uma postura em que se sinta completamente confortável. Feche os olhos e relaxe por alguns minutos.

Agora torne-se consciente da sua respiração natural, uma vez que entra e sai do corpo. Não tente controlar a respiração, apenas torne-se uma testemunha do processo natural respiração.

Agora torne-se consciente de que o som do inalação é SO e o som da exalação é HAM. O mantra natural do ar é SO-HAM. Você só precisa conscientizar-se disso.

Simultaneamente permaneça consciente da respiração natural, conjugada com a idéia de so-ham-so-ham-so-ham.

Você deve estar totalmente relaxado na presente prática. Não perca a consciência natural do mantra ou da sua respiração, mesmo por um instante. Não se preocupe com os pensamentos e sentimentos que surgirem. Permita-lhes que venham e vá. Permaneça sempre consciente da respiração e do curso natural do mantra.

Agora tornar-se consciente do alento psíquico que flui na frente do corpo, entre o umbigo e a garganta, e entre a garganta e o umbigo. Com a inspiração, este alento psíquico sobe a partir do umbigo para a garganta e seu mantra é SO.

Com a expiração, o alento psíquico desce da garganta de volta ao umbigo e o seu mantra é HAM.

Mantenha a percepção da passagem de ar através da passagem psíquica e produza o som so-ham-so-ham-so-ham.

Continue esta prática de 10 a 15 minutos ou mais, fazendo com que a sua respiração permaneça totalmente relaxada.

Nota: Ajapa japa pode ser praticado em qualquer momento, mas isso deve ser feito por 5 a 10 minutos por dia – quer na sessão de sadhana pela manhã ou à noite, imediatamente antes de dormir. Ele deve ser praticado durante pelo menos um mês.

Prática 5: Meditação – Entrando no Centro do Coração

Sente-se em siddhasana ou qualquer outra postura confortável. Feche os olhos e relaxe-se completamente por algum tempo.

Concentre sua consciência na região da garganta. Agora torne-se consciente do ar na garganta. Apenas a sensação de estar conscientes da respiração na garganta por algum tempo.

Agora adicione a percepção do curso do ar a partir da garganta para baixo. Você não está preocupado com a saída respiração. Sua atenção está ocupada apenas com o curso do ar na garganta. Torne-se consciente do ar que entra no garganta e passa por dentro do diafragma. Permaneça consciente do diafragma –

distendendo e contraindo o assoalho muscular que separa o tórax por sobre os pulmões e sob os órgãos abdominais.

Com cada inspiração, o ar penetra no abdômen um pouco, aumentando a pressão lá e causando a expansão do umbigo. Simultaneamente, os pulmões estão em plena expansão do peito. Permaneça consciente de que a expiração contrai o abdômen, o diafragma está subindo e os pulmões estão esvaziando completamente. Desenvolva uma percepção do diafragma durante algum tempo. Agora, também se torne conscientes de Akasha, o espaço em que o diafragma está operando. Com o curso do ar você sente este espaço ser preenchido. Apenas permaneça consciente do processo de encher este espaço. Este processo de sentir é apenas uma base para a percepção desse vasto espaço. O processo de sentir a respiração é apenas a base para sentir o espaço do coração.

Torne-se consciente do espaço no coração; leve a sua percepção direto pra lá. Sinta o espaço dentro do coração. Esta contração e expansão com ritmo natural da respiração. A respiração é só a base. O processo de preenchimento é apenas a base. Perceba todo o espaço. Então, você está somente consciente desse espaço. Sinta a contração e a expansão deste vasto espaço. Isto está ocorrendo no ritmo natural da respiração. A respiração é natural e espontânea. Não a altere de qualquer forma. Não a torne mais longa ou mais curto, mais profunda ou mais superficial, mais rápida ou mais devagar. Ela tem de ser um movimento espontâneo e voluntário. Nesta prática, a percepção do espaço no coração é importante.

Se a percepção da expansão e contração do espaço do coração for constante e estabilizado, após algum tempo, muitas visões e experiências se manifestarão lá. Você não tem que visualizar ou imaginar nada. A visão virá por si só quando a consciência do espaço do coração se tornar constante. A visão é de um lago e uma lótus azul.

Se você for capaz de sentir o espaço do coração contraindo e expandindo, então sua consciência será manter lá. Se isso não for possível, então você tem que sentir o ar preenchendo esse espaço. Essa é a primeira fase da prática. A segunda etapa é a sensação direta de espaço e de sua expansão e contração no ritmo da respiração.

A terceira etapa é a percepção do lótus azul no lago. Virá por si mesmo. Esteja pronto para essa experiência.

Agora tome conhecimento da natural inalação e exalação da respiração na garganta. Retirar a sua consciência do coração espaço e trazê-lo para a natural respiração na garganta.

Mantenha a consciência desse fluxo de respiração na garganta por algum tempo.

Pratique durante 5 ou 10 minutos. Cante Om 3 vezes. Permita que o som se manifeste plena e espontaneamente em seu interior. Por alguns minutos, escute cuidadosamente a vibração interna do som. Libere a sua postura e abra os olhos.

Pratique

Pratique estas técnicas para despertar Anahata chakra por um mês e, em seguida, proceda àquelas para despertar vishuddhi chakra. Todas as práticas dadas para despertar ajña, mooladhara, swadhisthana e manipura chakras podem ser

feitas se o tempo for suficientemente disponível. Se não, então sugerimos que você faça algumas técnicas selecionadas de cada chakra sadhana como segue:

ajña - trataka e shambhavi mudra

mooladhara - moola bandha e nasikagra

mudra swadhisthana - chakra e kshetram localização, vajroli ou sahajoli

manipura - chakra e kshetram localização, uddiyana bandha e nauli (se possível).

Capítulo 9

Práticas para Vishuddhi Chakra

Mês 6

Vishuddhi chakra pode ser despertado diretamente através das práticas de jalandhara bandha, vipareeta karani asana e ujjayi Pranayama, todas as quais são essenciais para eventual maestria de Kriya Yoga. Um pequeno chakra que está intimamente relacionado com vishuddhi é Lalana Chakra, que está localizado na parte de trás do céu da boca, no palato mole, e isso contribui diretamente para despertar vishuddhi. Por esta razão, um dos Kriyas Kundalini, chamado Amrit pan, preocupa-se com a sua estimulação direta. Uma simples prática para despertar Lalana é khechari mudra, que está descrito neste capítulo.

Práticas Preparatórias

Muitos asanas podem ser utilizados para purificar vishuddhi chakra. Os mais importantes são: bhujangasana, sirshasana, matsyasana, supta vajrasana e sarvangasana.

Prática 1: Jalandhara bandha



The chin lock

Sente-se em qualquer pose meditativa que lhe permite colocar os joelhos firmes tocando o chão. Aqueles que não puderem sentar dessa forma podem praticar Jalandhara bandha de pé. Coloque as palmas das mãos nos joelhos

O bloqueio do queixo

Feche os olhos e relaxe o corpo inteiro. Inale profundamente, retenha o ar dentro dos pulmões e incline a cabeça na frente, pressionando o queixo fortemente contra o peito (em especial, o esterno). Endireite os braços esticando-os e os mantenha fixo nesta posição. Simultaneamente arqueie os ombros para cima e para frente – isso garantirá que os cotovelos permaneçam retos e imobilizados.

As palmas das mãos devem permanecer sobre os joelhos. Permaneça nesta pose final enquanto puder ser capaz de, confortavelmente, reter a respiração.

Então, relaxe os ombros, dobre os braços, lentamente liberte o bloqueio, levante a cabeça e exale. Repetir quando a respiração voltar ao normal. Pratique 5 vezes.

Nota: Toda a prática também pode ser realizada com a respiração suspensa fora dos pulmões.

* Nunca inale ou exale até que o bloqueio do queixo tenha sido libertado e cabeça esteja na posição vertical.

* Pessoas com pressão arterial elevada ou intracranianas, ou com doenças cardíacas, não devem praticar sem orientação especializada.

Prática 2: Khechari mudra

Feche a boca e role a língua para trás de modo que a superfície inferior toque normalmente a parte superior do palato. Tente trazer a ponta da língua para trás, na medida do possível, sem estirar. Mantenha-a lá por enquanto tempo for confortável. Se sentir desconforto, relaxe a língua por alguns segundos e repita.

Algumas práticas com a língua pode tornar capaz de prolongar para além do palato, e até para a naso faringe, onde irá estimular muitos centros de nervos vitais.

Respiração: Respire normalmente; durante esta prática só não utilize ujjayi.

Durante um período de poucos meses, no entanto, normalmente a taxa de respiração reduz para 7 ou 8 respirações por minuto. Pratique com cuidado, de preferência sob orientação especializada, a frequência da respiração pode ser reduzida ainda mais.

Nota: por vezes profissionais avançados cortam lentamente o Frenulum, membrana debaixo da língua. Isto não é recomendado aqui, e só deve ser tentado sob orientação direta de um guru.

Prática 3: Ujjayi Pranayama

Pratique khechari mudra. Contraia o glote na garganta. Quando você respira nestas circunstâncias, um som muito suave e ronco deve ser produzido automaticamente a partir da região da garganta. É como o som de um bebê dormindo. Sinta que está respirando através da garganta e não do nariz. Tente

fazer as respirações longas e relaxadamente. Pratique durante 2 minutos inicialmente, depois você pode ampliar gradualmente o tempo.

Prática 4: Chakra e kshetram localização e purificação

Sente-se ou fique na frente de um espelho. Coloque um dedo de uma mão sobre o glote (o caroço no parte da frente da garganta). Esta é a localização do ponto vishuddhi kshetram. Em seguida, coloque um dedo da outra mão sobre a coluna vertebral, diretamente atrás de kshetram. Este ponto na coluna vertebral é chamado vishuddhi chakra. Pressione a espinha por um minuto, a fim de se sentir uma sensação na área do chakra. Então baixe as suas mãos. Concentre-se na sensação do chakra e repita mentalmente, "vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi".

Sente-se em uma posição confortável com as costas retas. Feche os olhos e torne-se consciente da respiração. Dobre para trás sua língua em khechari mudra e pratique ujjayi Pranayama. Por um minuto ou assim, permaneça ciente do som do ar na garganta, e deixe sua respiração se tornar mais lenta e mais profunda.

Depois, com a inalação, imagine que a respiração está sendo traçada através de vishuddhi kshetram na parte frontal da garganta.

Sinta que a respiração passa por kshetram e finalmente penetra vishuddhi chakra na coluna vertebral.

Com a exalação, sinta o ar passando de vishuddhi chakra para frente através de kshetram e, eventualmente, para fora, em frente do corpo. Este é um ciclo. Continue por uns minutos. Pratique diariamente desta forma e irá desenvolver gradualmente a sua sensibilidade à vishuddhi chakra e kshetram.

Prática 5: Vipareeta karani asana



A posição invertida

Deite-se no chão com os pés juntos, os braços estendidos aos lados do corpo e as palmas voltadas para baixo, no chão. Respire profundamente. Usando o braço como apoio, levante as pernas sob a cabeça, mantenha-as retas. Dobre o braço e coloque as mãos sob o quadril para apoiar o corpo. Levante as pernas para a posição vertical. Respire profundamente e fixe sua atenção sobre a respiração. Os olhos devem permanecer fechados.

Nota: Vipareeta karani asana é semelhante ao sarvangasana, exceto no ponto em que o queixo deve ser apertado contra o peito e o tronco num ângulo de 45 graus em relação ao chão em vez de ficar perpendicular.

* Shavasana é a posição invertida e deve ser feito por alguns minutos após a conclusão de vipareeta karani asana.

* Profissionais avançados podem deter a postura por 15 minutos ou mais; novatos devem praticar por alguns segundos e acrescentar alguns segundos por dia.

* Este asana não deve ser feito pelos que sofrem de tireóide, fígado e alargamento do baço, pressão arterial elevada ou doença cardíaca.

* Vipareeta karani asana é amplamente utilizado em Kundalini Yoga, uma vez que contribui para reorientar a energias do corpo, desde o menor ao maior chakras. É uma parte integrante do primeiro kriya Kundalini chamado vipareeta karani mudra.

Prática

Aperfeiçoe esta prática de vishuddhi chakra ao longo do período de um mês e, em seguida, inicie as práticas para bindu visarga. A sadhana para os outros chakras também pode ser continuado com algumas técnicas selecionadas de cada chakra do seguinte modo:

ajña - trataka e shambhavi mudra

mooladhara - moola bandha e nasikagra mudra

swadhisthana - chakra e kshetram localização, vajroli (ou sahajoli)

manipura - chakra e kshetram localização, uddiyana bandha e nauli

Anahata - Chakra kshetram e localização, ajapa japa.

Capítulo 10

Práticas para Bindu Visarga

Mês 7

O bindu visarga, ponto de gatilho, é considerado como um pequeno ponto na parte superior das costas da cabeça, mas este ponto não pode ser localizado fisicamente. Só pode ser encontrado quando o som de Nada ou bindu foi descoberto e traçou a sua fonte. Através da prática moorchha de Pranayama e vajroli mudra, a percepção do Nada pode ser desenvolvida. Em seguida, através de práticas como bhramari Pranayama e Yoni mudra, o Nada pode ser rastreado em sua fonte.

Não é aconselhável praticar todas as técnicas de Nada Yoga de uma vez. Você deve adotar as práticas que você puder realizar sem dificuldade. Não faz mal que você comece com uma das práticas, pois todas as técnicas levam à sensibilização para o mesmo som sutil interior.

Existe uma relação muito próxima entre swadhisthana chakra e bindu visarga. Isto porque bindu é o ponto em que o som original da criação se manifesta primeiramente. Ele é o ponto de origem da individualidade, e swadhisthana é a origem do impulso para reprodução e função sexual. Este é a expressão material do desejo de reunificar com a consciência infinita além de bindu. Esperma e menstruação são os materiais destilados da queda do néctar ambrosial que emergem de bindu visarga.

Nota: Não existe kshetram correspondente a bindu.

Prática 1: Moorchha Pranayama



The fainting breath attitude

Pose da Respiração com Retenção Intensa [desmaio]

Esta prática exige um firme e constante asana - siddhasana é o melhor. Mantenha a coluna e cabeça ereta e relaxe o corpo inteiro. Realize khechari mudra.

Inale através das narinas com ujjayi Pranayama ao mesmo tempo em que curva a cabeça para trás e assume shambhavi mudra.

A inalação deve ser lenta e profunda.

No final da inalação, sua cabeça deve inclinar-se para trás, mas não completamente. A posição da cabeça é como mostrado no diagrama.

Retenha a respiração no interior enquanto for confortável, mantendo shambhavi mudra, mas mantendo a atenção em bindu.

Mantenha o braço reto pelo bloqueio dos cotovelos e pressionando os joelhos com as mãos.

Fixe a sua atenção em bindu.

Em seguida, dobre os braços e exale lentamente com ujjayi Pranayama conforme você dobra a cabeça para frente.

Lentamente abaixe a cabeça e feche os olhos.

No final da expiração, a sua cabeça deve estar inclinada para frente e os olhos devem estar completamente fechados.

Relaxe todo o corpo por um curto tempo, mantendo os olhos fechados. Libere khechari mudra e respire normalmente.

Torne-se ciente da clareza e serenidade permeando toda a sua mente.

Este é um ciclo. Depois de algum tempo, começa o segundo ciclo. Pratique 10 ou mais ciclos, ou até experimentar uma sensação de desmaio. Realize cada ciclo durante tanto tempo quanto possível, mas sem tensão.

Nota: Não é indicado para pessoas que sofrem de pressão arterial elevada, vertigens, alta pressão intracraniana ou hemorragia cerebral.

* Você deve praticar até que um estado de semi-desmaio seja induzido. Se você for além desta sensação você pode tornar-se inconsciente.

* Esta prática é muito poderosa na indução de pratyahara e tornar a mente livre de pensamentos, especialmente quando kumbhaka for prorrogado.

Prática 2: Vajroli Mudra Com a Percepção de Bindu

Sente-se em siddhasana ou siddha Yoni asana. Feche os olhos e relaxe. Tente puxar os órgãos sexuais, puxando para cima e contraindo o abdômen inferior e o sistema urinário. Esta contração é semelhante à que é feita quando a vontade de urinar é controlada.

Contraia por 10 segundos, libere por 10 segundos, e continue assim alternadamente.

Cada vez que você atingir plena contração dos sistema urinário e reprodutivo, traga a sua percepção para swadhisthana chakra na coluna espinhal, ao nível do cóccix.

Repita, "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana", mentalmente. Em seguida, traga a sua percepção até a passagem de sushumna para bindu visarga, unindo a energia sexual reprodutiva com a sua fonte em bindu.

Mentalmente repita "bindu, bindu, bindu".

Depois, concentre-se novamente em swadhisthana e libere vajroli mudra. Este é um ciclo. Continue assim alternadamente por vários minutos, praticando até 25 ciclos.

Nota: Esta prática deve ser realizada imediatamente após moorchha Pranayama, com ambas as práticas para despertar a percepção de bindu.

Prática 3: Percepção do som interior sutil

Esta prática deverá ser precedida por bhramari Pranayama. Nesta fase não produza um alto som sussurrando, é só para ouvir com atenção o som do interior.

Você deve manter os olhos fechados e os dedos em seus ouvidos, o que é necessário para bloquear a perturbações externas.

Ouçá qualquer som sutil dentro de sua cabeça. Nas primeiras vezes você pode achar isso difícil, mas continue tentando. Logo que você se tornar consciente de um som, qualquer som, tente fixar sua percepção com exclusão de todos os outros sons. Vamos ouvir.

Depois de alguns dias ou semanas de prática, você deve ser capaz de perceber um som muito distinto, e que se tornará mais alto e mais alto. Esteja totalmente consciente deste som. Este é o seu veículo de percepção - deixe a sua percepção fluir para este som, deixando todos os outros sons e pensamentos.

Gradualmente, através da prática, a sua sensibilidade vai aumentar. Eventualmente, você ouvirá outro som, um som fraco no fundo que será quase apagado pelo som principal mais alto que está ouvindo, mas você irá ouvi-lo, no entanto. Você deve agora ouvir o novo som fraco. Deixe o som alto e continue a ouvir esse novo som. Eles se tornarão cada vez mais e mais distintos. Este então passará a ser o mais novo e sutil veículo de sua consciência. Deixe esse som ocupar toda a sua atenção. Isto aumentará ainda mais a sua sensibilidade perceptiva.

Eventualmente, você vai ouvir outro som quase imperceptível emergindo por trás deste alto som. Fixe a sua percepção sobre este novo som, rejeitando os outros sons. Continue da mesma forma, permitindo que o novo som ocupe toda a sua consciência. Quando ela se tornar forte, tente perceber um som mais sutil subjacentes e fixe a sua percepção sobre ele. Desta forma a sua percepção se tornará progressivamente mais sensível, permitindo que você mergulhe profundamente em seu ser.

Nota: Não requer prática, ao longo de um período de semanas e meses você perceberá progressivamente estes sons mais sutis. Por muitas semanas você pode ser incapaz de ouvir até mesmo o primeiro som.

* Esta é uma técnica muito simples, mas poderosa, que trará resultados se você perseverar.

Tudo o que é necessário é tempo e esforço. Tente praticar durante o tempo que você tiver disponível. No início, dedique 15 minutos ou mais para bhramari e esta prática em conjunto.

Prática 4: Yoni mudra



Yoni mudra também é conhecido como shanmukhi mudra, o que significa, "o fechamento das sete portas". É assim chamado porque os dois olhos, duas orelhas,

duas narinas e boca são fechadas durante a prática. Estas são as sete portas da percepção exterior. É através destas portas que a pessoa recebe o sentimento de dados do mundo exterior. Quando essas portas estão fechadas, isso facilita a direção da consciência para o interior, isto é, na mente.

Yoni mudra é uma prática mais avançada do que bhramari. É um pouco mais difícil, uma vez que não é precedida por um som vocalizado sussurrante, e é combinada com a retenção da respiração. Yoni mudra é mais adequado para quem tem uma mente razoavelmente harmonizada e não é afetadas por distrações.

A invocação da fonte

Sente-se confortável em qualquer asana meditativo, de preferência siddhasana. Relaxe Completamente o corpo e a mente. Traga as mãos para a frente do rosto, com os cotovelos apontando lateralmente. Mantenha a coluna ereta assim como a cabeça. Feche os ouvidos com os polegares, os olhos com os dedos indicadores, as narinas com os dedos médios e a boca com o os dedos anelares e mindinhos colocados acima e abaixo da boca, respectivamente.

Os dedos devem fechar suavemente, mas firmemente as sete portas. Ao longo da prática, os dedos médios devem liberar as narinas durante a inalação e exalação.

Agora inale profunda e lentamente. No final da inalação, feche as narinas com os dedos médios e retenha a respiração. Tente ouvir sons provenientes de bindu na parte traseira da cabeça, a partir do meio da cabeça, ou talvez no ouvido direito.

No princípio, você tanto pode ouvir muitos sons como nenhum - não importa. Basta continuar ouvindo. Segure a respiração durante o tempo que for confortável. Em seguida, solte a pressão dos dedos anelares e lentamente exale o ar. Este é um ciclo.

Inale, mais uma vez, feche as narinas e retenha o fôlego. Ouça os sons no interior. Depois de um confortável período de tempo, solte o nariz e exale o ar. Continue desta forma durante toda a prática.

Durante o período de retenção de ar, a sua consciência plena deve estar direcionado para a percepção do Nada interior. Nas primeiras vezes, pode haver um emaranhado confuso de sons, mas gradualmente você vai ouvir um som específico. Isso pode demorar alguns dias ou semanas, mas vai ser percebido. Quando ouvir um som distinto, permaneça totalmente consciente do mesmo.

Tornar-se-á mais claro e mais claro. Mantenha a sua consciência fixada no som. Ouça com muita atenção. Se sua sensibilidade for suficientemente desenvolvida, você vai ouvir um outro som no fundo. Pode ser fraco, mas perceptível. Deixe o primeiro som e transfira sua percepção para o som fraco. Desta forma você irá transcender o primeiro som. Eventualmente, este segundo som vai submergir toda a sua atenção. Novamente, com a prática e reforçada sensibilidade, você vai ouvir um som a mais que começará a surgir. Será ligeiramente perceptível por trás do segundo som mais alto. Direcione a sua sensibilização para este novo som.

Continue desta maneira - percebendo um som e, em seguida, eliminando-o quando você puder ouvir mais um som sutil. O som mais sutil que você percebe, o mais profundo em você vai mergulhar na profundidade do seu ser. Continue esta

prática durante alguns minutos. Não espere ouvir sons sutis em sua primeira tentativa. A prática é necessária. Eventualmente, você será capaz de facilmente transcender os sons brutos externos e, em seguida, e progressivamente, mais sons sutis. Não se detenha sobre qualquer dos sons durante um tempo demasiado. Esta não é a finalidade da prática. O objetivo é deixar para trás cada som que você descobrir e ir mais fundo. Não fique perdido ou distraído pelo belos sons que irão se manifestar em sua jornada.

Retenção do Alento: Esta técnica é mais eficaz se você puder manter o fôlego por longo período de tempo. Aqueles aspirantes que praticaram Nadi shodhana Pranayama regularmente por alguns meses de antecedência, terão mais facilidade e poderão realizar Yoni mudra de forma mais eficaz de introspecção.

Sensibilização: O ponto de consciência durante a prática deve ser fixado na parte de trás da cabeça na região de bindu. No entanto, se você ouvir um som distinto em qualquer outra área, tal como no ouvido direito ou no meio da cabeça, então a sua consciência deve ser fixada lá.

Algumas pessoas podem achar que é mais fácil ouvir o Nada no coração, na região do espaço (Anahata Chakra), especialmente aqueles de uma natureza devocional. O importante não é tanto o ponto de conscientização, mas a consciência que continua fixado nos sons progressivamente mais sutis. A total absorção sobre o Nada pode levar a dhyana ou ao estado de meditação.

Prática

Pratique as técnicas de bindu visarga por um mês. Em seguida, comece as técnicas dadas no próximo capítulo para integrar a percepção dos chakras. As técnicas selecionadas para ajña, mooladhara, swadhisthana, manipura e Anahata chakras também podem ser feitas diariamente, como dado em "Prática" seção do capítulo anterior. Para vishuddhi chakra, jalandhara bandha, purificação de vishuddhi chakra e vipareeta karani asana pode ser feito. Khechari mudra e ujjayi Pranayama não precisam ser feitos separadamente, uma vez que ambos são incorporados às técnicas dadas nesta seção.

Capítulo 11

Práticas Integradas de Conscientização dos Chakras

Mês 8

Até agora, foi dada uma série de práticas individuais para cada um dos chakras. Neste capítulo iremos descrever as práticas que estão preocupados com o despertar integral dos chakras. Evidentemente, o despertar de um chakra pode não ocorrer de forma isolada, devendo ter repercussões em todos os chakras por um maior ou menor grau. A este respeito, pode ser que as técnicas específicas para os chakras também irá influenciar todos os outros chakras, mas sistematicamente as seguintes técnicas ajudam a ativar todos os chakras juntos e promover o equilíbrio do eixo mente-corpo-chakra. As práticas são as seguintes:

1. Meditação Chakra
2. Musical chakra meditação
3. Chaturtha Pranayama
4. Chakra Yoga nidra
5. Unmani mudra
6. Bija mantra sanchalana
7. Desenhando os chakras.

Prática 1: Meditação Chakra

Sente-se em um asana confortável de meditação, preferencialmente siddhasana ou siddha Yoni asana. Coloque as duas mãos sobre os joelhos no queixo mudra (palmas das mãos virada para cima, polegares e indicadores juntos). Feche os olhos e mantenha o corpo estável ao longo do processo. A coluna vertebral deve permanecer absolutamente na vertical e reta, com as costas e ombros plenamente relaxados. A cabeça deve estar posicionada confortavelmente no topo da coluna vertebral. O corpo inteiro está completamente relaxado e imóvel. Imóvel como uma estátua. Mantenha absoluta consciência do corpo físico durante vários minutos. Torne-se consciente da coluna espinhal.

Agora leve a sua percepção para ajña chakra. Ajña chakra está localizado no interior do cérebro em um ponto diretamente atrás do centro das sobrancelhas e no topo da coluna vertebral, onde está situado a glândula pineal.

Tente perceber umas pulsações dentro da região de ajña Chakra. Permaneça absolutamente consciente desta pulsação. Agora, sincronize o mantra Om com a pulsação na região de ajña chakra. Om, Om, Om, Om, Om, deve ser a forma da sua consciência com a pulsação do ajña chakra. Conte a pulsação 21 vezes.

Agora comece a praticar Ashwini mudra. Não se preocupe com ajña chakra, apenas praticar Ashwini mudra - contração e relaxamento do ânus. Ele deve ser praticado em uma velocidade média - nem muito rápido, nem muito devagar. Depois de praticado assim por algum tempo, você deve ser capaz de se sentir o centro de ajña automaticamente durante a prática de Ashwini. Quando isso acontecer, você pode começar a concentrar-se diretamente sobre ajña. Até então, vá com Ashwini mudra durante cerca de 4 minutos.

Agora traga a sua percepção para a região perineal e psíquica do centro de mooladhara chakra. Descubra o ponto psíquico exato de mooladhara chakra. Agora, tente descobrir uma sutil pulsação lá. Localize a pulsação justamente nesta região e conte 21 pulsações em mooladhara.

Agora abra os olhos e adote nasikagra drishti; olhando na ponta do nariz. Não se preocupe mais com mooladhara chakra, mas apenas com a ponta do nariz. A simultânea percepção de mooladhara chakra virá depois de algum tempo. Continue esta prática por 3 minutos.

Agora leve a sua percepção para swadhisthana chakra, na região do cóccix. Perceba o ponto psíquico de swadhisthana chakra. Tente perceber a pulsação neste centro. Conte essa pulsação 21 vezes. Agora execute vajroli mudra - a contração e a liberação dos sistemas urinário e genital.

Continue vajroli mudra por 4 minutos. Em seguida, leve a sua percepção para a região do umbigo. Torne-se consciente do ar psíquico em mooladhara para o umbigo e, a partir da garganta para o umbigo. Ambas as respirações deve chegar ao umbigo, no ponto de inalação plena. Quando as duas forças se encontram no umbigo, retenha a respiração, e desenvolva a consciência mental do único ponto central no umbigo. Em seguida, solte o ar e continue esta prática no seu próprio ritmo natural. Continue por 4 minutos.

Agora concentre-se em manipura chakra, no interior da coluna vertebral, diretamente atrás do umbigo. Tente isolar esse ponto e a pulsação lá. Conte o 21 pulsações em manipura chakra.

Agora leve a sua percepção para a região do Anahata Chakra na coluna vertebral, ao nível do centro do tórax. Isole esse ponto e tente descobrir uma pulsação dentro dele. Conte 21 pulsações.

Agora leve a sua percepção para o espaço do coração. Em primeiro lugar tome consciência da respiração passando pela garganta. Com a inalação do ar, sinta o ar preencher a região do coração. Sinta o espaço diretamente no coração - contração e expansão com ritmo espontâneo, natural da respiração. Permaneça consciente da visão que entrará no grande espaço do coração. Permita que essa visão aconteça por si só. Continue por 2 minutos.

Agora leve a sua percepção para a garganta e, em seguida, leve-a diretamente de volta para vishuddhi chakra na coluna vertebral. Repita mentalmente, "vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi". Tente descobrir as pulsações dentro de vishuddhi e acompanhe-as por 21 pulsações.

Agora, conforme o nome de cada chakra foi dado, mova a sua percepção para dentro de sushumna passagem, de forma a sentir cada chakra como uma pequena flor imaginária. Isto é tudo que você tem que perceber, mas a sua percepção de cada chakra deve ser muito precisa - mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajña; e depois ajña, vishuddhi, anahata, manipura,

swadhisthana, mooladhara. Guie sua percepção através dos chakras em sushumna, subindo e descendo por 4 vezes. Agora cante Om 3 vezes.

Prática 2: Musical chakra meditação

O som é particularmente eficaz e um agradável meio de desenvolver a consciência dos chakras. Esta é a razão pela qual Nada Yoga é tão poderoso no despertar espiritual. As 7 notas musicais da escala correspondem às vibrações dos 7 chakras a partir de mooladhara para sahasrara, e esta é a base para uma técnica musical muito eficaz na meditação . O melhor instrumento de todos é a voz humana, que pode ser complementado por o harmônio [instrumento musical de teclas, semelhante ao órgão, mas com som parecido com o do acordeão]. No entanto, outros instrumentos podem também ser utilizados.

Escala Latina - Chakra - Escala Sânscrita

Do Mooladhara SA
Ré Swadhisthana RA
Mi Manipura GA
Fa Anahata MA
Sol Vishuddhi PA
La Ajña DHA
Si Bindu NI
Do Sahasrara SA

Fase 1

No primeiro, a escala musical do harmônio sobe muito lentamente, enquanto a percepção começa em mooladhara e sobe por sushumna de um chakra para o próximo, sinta cada nota vibratória na coluna vertebral na região do seu correspondente chakra. Quando sahasrara for alcançado, desça a consciência com a escala musical para baixo através de sushumna para mooladhara. A consciência sobe e desce por sushumna com a escala muitas vezes, lentamente, acelerando conforme a localização do chakra torna-se rápida e sem esforço.

Fase 2

Agora, a voz é integrada com as notas. Os nomes dos chakras são cantados com muito precisão. Os nomes próprios são mantras, e se entoadas com a nota e pronúncia correta, cada centro pode se ajustar com a vibração, e a passagem para sushumna e todo o corpo começam a vibrar com a energia. Esta prática é muito poderosa. Ela pode ser mantida por mais 10 minutos ou mais.

Fase 3

Neste estágio a consciência ainda sobe e desce através de sushumna com a escala musical, mas a voz faz um som contínuo aaaaaa (como na calma), tal como sobe e desce através dos chakras. Na fase final o pleno poder da voz é libertado e uma tremenda energia é gerada, desde que a altura seja mantida com precisão.

Prática 3: Chaturtha Pranayama

Esta é uma prática que combina respiração, mantra do chakra e percepção. Embora não seja amplamente ensinada, é uma poderosa técnica que é simultaneamente um Pranayama e uma meditação.

Ghaturtha Pranayama significa, "Pranayama do quarto estado", ou um estado transcendental onde palavras e definições não se consegue chegar. Esta prática irá conduzir a uma maior percepção e conhecimento dos chakras. É também uma preparação técnica de Kriya Yoga, uma vez que desenvolve sensibilidade, tanto na espinha psíquica como na passagem dos chakras.

Técnica

Sente-se confortável em qualquer postura meditativa. Mantenha a coluna ereta e feche os olhos.

Respire profundamente. Deixe a respiração se tornar mais profunda e mais sutil. Concentre a sua percepção sobre o fluxo rítmico do ar. Continue por um número de rodadas. Mentalmente sincronize o mantra Om com a respiração. O som "O" deverá surgir com a inalação. O som "mmmmmm" deverá surgir com a exalação. Esse som deve ser apenas mental.

Respire através do nariz, mantendo a boca fechada. Continue desta forma com a percepção do fluxo de ar e do mantra. Agora fixe sua atenção no centro da sobrancelha. Sinta que você está respirando através do centro com som mental "O". Sinta que você está respirando para fora através desse centro, com o som mental "mmmmmm". Continue com consciência da respiração, mantra centro e psíquico.

Concentre sua atenção sobre mooladhara. Com a inalação do som "OOOOO", sinta a passagem de ar através da coluna, piercing todos os chakras - mooladhara, swadhisthana, manipura, Anahata, vishuddhi, ajña, sahasrara. Com o som e exalação "mmmmmm", sentir a respiração e o som que se deslocam estabelecidas na coluna, penetrando todos os chakras - sahasrara, ajña, vishuddhi, Anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara.

Continue por um número de ciclos. Novamente fixe sua atenção no centro entre as sobrancelhas. Continue a repetição mental de Om sincronizado com a respiração, mas não se torne consciente da respiração. Apenas permaneça ciente do mantra e do centro psíquico. Sinta o "O" e os "mmmmmm" do som mental. Continue dessa maneira durante tanto tempo quanto possível.

Prática 4: Chakra Yoga nidra

Yoga nidra pode ser usado de forma muito eficaz para desenvolver a sua consciência dos chakras. Aqui está um exemplo de um Yoga nidra, sessão de relaxamento que inclui a visualização e rotação da percepção através dos centros psíquicos. Os professores podem adotar esta prática diretamente em suas aulas. Para uso pessoal, alguém pode usá-lo nas práticas, ou você pode colocar as instruções gravadas numa fita de áudio.

Etapa 1: Preparação

Coloque um cobertor dobrado no chão e sente-se sobre ele em shavasana. Afrouxe suas roupas tão quanto puder se sentir perfeitamente confortável. Se necessário, cubra-se com um cobertor para se manter quente, ou coloque um lençol sobre você para afastar os insetos. A boca e os olhos devem permanecer fechados durante toda a prática. Certifique-se de que a coluna vertebral está reta, alinhada com a cabeça e o pescoço, e que os quadris e ombros estão totalmente relaxados. Mantenha os pés e as pernas levemente afastados. Os braços devem estar ao lado de seu corpo, mas não devem se tocar, e as palmas das mãos devem estar viradas para cima. Ajuste a sua posição para que você se sinta perfeitamente confortável. Diga a você mesmo firmemente que você não vai mudar o seu corpo em toda a prática.

Etapa 2: Submersão do corpo

Olhe para o espaço na frente dos seus olhos fechados. Imagine que esse espaço circunda seu corpo inteiro. Seu corpo está imerso nesse espaço. Simultaneamente torne-se consciente de seu corpo. É uma sensação muito leve, leve como uma folha caindo de uma árvore. Imagine que seu corpo está afundando lentamente no espaço que você vê na frente dos seus olhos fechados, como uma queda de folha. Seu corpo está afundando lentamente no espaço infinito. Torne-se consciente deste sentimento. Continue desta forma durante alguns minutos.

Etapa 3: percepção da respiração ritmada

Torne-se consciente da sua respiração. Conscientize-se da elevação e contração do umbigo com cada respiração. Conforme respirar, imagine que você está no ar através de sucção do umbigo. Quando exalar, imagine que está empurrando o ar a partir do umbigo. É um processo rítmico. Não altere a respiração natural, de qualquer forma, só tomem conhecimento do mesmo.

Etapa 4: Sankalpa

Repita o seu sankalpa em um curto período positivo. Deve ser a cristalização de sua aspiração espiritual e não se deve mudá-la. Repita-o com sentimento, a partir da coração, e não os lábios. Repita a sua sankalpa pelo menos 3 vezes.

Etapa 5: Visualização - consciência corporal

Agora, tente visualizar o seu próprio corpo. Imagine que você está vendo-o do exterior. Sinta que a sua percepção está fora e seu corpo é um objeto de estudo. Você pode achar esta visualização difícil de fazer - não se preocupe, basta fazer o seu melhor. Se desejar, você pode imaginar que existe um grande espelho suspenso por cima do seu corpo e que seu corpo está refletido nele. Olhe para o seu próprio reflexo. Veja todo o seu corpo: pés, joelhos, coxas, abdome, tórax, ambas as mãos, braços, ombros, pescoço, cabeça, boca, nariz, orelhas, olhos, sobrancelha centro, todo o seu rosto e corpo inteiro. Combine a sua percepção com a visualização dessa parte. Continue desta forma durante alguns minutos.

Etapa 6: Centros Psíquicos - rotação de percepção

Agora você tem que descobrir a localização dos chakras. Você tem que desenvolver uma consciência de cada centro psíquico no corpo.

Inicie a partir da base da espinha e mova a sua percepção para cima. Em primeiro lugar tome consciência de mooladhara. No corpo masculino está situada no períneo, entre o ânus e genitais, e no corpo feminino está situado na cervix - a boca do útero. Experimente a sensação de se sentir em mooladhara. É um ponto

muito específico que você está tentando isolar. Quando você o tiver encontrado, repita mentalmente, "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Agora vá para o segundo chakra, swadhisthana. Ele está localizado na base do coluna, no cóccix. Esteja consciente da sensação desse ponto e repita mentalmente, "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana".

O terceiro chakra é manipura. Ele está localizado na coluna alinhado com o umbigo. Sinta este ponto e repita mentalmente, "manipura, manipura, manipura". Em seguida, torne-se consciente de Anahata chakra, localizado na coluna vertebral, diretamente atrás do centro do peito. Tente localizar exatamente esse ponto e repita mentalmente, "Anahata, Anahata, Anahata". Agora leve a sua percepção para vishuddhi chakra, situado na coluna vertebral, diretamente atrás da fossa da garganta. Sinta as sensações decorrentes desse ponto e repita mentalmente, "vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi".

O próximo é ajña chakra. Ele está localizado na parte superior da coluna vertebral na região da glândula pineal, diretamente atrás do centro entre as sobrancelhas. Mantenha a sua percepção sobre essa área e repita mentalmente, "ajña, ajña, ajña".

Agora leve a sua consciência a bindu, na parte superior traseira da cabeça. Sinta este minúsculo ponto com a maior precisão possível, e repita mentalmente, "bindu, bindu, bindu". Finalmente, torne-se conscientes de sahasrara, no coroa da cabeça, e repita mentalmente, "sahasrara, sahasrara, sahasrara".

Agora repita este processo, descendo lentamente através dos chakras, em ordem inversa: sahasrara, bindu, ajña, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana e mooladhara. Este é um ciclo completo de rotação dos chakras.

Inicie um segundo ciclo: mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajña, bindu, sahasrara; sahasrara, bindu, ajña, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara. Isso completa um segundo ciclo. Comece uma terceira volta, desta vez um pouco mais rápido. Conforme você fixa a sua atenção em cada ponto, tente sentir uma ligeira vibração lá, uma pequena pulsação. Se desejar, você pode entoar Om mentalmente conforme você localiza cada ponto por sua vez. Pratique pelo menos 5 ciclos ou mais, tanto quanto o tempo permitir.

Etapa 7: Centros Psíquicos – visualização

Agora tente visualizar os símbolos de cada chakra. Isso não é fácil, mas tente. Você pode utilizar o seu próprio sistema de símbolos psíquicos ou os tradicionais símbolos dos chakras como se segue. Como cada chakra tem um nome, tente sentir o ponto a ser ligeiramente pressionado pelo polegar, e, simultaneamente visualize o símbolo. O símbolo psíquico para mooladhara é um lótus de quatro pétalas vermelho escuro. No interior há um Lingam esfumaçado em torno do qual tem uma serpente enrolada três vezes e meia com a cabeça virada para cima. Tente visualizar este símbolo com o melhor de sua habilidade e associá-lo com uma determinada localização corpo.

Então proceda para swadhisthana chakra. O símbolo é um lótus de seis-pétalas vermelho, dentro do qual está representado uma noite estrelada acima do mar. O principal ponto focal é a lua. crescente Tente visualizar este símbolo.

Mova-se para manipura chakra. Ele é simbolizado por uma lótus de dez pétalas amarelo e uma fogueira no centro. Visualize este símbolo, imaginando que lótus está, na verdade, crescendo de manipura chakra.

Prossiga para a Anahata chakra, representado por um lótus de doze pétalas azul. No centro tem uma solitária chama queimando na escuridão. Tente visualizar este símbolo, enquanto sente a posição exata no organismo.

Mova para vishuddhi chakra, simbolizado por um lótus de dezesseis pétalas roxo. No meio, tem uma gota de néctar branco puro. Visualize esta localização no corpo.

Em seguida, avance para ajña chakra que está simbolizado por um lótus de duas pétalas cinza prata. No lado esquerdo da pétala tem uma lua cheia e na pétala direita, um brilhante sol. No centro tem um Lingan negro e um sinal de Om. Crie uma imagem mental deste símbolo e a sua localização exata.

Vá para o bindu. Ele é simbolizado por uma pequena gota de néctar branco. Visualize este símbolo no topo e na parte de trás da cabeça.

Finalmente, mova-se para sahasrara, a indicação de todos os chakras. Ele está representado por um lótus de mil pétalas. No centro tem um Lingam branco. Visualize este símbolo na coroa da cabeça.

Agora visualize todos estes símbolos na ordem inversa: sahasrara, bindu, ajña, vishuddhi, Anahata, manipura, swadhisthana e mooladhara. Este é o fim de um ciclo. Dedique alguns segundos visualizando cada centro. Faça um pouco mais de ciclos de acordo com a quantidade de tempo disponível.

Etapa 8: Centro de Percepção entre as Sobrancelhas

Fixe sua atenção no centro entre a sobrancelha. Sinta o pulso neste ponto. Torne-se consciente do seu batimento rítmico e contínuo. Mentalmente sincronize a repetição do mantra Om com este pulso. Continue durante alguns minutos.

Etapa 9: Sankalpa e Fechar

Repita o seu sankalpa 3 vezes com total atenção e sentimento. Torne-se consciente da sua respiração natural. Torne-se consciente de todo o seu corpo físico. Torne-se consciente do sentido exterior das percepções. Lentamente comece a mover o corpo. Quando estiver plenamente retornado ao mundo externo, lentamente, sente-se e abra os olhos.

***[OBS]:** Sankalpa é uma frase curta, uma afirmação positiva, como por exemplo, "estou saudável", "tudo está perfeitamente bem", "eu e o Pai somos um", etc. Sempre uma afirmação positiva e nunca uma negação.

Prática 5: Unmani mudra

A palavra unmani significa, "não mente" ou "não pensamento", e remete para o estado que surge durante a meditação. Portanto, unmani mudra significa, "o gesto de não pensamento".

Unmani mudra é uma excelente prática para desenvolver a consciência dos chakras, na coluna, a partir de bindu para baixo até mooladhara. Isto também é parte integrante de muitos das práticas de kriya yoga (Nada, Pawan e Shabda Sanchalana, maha maha mudra e bheda mudra), e, por isso, devem ser dominadas antes de tentar aprender e praticar essas técnicas.

Unmani mudra é fácil de aprender, mas não tão fácil perfeito. A técnica é a seguinte:

Sente-se confortável em qualquer pose, com as costas retas. Abra os olhos completamente, sem focar em algo externo.

Antes de mais nada, fixe a sua consciência em bindu.

Respire profundamente. Então conforme você exalar o ar, imagine o seu hálito descendo pela coluna vertebral.

Ao mesmo tempo, deixe a sua consciência descer pela coluna vertebral, passando por todas os chakras: ajña, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara, um após o outro.

Ao mesmo tempo, feche os olhos lentamente sincronizando com a respiração e a percepção da descida.

Embora seus olhos estão abertos durante a prática, sua atenção devem ser interiorizada no chakras e na respiração, isto é, os olhos estão abertos, mas você está olhando para dentro.

Os olhos devem fechar no final da expiração no momento em que sua percepção atinja mooladhara chakra.

Este é um ciclo. Respire e comece o segundo ciclo. Repita 11 vezes.

Nota: Durante a prática, você não deve manter-se demasiadamente duro. Deixe acontecer espontaneamente. A prática é mais mental do que física. Embora as pálpebras estejam abertas e sejam lentamente fechadas, o importante é sentir o processo mentalmente, e quando os olhos estiverem abertos, você não deve perceber nada de fora.

Prática 6: Bija mantra sanchalana

A palavra bija significa "semente", mantra significa "som místico" e sanchalana significa "condução". Portanto, esta prática pode ser chamada de "a condução da semente do som". Ela é uma das técnicas de Kriya Yoga, mas não é normalmente uma das vinte kriyas que ensinamos. A prática está voltada em repetir mentalmente o bija mantra de cada kshetram chakra e, uma após a outra, ao mesmo tempo em que se desloca a percepção através de cada um.

Passagens Psíquicas

No seguinte kriya, bija mantra sanchalana, bem como em uma série de práticas de Kriya Yoga, você será obrigado a manter a sua percepção através de duas passagens psíquicas chamado arohan e awarohan. O caminho dessas passagens é a seguinte.

Arohan, a passagem ascendente, vai de mooladhara chakra, em frente ao swadhisthana kshetram na zona púbica e, em seguida, segue a curva da barriga para manipura kshetram, para cima e para kshetram Anahata vishuddhi kshetram na parte dianteira da garganta, depois, em uma linha reta para bindu, na parte superior traseira da cabeça.

Existe também uma outra via para a passagem psíquica arohan que foi ensinada por tradição ao longo dos tempos. Sobre a ascensão de mooladhara, swadhisthana kshetram e em diante, a consciência é retirada de vishuddhi kshetram para Lalana chakra no palato, em seguida, para o ponta do nariz, no centro entre as sobrancelhas, e seguindo a curvatura do crânio através sahasrara no topo da cabeça, para bindu na parte posterior da coroa, onde existe um pouco de cabelo verticilo. Neste livro iremos remeter para a passagem que liga arohan vishuddhi kshetram diretamente para bindu, no entanto, você pode experimentar os dois trechos e utilizar qualquer um que for melhor para você.

Awarohan é a passagem descendente, que se inicia em bindu, viaja para ajña Chakra, então, através sushumna na coluna vertebral, passando por todos os chakras, por seu turno, para finalmente terminar em mooladhara.

Na prática seguinte, você terá que se familiarizar com estas duas passagens psíquicas, e isso também será útil como uma preparação para a Kundalini kriyas.

Bija mantras

Os bijas mantras para cada chakra kshetram são as seguintes:

Mooladhara lam
swadhisthana vam
manipura ram
Anahata yam
vishuddhi ham
ajña om
bindu om

Técnica

Sente-se confortável em qualquer posição, de preferência siddhasana. Mantenha as costas retas e olhos fechados. Ao longo da prática, não faça nenhum movimento físico, o kriya é feito mentalmente. Traga a sua atenção para mooladhara chakra. Repita o mantra LAM mentalmente uma vez e tente sentir a vibração no chakra mooladhara. Em seguida, suba através arohan. Permita que sua atenção vá para swadhisthana kshetram e repita o mantra VAM, sentindo a vibração naquele ponto. Vá para manipura kshetram e repita o mantra RAM. No Anahata kshetram, YAM. Em vishuddhi kshetram, HAM. Em bindu, OM

Em seguida, através da passagem psíquica descendente awarohan. Repita OM em ajña, no centro da cabeça. Repita o HAM em vishuddhi chakra na coluna vertebral. No Anahata Chakra, YAM. Em manipura chakra, RAM. Em swadhisthana, VAM. Depois, volte para o ponto de partida, mooladhara, e começar a próxima rodada, repetindo o mantra LAM.

Sua percepção deve saltar de um centro para o próximo. Dê 9 voltas, ou mais se tiver tempo.

Nota: Esta é uma excelente preparação para a prática de Kriya Yoga sadhana. Você também pode praticar por algum tempo (por exemplo, 5 minutos) em cada kshetram ou chakra, cantando o mantra em voz alta e sentindo a vibração no chakra.

Prática 7: Desenhando os chakras

Desenho de mandalas, como os chakras, é uma parte importante do tantra. Muitas das práticas exigem que as mandalas sejam corretamente construídas em primeiro lugar. A criação de um esquema de chakra deve ser feito com absoluta consciência e concentração, e suas medições e as dimensões devem ser exatos. Você deve tentar permanecer imperturbável durante, pelo menos, uma hora, para fazer o exercício bem como a meditação. Em alguns Mosteiros budistas tibetanos, as mandalas são desenhadas e pintadas, como parte da sadhana cotidiano, como é a prática em vários mosteiros ortodoxos gregos, onde ícones são pintados em detalhes minúsculos como meditação diária.

Certifique-se de que todos os materiais necessários, lápis, canetas, borrachas, régua, compasso, cores ou tintas, de modo que não perturbe a concentração depois de ter começado. Se você tem um quarto de sadhana, então esse é o melhor lugar para criar suas mandalas. A bom tamanho para o desenho chakras sobre arte papel é de cerca de 9" [polegadas = aproximadamente 22 cm] de quadrado, já que esta dimensão é mais útil para a apresentação visual e concentração nas práticas. Chakras maiores e menores podem ser feitos para outros fins.

Primeiramente, utilizando apenas uma caneta preta, pode-se desenhar claramente as linhas simples, e formações mais sutis, e descobrir a simbologia oculta conforme ela se torna visualmente mais clara na mente. O próximo passo é a cor, de acordo com as tradicionais cores descritas no texto.

Desta forma, as mandalas de cada um dos sete chakras podem ser completadas durante sete ou mais sessões.

Esta prática é muito relaxante e agradável. Você pode desejar fazer mais criações artísticas das impressões subjetivas dos chakras, com suas próprias cores e símbolos, conforme os compreenda de uma maneira pessoal. Isso amplia a sua percepção para as muitas possibilidades de experimentar, não só os chakras, mas a própria vida.

Os chakras não devem ser interpretados em apenas um ou dois níveis, mas em muitas dimensões. Depois de desenhar e pintar os chakras com sucesso, você pode, então, dar um próximo passo e criar os chakras de uma forma tridimensional. Para isso, você pode usar qualquer número de material, como barro, plasticina, cabo, fibra de vidro, cobre ou pedra.

Você deve se lembrar, no entanto, que os desenhos tradicionais são tão subjetivos quanto os seus sentimentos e experiências dos chakras. Portanto, use estas experiências para expressar o seu mais profundo e espiritual aspecto interno sobre o papel, o barro ou a pedra. Através disto você encontrará uma clareza de visão decorrente do que uma vez parecia confuso e uma foto desfocada da vida.

Prática

Você não terá tempo para fazer todas as práticas dadas neste capítulo. Por isso, sugerimos que você pratique o seguinte por um mês: Chakra meditação, chaturtha Pranayama, chakra nidra yoga, ummani mudra e bija mantra sanchalana diariamente. Musical chakra meditação e desenhando o chakras, pode ser feito se você tiver o tempo e inclinação. Eles podem ser omitidos sem qualquer prejuízo para o despertar de Kundalini.

Práticas para cada chakra podem ser feitas da seguinte forma:

ajña - shambhavi mudra
mooladhara - moola bandha e nasikagra mudra
swadhisthana - vajroli (ou sahajoli)
manipura - uddiyana bandha
anahata - ajapa japa
vishuddhi - jalandhara bandha e vipareeta karani asana
bindu - Yoni mudra.

Em seguida, após um mês, você pode começar a aprender Kriya Yoga, depois de ter tomado, antes de tudo, os conselhos de um professor experiente de Yoga, ou por escrito à Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, Índia.

Capítulo 12

Seu Programa de Sadhana

As práticas de Yoga Kundalini deve ser adoptadas de forma sistemática. Sugerimos que você pratique e aperfeiçoe a sadhana de cada chakra por um mês ou mais, antes de passar para o próximo chakra sadhana. Desta forma, a sadhana continuará por oito meses, como descrito abaixo:

Mês 1: Práticas para ajña chakra

- Anuloma viloma Pranayama
- Trataka
- Shambhavi mudra com cânticos Om

Mês 2: Práticas para mooladhara chakra

- Chakra localização
- Moola bandha
- Nasikagra drishti

Mês 3. Práticas para swadhisthana chakra

- Chakra localização
- Kshetram localização
- Ashwini mudra
- Vajroli (ou sahajoli) mudra

Mês 4: Práticas para manipura chakra

- Chakra kshetram e localização
- Manipura purificação
- Agnisar kriya
- Uddiyana bandha
- Nauli
- União de Prana e apana

Mês 5: Práticas para Anahata Chakra

- Chakra kshetram e localização
- Anahata purificação
- Bhramari Pranayama
- Ajapa japa
- Meditação - introduzindo o centro espacial

Mês 6: Práticas para vishuddhi chakra

- Jalandhara bandha
- Khechari mudra
- Ujjayi Pranayama
- Chakra e kshetram localização e purificação

- Vipareeta karani asana

Mês 7: Práticas para bindu visarga

- Moorcha Pranayama
- Vajroli mudra com bindu percepção
- Percepção do interior sutil som
- Yoni mudra

Mês 8: Práticas de percepção integrada chakra

- Chakra meditação
- Musical chakra meditação
- Chaturtha Pranayama
- Chakra Yoga nidra
- Unmani mudra
- Bija mantra sanchalana
- Desenhar o chakras

Capítulo 13

Kundalini Kriyas de Kriya Yoga

Os seguintes kriyas tântricos fornecerão o que provavelmente é o método mais eficiente para se evoluir sistematicamente a consciência do homem que nunca foi desenvolvida. Estes são os ensinamentos da sadhana transcendental que deus Shiva deu a sua discípula e esposa, Parvati.

Por tradição, Kriya Yoga nunca havia sido ensinado publicamente. O kriyas foram sempre comunicados verbalmente de guru para discípulo. Foi apenas nos últimos anos que estes kriyas foram publicados, em conformidade com as necessidades desta época.

Estes kriyas são bastante avançados e muito poderosos para a média dos aspirantes. Antes de um aspirante começar a praticar, ele deve ter um profundo conhecimento e experiência prática de todas os exercícios preliminares incluídos no livro. Além disso, é aconselhável que ele pratique esses kriyas apenas sob a orientação de um guru, que pode ver que o aspirante está plenamente preparado para eles e que os obstáculos que surgirem durante a prática, não lhe causarão danos na forma de doença mental, desequilíbrio psíquico ou luxação. Se possível, tente arrumar um meio de ir a um ashram por um mês para uma iniciação plena das práticas elevadas de Kriya Yoga.

Preparação

Todas as regras e regulamentos que foram enumerados no início desta seção também se aplicam a todos os aspirantes que desejam aprender e praticar Kriya Yoga. É essencial que tenham desenvolvido uma sensibilidade para as posições dos chakras e kshetram para praticar as técnicas dadas para os chakras individualmente (capítulos 4 a 10), e também a técnicas de percepção integrada dos chakra (capítulo 11). Esta sensibilidade deve ser tal que você possa senti-los tanto física como mentalmente.

Você também deve conhecer a posição dos dois percursos conhecido como passagens psíquicas arohan e awarohan. Eles foram explicados na seção chamada "Bija mantra sanchalana", no capítulo 11.

As técnicas seguintes são parte integrante dos 20 kriyas:

NOME DE EXERCÍCIO - CAPÍTULO

vipareeta karani asana - capítulo 9
ujjayi Pranayama - capítulo 9
siddhasana (ou siddha Yoni asana) - capítulo 2
unmani mudra - capítulo 11
khechari mudra - capítulo 9
ajapa japa - capítulo 8
utthan padasana - capítulo 2
shambhavi mudra - capítulo 4
moola bandha - capítulo 5
nasikagra drishti - capítulo 5
uddiyana bandha - capítulo 7
jalandhara bandha - capítulo 9
bhadrasana - capítulo 2
padmasana - capítulo 2
Yoni mudra - capítulo 10
vajroli mudra - capítulo 6

Estas práticas foram descritas integralmente nos capítulos indicados e é essencial que você as domine. Se você tentar aprender Kriya Yoga sem primeiro aperfeiçoar todas as práticas mencionadas, então você vai encontrar as técnicas de kriya muito difíceis de serem executadas e vai obter muito poucos benefícios a partir delas.

Modo de aprendizagem dos kriyas

Não é possível aprender todos os kriyas de uma vez. Portanto, sugerimos que você aprenda cada kriya seqüencialmente, passando pelo menos uma semana dominando cada kriya, e progressivamente adicionando cada novo kriya àqueles já aprendeu. Ou seja, na primeira semana aprenda dominar kriya 1 - vipareeta karani mudra. Depois, na segunda semana, aprenda kriya 2 - Chakra anusandhana, praticando os dois Kriyas, 1 e 2 diariamente. Na terceira semana, aprenda kriya 3 - nada sanchalana, e faça-o diariamente junto com os dois kriyas anteriores. Desta forma, todos os kriyas poderão ser sistemática e rigorosamente aprendidos em um período de vinte semanas. No entanto, pode levar muitos meses de prática regular para que os kriyas sejam aperfeiçoados.

Duração da prática

Conforme você adicionar progressivamente mais e mais kriyas para o seu programa, o tempo exigido para a prática diária aumentará. Eventualmente, depois de dominar todos os kriyas, a sua prática diária dos 20 kriyas, com o número de ciclos em cada um, levará entre 2 e 2 horas e meia.

Se você reservar esta quantidade de tempo todos os dias, então você irá obter o benefício máximo.

No entanto, para a maioria das pessoas, não importa quão sincero, não será capaz de dedicar este período de tempo para a sua prática. Portanto, para aqueles

que desejam praticar Kriya Yoga, mas têm menos tempo livre, sugerimos que reduzam o número de rodadas por kriya como segue:

Técnica de Kriya Completa Reduzida

1. Vipareeta karani mudra	completa 21	reduzida 11
2. Chakra anusandhana	completa 9	reduzida 9
3. Nada sanchalana	completa 13	reduzida 5
4. Pawan sanchalana	completa 49	reduzida 11
5. Shabda sanchalana	completa 59	reduzida 11
6. Maha mudra	completa 12	reduzida 6
7. Maha bheda mudra	completa 12	reduzida 6
8. Manduki kriya	completa 1 3 min.	reduzida 1 3min.
9. Tadan kriya	completa 7	reduzida 7
10. Naumukhi mudra	completa 5	reduzida 5
11. Shakti chalini	completa 5	reduzida 5
12. Shambhavi	completa 11	reduzida 5
13. Amrit pan	completa 9	reduzida 9
14. Chakra bhedan	completa 59	reduzida 11
15. Sushumna darshan	Sem tempo	
16. Prana ahuti	completa 1 min.	reduzida 1 min.
17. Utthan	completa 23 min.	reduzida 23 min.
18. Swaropa darshan	completa 23 min.	reduzida 23 min.
19. Linga sanchalana	completa 23 min.	reduzida 23 min.
20. Dhyana	Sem temp.	

Este programa diário que contém todos os kriyas, com um reduzido número de ciclos, dura um total de cerca de 1 a 1 hora e meia. Os benefícios podem ser ligeiramente inferiores ao que obteria se realizasse um número total de voltas por kriya, mas ainda vai colher muitos frutos a partir de sua prática. Durante a aprendizagem de cada kriya, você deve fazer o número total de voltas, mas isto pode ser reduzido à medida que integra o próximo kriya.

Dicas sobre a prática

As seguintes sugestões vão ajudá-lo a dominar os kriyas e ganhar máximo benefício:

1. Não se esforce excessivamente, física ou mentalmente, em qualquer circunstância, ou você pode experimentar os efeitos colaterais negativos. Isso se aplica particularmente no caso de kriyas tais como maha mudra, maha bheda mudra, tadan kriya, naumukhi e Shakti chalini. A prática regular e diária irá promover mudanças no corpo e na mente, após algum tempo, você será capaz de praticar os kriyas quase sem esforço.

2. Não retenha a respiração por mais tempo do que possa suportar. Em muitos dos kriyas, tais como maha maha mudra e bheda mudra, a maioria das pessoas irão encontrar dificuldade em completar uma volta completa em um ciclo sem respiração sem distensão ou asfixia. No início, pode ser necessário fazer cada ciclo pela metade, ou descansar um pouco no final de cada ciclo, respirando algumas vezes no fluxo normal da respiração. Conforme você desenvolver a capacidade de segurar a respiração por longos períodos, e para controlar a inalação e exalação, esta concessão pode ser ignorada.

3. Após longas retenções de ar com os pulmões cheios, o melhor é respirar um pouco antes de exalar o ar. Em muitos dos kriyas, como maha mudra, bheda maha mudra, naumukhi e Shakti chalini, onde o ar é retido no interior durante períodos prolongados, há uma tendência para bloquear os pulmões. A melhor forma de ultrapassar este problema e libertar os pulmões, está em inalar um pouco de ar antes de exalar. Isto tornará muito mais fácil praticar os kriyas.

4. Enquanto estiver aprendendo cada kriya, verifique se está fazendo todos os passos e se estão sendo feitos corretamente.

CAPÍTULO 14

PRÁTICAS DE KRIYA YOGA

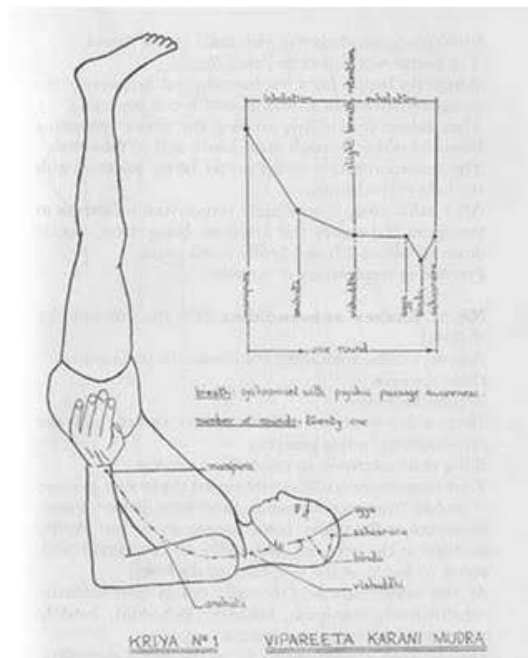
Por tradição, há um total de 76 kriya yoga de Kundalini kriyas. Apresentamos a seguir 20 práticas principais, que são suficientes para a prática diária de qualquer sadhaka sincero.

As práticas estão divididas em três grupos: os que induzem Pratyahara, aqueles que induzem dharana, e aqueles que induzem dhyana. Note-se que estes três estados são, na verdade, uma continuidade de evolução, isto é, a consciência dos fluxos de um para o outro sem qualquer aparente dividindo ponto - pelo que estas práticas devem ser feitas em uma seqüência ininterrupta. Claro que, a partir do primeiro dia, a prática destes kriyas não leva necessariamente a esse exaltado estados de consciência, mas se forem devidamente praticados com orientação correta, por um aspirante, que está pronto para eles, então muito provavelmente, um dia ele o experimentará. Será nessa fase que a constante e ininterrupta evolução da consciência se tornará essencial. Lembre-se, você deve aprender uma kriya por semana.

NT. Colocarei cada Kriya em uma página, para facilitar ao leitor imprimir separadamente cada Kriya para seus estudos.

A) PRATYAHARA PRÁTICAS

Kriya Nº 1: Vipareeta karani mudra (posição invertida)



Kriya Nº 1 Vipareeta Karani Mudra

Assumir a postura vipareeta karani asana. O queixo não deve tocar o peito.

Pratique Pranayama ujjayi [Este pranayama é feito colocando-se a língua em kechari mudrá, por trás da passagem da garganta, no epiglote, produzindo um som suave e roco no interior da garganta conforme se respira. Não se deve forçar kechari mudrá].

Certifique-se de que suas pernas estão completamente verticais. Feche os olhos.

Inale com ujjayi e simultaneamente sinta um fluxo de calor - Amrita ou néctar - fluir através da passagem espinhal que origina no manipura chakra e segue para vishuddhi na garganta. O néctar deverá ser recolhido em vishuddhi.

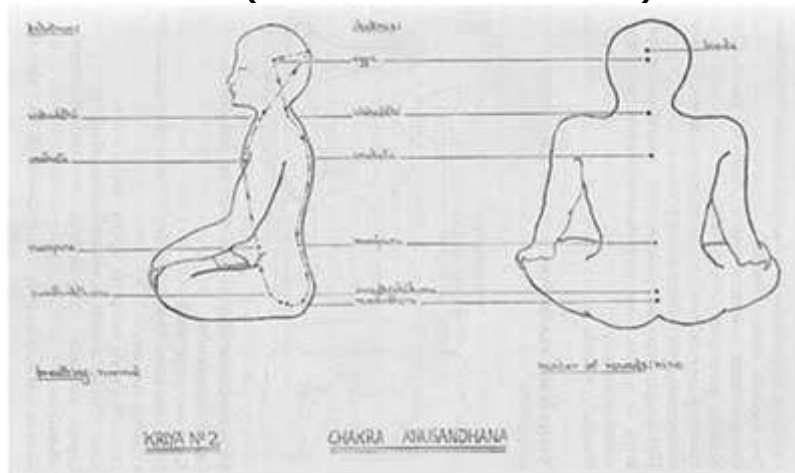
Retenha a respiração por alguns segundos, e permaneça consciente do néctar em vishuddhi, sentindo-o esfriar.

Então exalar com ujjayi, sentindo o néctar fluindo de vishuddhi para ajña, depois para bindu e, em seguida, para sahasrara. A sensação é de que o néctar foi empurrando com o auxílio da respiração.

Após a exalação, imediatamente volte sua atenção para o manipura chakra e repita o kriya para trazer mais néctar para baixo, para o vishuddhi e, finalmente, para sahasrara.

Pratique 21 respirações ou ciclos.

Nº 2: Chakra anusandhana (a descoberta dos chakras)



Nº 2: Chakra anusandhana

Assumir a postura siddhasana / siddha Yoni asana ou padmasana. Feche os olhos. Respire normalmente. Não existe qualquer ligação entre a respiração e a consciência nesta prática. Traga toda a sua atenção para o mooladhara chakra

Sua consciência deverá subir lentamente, visualizando pelo lado frontal de Arohan, passando por mooladhara até o ponto de swadhisthana no osso púbico, manipura no umbigo, Anahata no esterno, vishuddhi na garganta e depois até bindu no topo, na parte de trás da cabeça.

Conforme você viaja para cima, repita mentalmente "mooladhara, swadhisthana, manipura, Anahata, vishuddhi, bindu", quando você passar por esses centros.

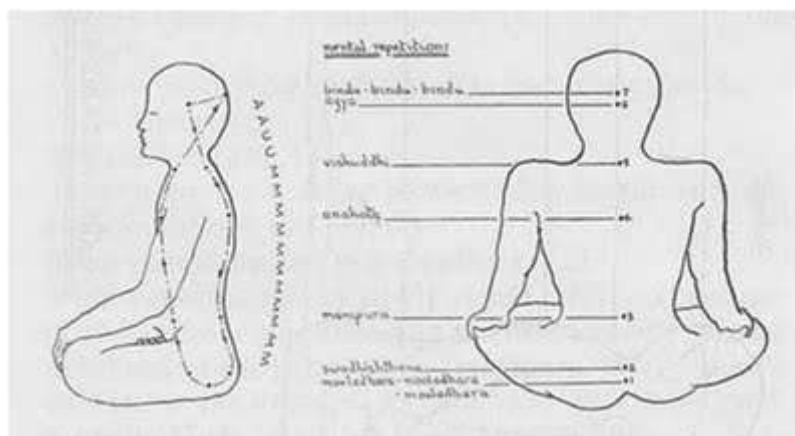
Então deixe sua consciência deslizar para baixo e pela espinha, pela passagem de Awarohan, conscientizando-se desta passagem de bindu para mooladhara, repetindo mentalmente "ajña, vishuddhi, Anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara" conforme você passar por esses centros.

De mooladhara, comece imediatamente à passagem ascendente pelo lado frontal como antes, recitando mentalmente o nomes dos chakras enquanto subir, começando com swadhisthana.

Continue esta rotação de conscientização através dos chakras em um fluxo constante de ciclos. Não faça um esforço para localizar os chakras quando você passar por eles. Simplesmente olhar para eles conforme você passar, como se estivesse vendo o cenário de um rápido movimento de comboio. Se desejar, você pode visualizar a sua consciência neste kriya como uma fina serpente de prata a viajar em uma elipse dentro do seu corpo.

Pratique 9 ciclos.

Nº 3: Nada sanchalana (condução da consciência no som)



Nº 3: Nada sanchalana

Sente-se em siddhasana / siddha Yoni asana ou padmasana. Exalar completamente. Mantenha os olhos abertos. Dobre sua cabeça na frente, de modo que ela cai para baixo em uma maneira relaxada. O queixo não deve pressionar firmemente sobre o tórax.

Traga a sua consciência para mooladhara chakra. Repita mentalmente, "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Então, conforme você inalar, sua consciência deve subir através da passagem frontal de Arohan até chegar em bindu, na parte posterior da cabeça. Tenha uma clara percepção de swadhisthana, manipura, Anahata e vishuddhi, conforme você passar por eles em seu caminho para bindu, e mentalmente repita os seus nomes.

À medida que a sua consciência passar de vishuddhi para bindu durante o último segmento da sua inalação, sua cabeça vai subir devagar e inclinar ligeiramente para trás em uma posição inclinada cerca de 20° acima da horizontal.

Retendo o fôlego dentro de você e pondo sua consciência em bindu, repita mentalmente, "bindu, bindu, bindu".

O poder da consciência vai elevar-se conforme você repetir a palavra "bindu" e vai explodir no cântico de OM, que levará você para baixo através da passagem espinal de Awarohan conscientemente para mooladhara.

O "O", som de Om, precisa ser explosivo e súbito. O "M" do som precisa ser longo e pronunciado, culminando em quase um sussurro quando você chegar no mooladhara.

À medida que a sua consciência desce pela coluna vertebral, seus olhos vão fechar em unmani mudra [apesar dos olhos estarem abertos em toda a prática,

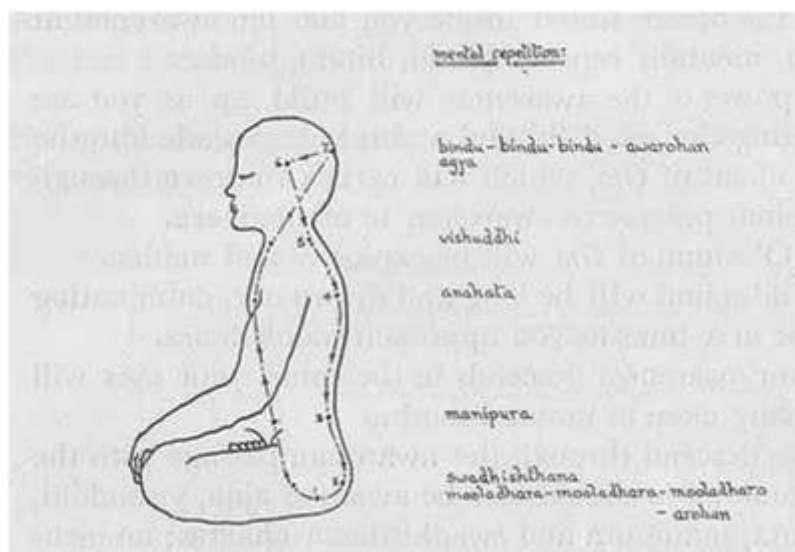
mas com a atenção interiorizada no processo, eles devem fechar-se, ao final da expiração, quando a consciência atingir mooladhara – isto é unmani mudrá].

À medida que você descer conscientemente através da passagem com o som de Om, você também deve estar ciente de ajña, vishuddhi, Anahata, manipura e swadhisthana chakras; nenhuma repetição mental.

Quando chegar em mooladhara, abaixe a cabeça para frente e abra os olhos. Mentalmente repita, "mooladhara, mooladhara, mooladhara", retendo a respiração com os pulmões vazios [esta é uma volta], e só então comece a subida como antes [uma nova volta], inalando e repetindo o nome dos chakras quando você passar por eles.

Pratique 13 voltas completa ou respirações e depois, o último "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Nº 4: Pawan sanchalana (percepção da condução da respiração)



Nº 4: Pawan sanchalana

Sente-se em padmasana, siddhasana ou siddha Yoni asana, e mantenha os olhos fechados. Pratique khechari mudra durante todo este kriya. Exale completamente e dobre sua cabeça para frente como na sanchalana nada [vide 3º. Kriya].

Torne-se consciente de mooladhara e repita mentalmente, "mooladhara, mooladhara, mooladhara". Então mentalmente diga "arohan" [*] uma vez e comece a sua ascensão através dessa passagem frontal [Arohan] com uma inalação sutil em ujjayi [vide no primeiro kriya a explicação desse pranayama].

Conforme você sobe, permaneça consciente dos chakras quando você passar por eles e repita mentalmente os seus nomes.

À medida que a sua consciência se desloca de vishuddhi para bindu, sua cabeça deve subir lentamente até que ela penda ligeiramente para trás como em nada sanchalana [vide 3º. kriya]. Repita mentalmente quando chegar em bindu, "bindu, bindu, bindu".

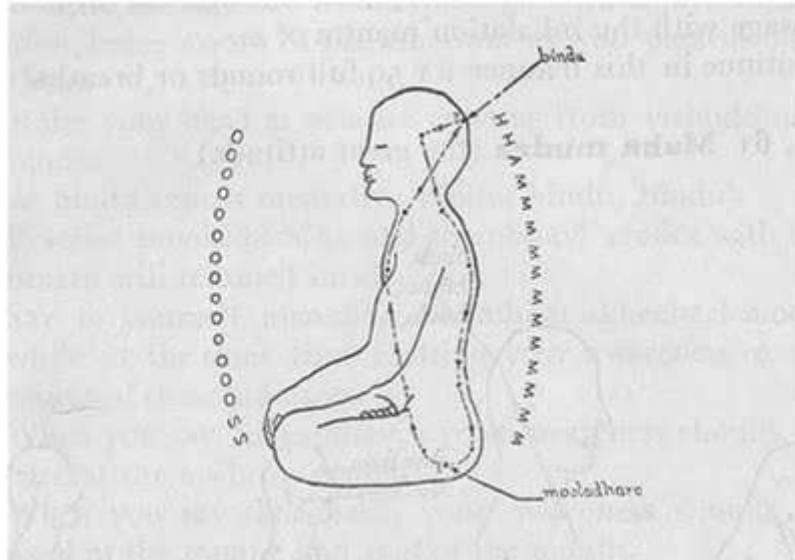
Então diga "awarohan" mentalmente e desça por essa passagem [Awarohan] através da espinha, exalando com ujjayi, e mentalmente recitando o nome de cada chakra conforme você passar por eles.

À medida que você descer, deve fechar os seus olhos muito lentamente para formar unmani mudra, a atitude de sonolência. No mooladhara eles já terão de estar fechados. Em seguida, abra os olhos e dobre a cabeça para a frente. Repita mentalmente "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Novamente comece a sua ascensão, inalando com ujjayi, como antes.

Pratique 49 voltas completas ou respirações. Após o último "mooladhara, mooladhara, mooladhara", abra os olhos e encerre a prática.

No. 5: Shabda sanchalana (SO-HAM)



No. 5: Shabda sanchalana

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Mantenha os olhos abertos e pratique khechari mudra durante toda a prática de kriya.

Exale completamente, dobre a sua cabeça para frente e conscientize-se do chakra mooladhara por alguns segundos. Inale com ujjayi e suba pela passagem frontal, arohan ,. Conforme você sobe, permaneça consciente do som da respiração que toma a forma do mantra SO, ao mesmo tempo em que permanece consciente de cada kshetram [*], sem repetição mental.

* [Kshetram - O bija mantra para cada chacra kshetram são os seguintes: mooladhara - lam; swadhisthana - vam; manipura - ram; Anahata - yam; vishuddhi - ham; ajña - om; bindu - om.]

Conforme você prossegue de vishuddhi para bindu, irá mover a cabeça para cima como no Pawan Sanchalana e Nada Sanchalana. Depois, com o ar retido nos pulmões, permaneça consciente de bindu por alguns segundos.

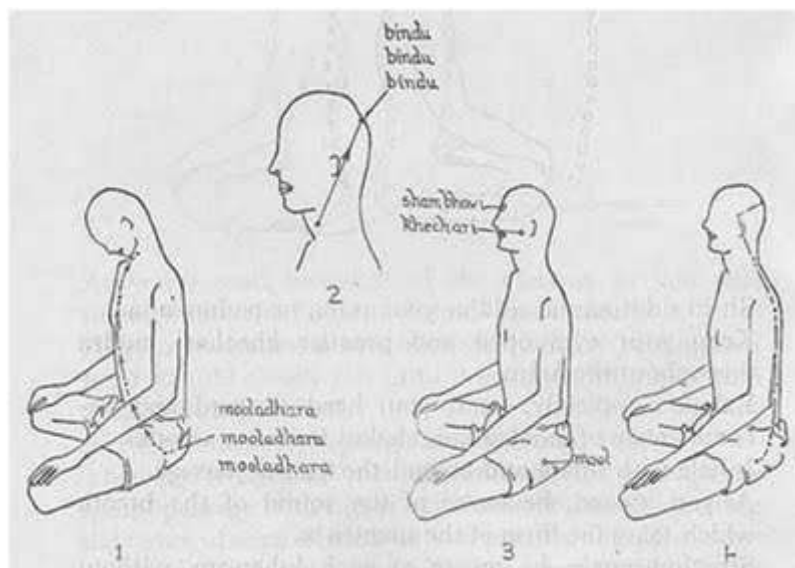
Em seguida, desça pela passagem espinhal, Awarohan, fazendo unmani mudra e enquanto exala permaneça consciente da natureza do som do mantra HAM. Permaneça consciente de cada Chakra sem repetição de seu nome.

Depois de chegar ao mooladhara, abra os olhos e abaixe a cabeça. [Este é um ciclo completo]

Comece sua inalação com ujjayi, passando através da passagem frontal com a inalação do mantra SO.

Continuar dessa maneira por 59 ciclos completos ou respirações.

No. 6: Maha mudra (a grande atitude)



No. 6: Maha mudra

Este Kriya pode ser praticado em perfeito siddhasana ou siddha Yoni asana, ou no asana conhecido como utthan padasana. Se maha mudra for praticado em siddhasana, então deve ser feito da seguinte forma:

Sente-se em siddhasana ou siddha Yoni asana, com o calcanhar do pé que está por baixo pressionando firmemente no sentido do mooladhara chakra. Pratique khechari mudra, exale completamente e incline a cabeça para a frente. Mantenha os olhos abertos. Repita mentalmente "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Subindo através da passagem frontal, arohan, inalando com ujjayi, mantenha-se consciente de cada kshetram, conforme você passar por eles. Levante sua cabeça quando você alcançar vishuddhi e for passar para bindu. Em bindu repita mentalmente "bindu, bindu, bindu".

Pratique moola bandha [veja explicação no fim desse texto] e, em seguida, shambhavi mudra [olhar aberto e fixo no entreceixo] com a respiração ainda retida no interior.

Diga mentalmente a si mesmo, "shambhavi - khechari - mool", enquanto, ao mesmo tempo, transfere a sua consciência para o centro destas práticas.

Quando você diz "shambhavi", a sua consciência deve ser fixada no entreceixo. Quando você diz "khechari", a sua consciência deve ser fixada na língua e céu da boca.

Quando você diz "mool", a sua consciência deve ser fixada em mooladhara chakra.

Iniciantes devem repetir esta mudança de consciência 3 vezes. Aspirantes avançados podem circular sua consciência neste processo até 12 vezes.

Em seguida, libere primeiro shambhavi mudra, e depois moola bandha.

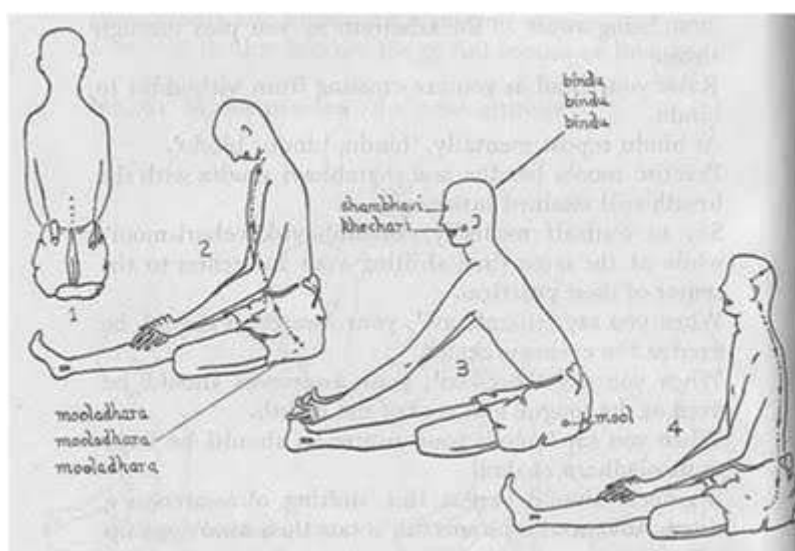
Traga a sua consciência de volta para o bindu e siga pela passagem espinhal, por Awarohan, para mooladhara, exalando com ujjayi e unmani mudra, ao mesmo tempo em que mantém-se consciente dos chakras conforme você passar por eles.

Ao chegar em mooladhara, incline a sua cabeça para baixo. Em seguida, repita "mooladhara, mooladhara, mooladhara". [Este é um ciclo completo]

Suba pela passagem frontal, por Arohan, inalando com ujjayi, como antes, repetindo todo o processo.

Pratique 12 ciclos ou respirações e finalize após o último "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Prática alternativa em utthan padasana



Prática alternativa em utthan padasana:

Quando praticar maha mudra em utthan padasana, uma ligeira mudança deve ser feita na técnica.

Após a subida até bindu, repita "bindu, bindu, bindu". Incline para frente e segure o dedão do pé de seu pé estendido com os dedos de ambas as mãos, para formar utthan padasana. O joelho não deve dobrar, deve permanecer esticado. Agora pratique moola bandha e shambhavi mudra.

Repita, "shambhavi - khechari - mool" de 3 a 12 vezes, mantendo-se consciente destes lugares durante a prática conforme você repetir os seus nomes.

Desfaça primeiro shambhavi mudrá, e depois moola bandha e, em seguida, de utthan padasana, e coloque as mãos para trás em seu joelho.

Traga a sua consciência de volta para bindu e, em seguida, desça pela passagem espinhal, por Arohan, exalando em ujjayi e unmani mudra.

Se maha mudra for praticado com utthan padasana, então pratique 4 ciclos com a perna direita esticada em frente, 4 ciclos com a perna esquerda esticada em frente e 4 ciclos com ambas as pernas esticadas para a frente.

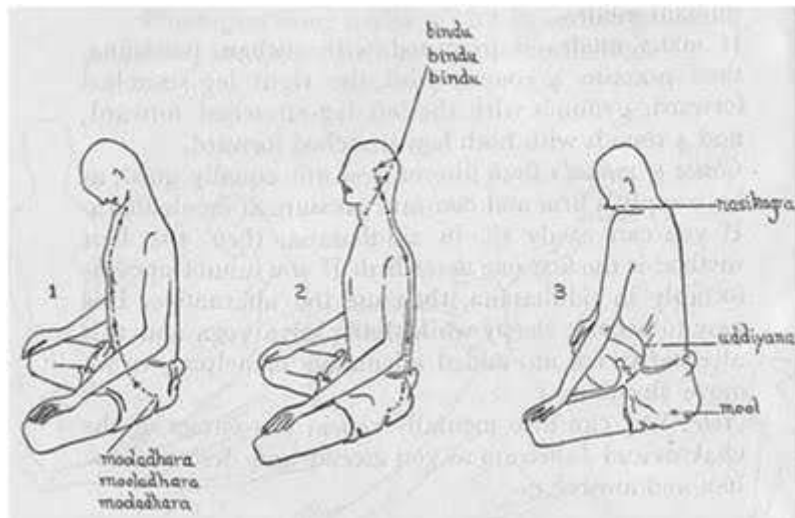
Escolha do método:

Ambas as alternativas são igualmente boas, porque ambas se aplica uma pressão constante e firme em mooladhara.

Se você puder se sentar em siddhasana, então o melhor método é o primeiro descrito. Se você não poder se sentar confortavelmente em siddhasana, utilizar a alternativa seguinte. É muito fácil ficar sonolento ao praticar kriya yoga e essa alternativa tem uma vantagem adicional de ajudar a remover sonolência.

Nota: Você também pode repetir mentalmente os nomes dos chakras e kshetram conforme você subir e descer por arohan e awarohan.

N. º 7: Maha bheda mudra (a grande atitude penetrante)



N. º 7: Maha bheda mudra

Esse mudra pode ser praticada em perfeito siddhasana, siddha Yoni asana, ou em utthan padasana, tal como acontece com maha mudra. Se praticado em siddhasana ou siddha Yoni asana, a técnica é a seguinte:

Pratique khechari mudra e mantenha os olhos abertos e a cabeça para baixo. Exale completamente. Repita mentalmente "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

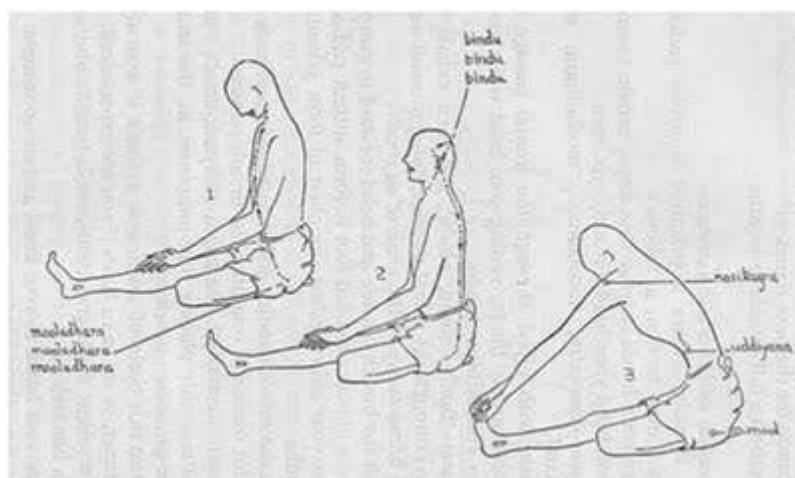
Inale com ujjayi conforme você subir pela passagem frontal, por arohan, até bindu. Conforme você subir de vishuddhi para bindu, levante a cabeça. Repita mentalmente ", bindu, bindu, bindu", e depois desça pela passagem espinal, por Awarohan, até mooladhara exalando com ujjayi e unmani mudra.

Observe com atenção cada chakra quando você passar por eles. Então pratique jalandhara bandha [vide explicação no final do texto] com os pulmões vazios. Pratique moola bandha, uddiyana bandha e nasikagra drishti. Repita mentalmente "nasikagra-uddiyana-mool" ao mesmo tempo em que põem toda a sua consciência nestes lugares durante a prática. Repita este ciclo de conscientização por 3 vezes se você for um iniciante, ou até 12 vezes, se você for experiente. Logo em seguida, desfaça nasikagra drishti, moola bandha, uddiyana bandha e jalandhara bandha, mas mantendo a cabeça abaixada.

Traga então a sua consciência de volta para mooladhara. Repita o mantra "mooladhara, mooladhara, mooladhara", mentalmente. [Este é um ciclo completo] Então, inalando com ujjayi, suba pela passagem frontal, por arohan, para bindu para realizar a próxima volta.

Pratique 12 voltas completas ou respirações.

Método alternativo em utthan padasana



Método alternativo em utthan padasana:

Se maha mudra for praticada em utthan padasana, então este deve ser feito da seguinte forma:

Coloque as mãos sobre a dobra do joelho, exale completamente o ar e incline a sua cabeça para frente com os olhos abertos. Repita mentalmente "mooladhara, mooladhara, mooladhara".

Inale com ujjayi através da passagem frontal, por arohan, de mooladhara para bindu, levantando a cabeça quando se mover de vishuddhi para bindu. Repita "bindu, bindu, bindu" e, em seguida, exale com ujjayi através da passagem da coluna vertebral, por Awarohan, fazendo unmani mudra e permanecendo consciente dos chakras.

Retenha com os pulmões vazios e curve-se para frente para segurar o dedão do pé de sua perna esticada para formar utthan padasana. Pressione o queixo contra o peito para fazer jalandhara bandha.

Pratique moola bandha, uddiyana bandha e nasikagra drishti enquanto ainda mantém os pulmões vazios. Repita mentalmente "nasikagra - uddiyana - mool" e, simultaneamente, concentre-se nos lugares destas práticas.

Repita este ciclo de consciência por 3 vezes se você for um iniciante, ou até 12 vezes, se você for um praticante avançado.

Logo em seguida, libere nasikagra drishti, moola bandha e uddiyana bandha. Traga suas mãos para os joelhos e sente-se de frente. Depois, libere jalandhara, mas mantenha ainda a sua cabeça curvada para baixo.

Traga a sua consciência de volta para mooladhara. Repita o mantra "mooladhara, mooladhara, mooladhara", e então suba pela passagem frontal, por arohan, inalando com ujjayi.

Pratique este caminho completo por 4 voltas ou respirações com a sua perna direita estendida e, em seguida, pratique 4 vezes com a perna esquerda estendida

e, finalmente, 4 vezes com ambas as pernas estendidas. [Este é um ciclo completo.]

Após a quarta vez em cada posição, subir uma vez até bindu inalando com ujjayi. Repetir o bindu mantra, descer para mooladhara e repetir o seu mantra, relaxar e então mudar pernas.

Nota: Ao focalizar sua atenção através de nasikagra, uddiyana e mool, isto deve ser feito com retendo a respiração com os pulmões vazios, em mooladhara. É aconselhável praticar apenas 3 ciclos em primeiro lugar, aumentando lentamente uma rotação por semana até que você possa completar 12 rotações.

* Certifique-se de que todos os bandhas são realizadas corretamente e na seqüência certa. Na primeira, você terá de prestar especial atenção a este aspecto, mas com a prática regular os bandhas serão realizados automaticamente, sem esforço e na fase correta do kriya.

* Olhar para a ponta do nariz contribui para reforçar o bloqueio do bandhas. Certifique-se de que nasikagra drishti e os bandhas são praticadas simultaneamente e que você não esqueceu nenhum deles durante a focalização de sua atenção através dos centros. Não faça nenhum esforço violento.

* Se você estiver sentindo dor ou desconforto nos olhos, pare nasikagra drishti mas continue com os bandhas e a focalização da sua atenção. Lentamente, aumente a duração de nasikagra conforme os músculos dos olhos se adaptarem à prática.

* Você pode repetir "mooladhara" mantra 3 vezes antes de aplicar os bandhas, bem como repetir "mooladhara" 3 vezes, no início de uma nova rodada.

* Além disso, os nomes dos chakras e kshetram podem ser repetidos mentalmente conforme você subir e descer pelas passagem de arohan e awarohan.

No. 8: Manduki kriya

(sem imagem)

Sente-se em bhadrasana, a pose do cavaleiro. Seus olhos devem permanecer abertos. A área de seu corpo abaixo de mooladhara chakra deve tocar o solo. Se isso não acontecer, então use uma almofada para exercer pressão sobre este ponto. Coloque suas mãos sobre os joelhos e pratique nasikagra drishti.

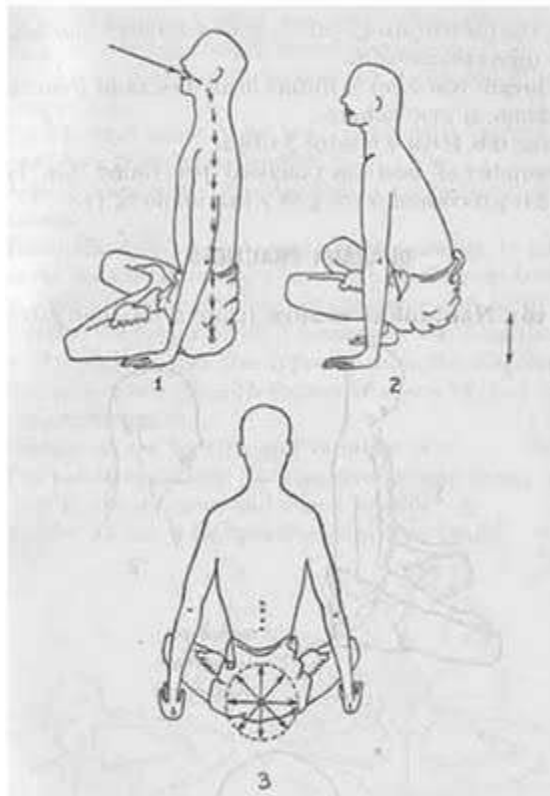
Torne-se consciente de sua respiração, deixe que ela flua naturalmente para dentro e para fora de suas narinas.

Conforme você inalar, sinta a respiração fluir através das duas narinas e fundir-se no entre cenho. Ao exalar, perceba os dois fluxos divergir do centro da sobrancelha e sair através das duas narinas. A respiração segue um cone em forma de V invertido no percurso. Sinta isto. Simultaneamente, permaneça consciente de todos os cheiros.

O objetivo deste kriya é perceber o aroma do corpo astral, que tem um odor semelhante ao de sândalo. Se seus olhos ficarem cansados, feche-os por alguns instantes e depois retorne em nasikagra drishti. Pratique este kriya até que ele se torne intoxicante.

Não pare até ao momento em que você se tornar totalmente absorvido nele e não desejar pôr fim à prática.

N. ° 9: Tadan kriya (batendo em Kundalini)



N. ° 9: Tadan kriya

Sente-se em padmasana com os olhos abertos. Coloque as mãos no chão ao lado do seu corpo, ao lado do seu quadril, com os dedos apontados para a frente. Incline a cabeça ligeiramente para trás e pratique shambhavi mudra. Inale pela boca em audível ujjayi Pranayama. Quando você inalar, sinta a respiração descendo através de um tubo que liga a boca ao mooladhara chakra. A respiração irá concentrar-se em mooladhara chakra. Segure a respiração, mantenha a sua consciência em mooladhara e pratique moola bandha.

Usando suas mãos, levante o seu corpo do chão. Em seguida, solte o seu corpo levemente para que mooladhara bata suavemente no chão. Repita isto algumas vezes. Não pratique isto rápido ou rudemente. Após a terceira batida, exale suavemente através do nariz com ujjayi Pranayama.

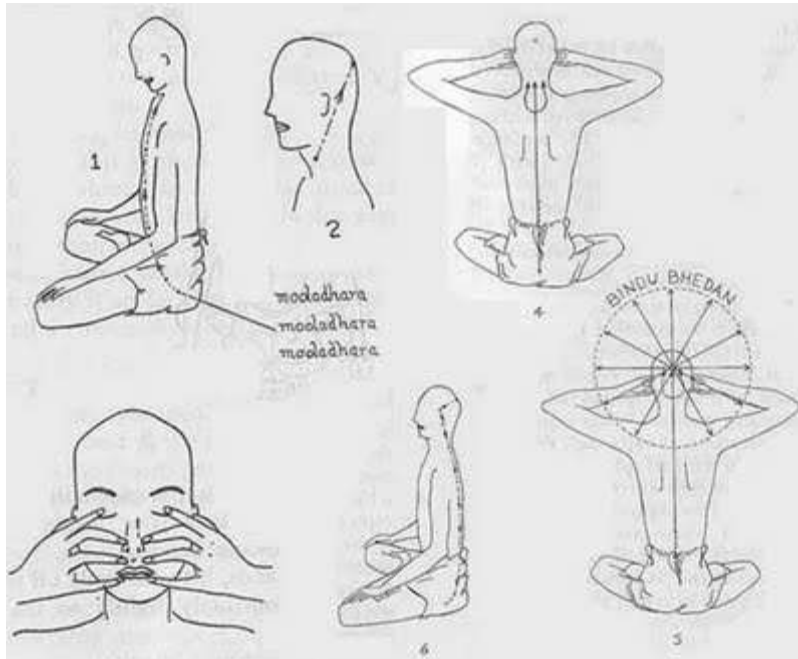
A respiração deverá dar a impressão de que se espalha em todas as direções a partir do depósito de mooladhara.

Pratique este kriya um total de 7 vezes.

Nota: O número de batidas praticadas por ciclo pode ser aumentada gradualmente, de 3 a um máximo de 11.

B) DHARANA PRÁTICAS

N. ° 10: Naumukhi mudra (o fechamento das nove portas)



N. ° 10: Naumukhi mudra

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Seus olhos devem permanecer fechados durante todo o exercício. Se necessário, use uma almofada para garantir que mooladhara seja comprimida.

Faça khechari mudra e dobre a cabeça ligeiramente para baixo (não faça jalandhara bandha). Repita mentalmente "mooladhara, mooladhara, mooladhara". Então inale com ujjayi o ascenda pela passagem frontal, por arohan, para bindu.

Levante sua cabeça quando você passar de vishuddhi para bindu, pratique Yoni mudra, fechando os seus ouvidos com os polegares, com os olhos com as pontas dos indicadores, as narinas com o seus dedos do meio, o lábio superior com os dedos anelar e seu lábio inferior com os dedos mindinhos (não aplique pressão demasiada).

Pratique mula bandha e vajroli mudra.

As nove portas do corpo estão agora fechadas (olhos, ouvidos, narinas, boca, ânus e órgãos sexuais). Torne-se consciente da passagem espinhal e de bindu.

Agora, visualize um brilhante tridente (trishula) de cobre radicada em mooladhara com o seu tronco na medula espinhal e os dentes de vishuddhi direcionados para o alto. Os dentes estão muito nítidos. O trishula deverá elevar-se ligeiramente um número de vezes, por meio de sua vontade, e irá perfurar bindu com seu dente central.

À medida que penetra bindu, repetir o mantra "bindu bhedan", que significa "bindu penetrado". Após algumas vezes, relaxe vajroli mudra e mula bandha. Abra as portas superiores e traga as mãos para baixo para seus joelhos. Exale com ujjayi através da passagem espinal, por Awarohan, de bindu para mooladhara. Repita mentalmente "mooladhara" 3 vezes.

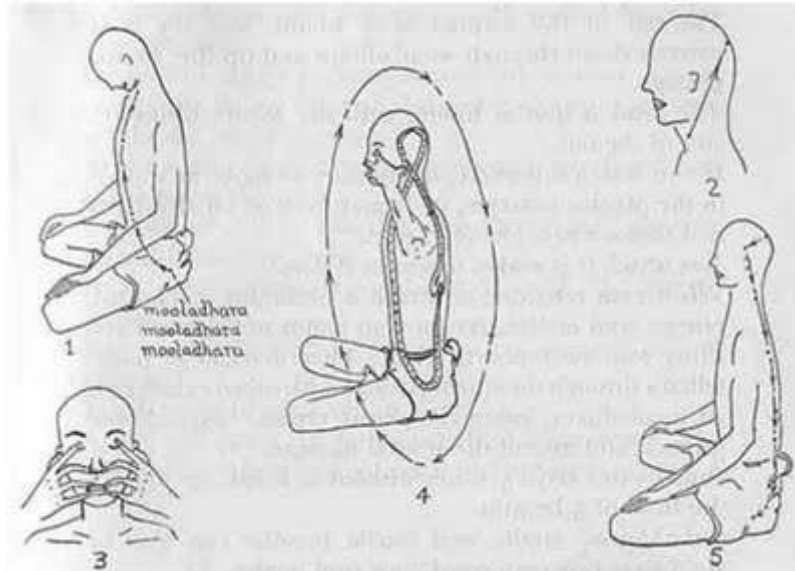
Então inale através da passagem frontal, por arohan, até bindu para repetir o kriya. Pratique 5 ciclos completos ou respirações, e após o quinto ciclo, exale após terminar a prática.

Nota: É extremamente importante que a coluna fique perfeitamente ereta durante todo este kriya. Se a coluna não ficar perfeitamente ereta, a sensação que se segue à perfuração do bindu não será percebida.

* É importante que vajroli mudra seja realizado corretamente para que também reforce as sensações experimentadas durante esta prática. Quando vajroli mudra é aperfeiçoado, a contração do vajra Nadi pode ser alcançado sem contrair a musculatura do esfíncter anal. A sensação é como o de uma corrente elétrica circulando por toda a extensão, do vajra Nadi para o cérebro. Tente sensibilizar sua consciência até ao ponto em que você realmente sinta a perfuração de bindu como um choque elétrico.

* Conforme você subir e descer arohan e awarohan, você pode repetir mentalmente os nomes dos chakras e kshetram se quiser.

N. ° 11: Shakti chalini (condução do pensamento com vigor)



N. ° 11: Shakti chalini

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Seus olhos devem permanecer fechados durante todo o exercício. Pratique khechari mudra. Exale completamente e leve a sua consciência para mooladhara. Dobre a cabeça para a frente. Repita mentalmente "mooladhara, mooladhara, mooladhara", e então suba pela passagem frontal, por arohan, para bindu, inalando com ujjayi, levantando a sua cabeça quando passar por bindu. Retenha a respiração no interior e, em seguida, pratique Yoni mudra, fechando os seus ouvidos, olhos, nariz e lábios com os dedos.

Permita que a sua consciência circule em um ciclo contínuo, descendo pela passagem espinhal, por Awarohan, para a passagem frontal de mooladhara, por arohan, e, elevando-se à para uma ininterrupta laçada em bindu, enquanto você retém o ar nos pulmões.

Visualize uma fina serpente verde que se deslocam através das passagens psíquicas. A cauda da serpente está presente no bindu, e estende o seu corpo para baixo através da passagem frontal até mooladhara. A cabeça também está em bindu, com a boca mordendo o fim da cauda.

Se você observar esta serpente, perceberá que ela começa a se deslocar em um círculo pelas passagens psíquicas, arohan e awarehan, ou pode até mesmo ficar fora desta faixa e seguir um rumo próprio e novo. Basta observar esta serpente e o que ela faz.

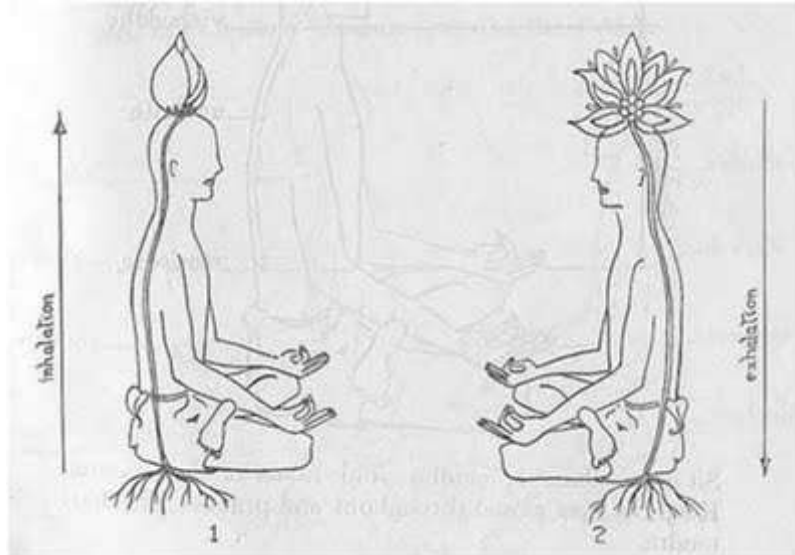
Quando a sua retenção de ar ficar esgotada, desfaça Yoni mudra e coloque suas mãos nos joelhos, trazendo a sua consciência para bindu. Em seguida, desça

para mooladhara através da passagem espinal, por awarohan, exalando com ujjayi. No mooladhara, baixe a cabeça, repita "mooladhara" 3 vezes, e suba pela passagem frontal, por arowan.

Pratique este kriya 5 vezes sem uma pausa, ou para a duração de 5 respirações.

Nota: Vajroli mudra e moola bandha também podem ser realizados simultaneamente com Yoni mudra.

N. ° 12: Shambhavi (Lótus de Parvati)



N. ° 12: Shambhavi

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Feche os olhos e pratique khechari mudra. Visualize uma flor de lótus com uma longa haste fina que se prorroga para baixo.

As raízes do lótus são brancas ou verde transparente. Elas se alastram por mooladhara chakra.

O caule do lótus é fino e verde em sua passagem espinal. A flor de lótus é sahasrara, e está encerrado como um botão. Na parte inferior do broto tem um pouco de luz verde de pétalas imaturo. As pétalas principais são pétalas da cor rosa vermelha com finas veias. Tente perceber este lótus claramente. Você irá visualizá-lo no chidakasha, mas você o perceberá no seu corpo.

Exale o ar e leve a sua consciência para a raiz do lótus, no mooladhara.

Inale com ujjayi Pranayama e permita que a sua consciência suba lentamente através do centro do caule do lótus, dentro da passagem espinal, por awarehan. No final da inalação, você atingirá o broto fechado na parte superior do tronco. Sua ascensão será semelhante ao de uma lagarta, subindo no interior do caule fino. Mantenha a sua consciência em sahasrara com o ar retido nos pulmões.

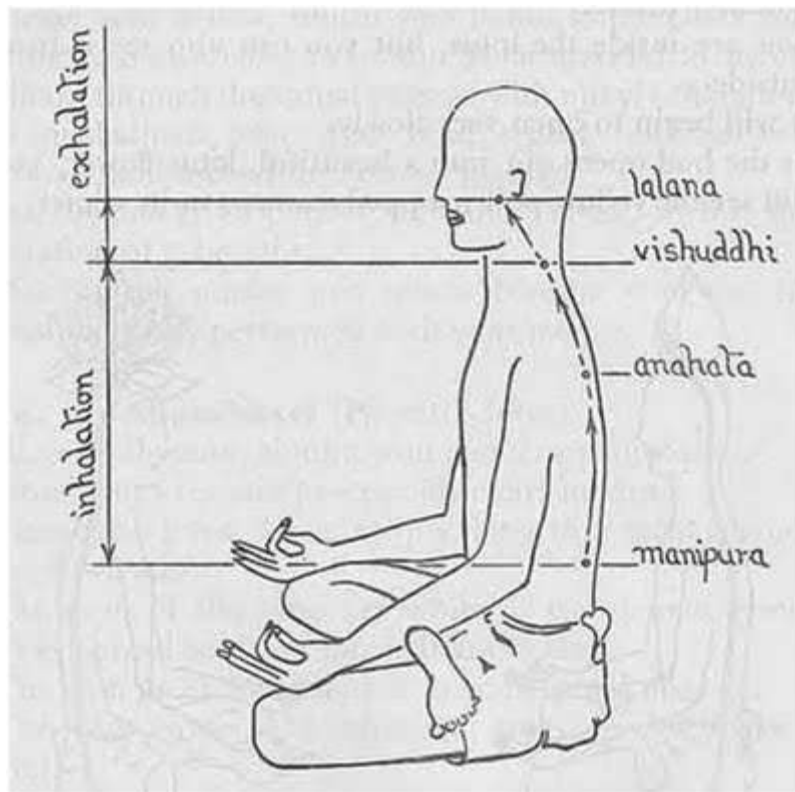
Você está dentro do lótus, mas você também pode vê-lo de fora. Ele vai começar a abrir-se muito lentamente. Conforme o broto se abre em uma bela flor lótus, você vai ver o pólen amarelo virar estames em seu centro. Em seguida, ele vai fechar lentamente novamente, para abrir novamente quase que imediatamente. Após o lótus deixar de abrir e fechar, e manter-se fechado, desça em seguida,

lentamente através da haste de mooladhara, flutuando para baixo com a oscilação da exalação com ujjayi.

Permaneça em mooladhara por alguns segundos, visualizando as raízes espalhando-se em todas as direções. Então, mais uma vez, suba pela haste inalando com ujjayi.

Suba e desça 11 vezes e, em seguida, termine este kriya.

N. ° 13: Amrit pan (bebendo o néctar)



N. ° 13: Amrit pan

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Mantenha os olhos fechados e pratique durante todo o kriya khechari mudra. Traga a sua consciência para manipura chakra, onde existe um depósito de um líquido doce e quente. Exale plenamente com ujjayi.

Inale com ujjayi, extraindo uma quantidade deste líquido até vishuddhi chakra através da passagem espinhal, por awarohan, com o poder de sucção da respiração.

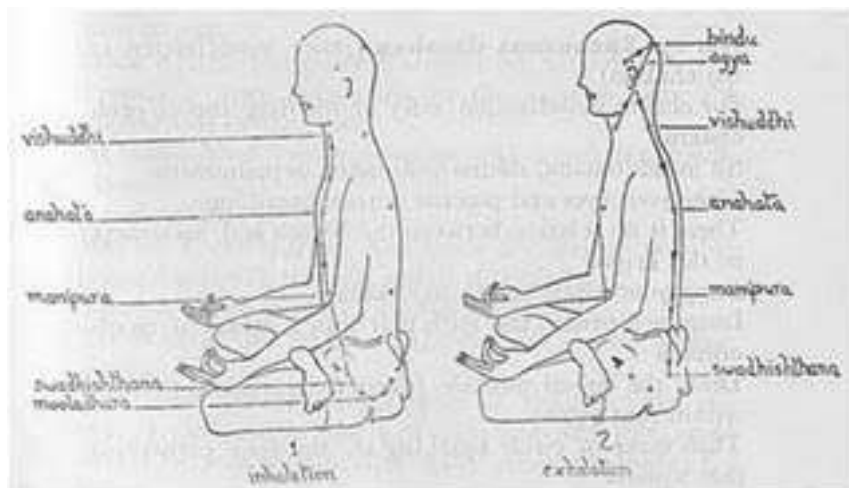
Permaneça em vishuddhi por alguns segundos.

O néctar que você fez subir a partir de manipura se tornará frio em vishuddhi.

Então com ujjayi, exale até Lalana chakra (na parte posterior do palato mole), através do caminho do néctar. Assopre o néctar que foi resfriado até Lalana com a respiração. Sua respiração vai dissipar imediatamente, por si só, uma vez que você tenha atingido Lalana. Imediatamente regresse sua consciência para o manipura chakra. Com outra inalação com ujjayi, continue transportando o líquido para cima.

Pratique 9 vezes no total.

No. 14 Chakra bhedan (perfuração dos chakras)



No. 14 Chakra bhedan

Assuma a postura de siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Mantenha os olhos fechados durante todo o Kriya. Pratique khechari mudra e ujjayi Pranayama. Respire sem interrupção entre a inalação e exalação.

Expire e leve a sua consciência para swadhishthana chakra na base da coluna vertebral.

Inale e dirija sua consciência primeiro para o mooladhara e, em seguida, até a passagem frontal. Quando chegar próximo do nível de vishuddhi kshetram, o ar vai acabar e você vai começar imediatamente a exalação.

Exale de vishuddhi kshetram para bindu e, em seguida, para baixo da coluna a partir de ajña para swadhishthana chakra para completar uma volta.

Este kriya deve realmente ser praticada por 59 ciclos, mas se a introversão [dharana] começar a ocorrer antes de você ter concluído as rondas, interrompa a prática e vá para o próximo kriya.

Nota: Se desejar, a repetição mental dos chakras e kshetram também pode ser feito.

N. ° 15: Sushumna darshan (visualização interior dos chakras)

(não tem imagem)

Para chakra visualização, consultar os diagramas de cada chacra.

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Feche os olhos e pratique a respiração normal. Não existe nenhuma relação entre a respiração e a percepção neste kriya.

Traga a sua consciência para mooladhara. Imagine um lápis e, com isso, desenhe um quadrado no mooladhara. Desenhe o maior número possível de triângulos invertidos dentro desse quadrado. Então, faça um círculo tocando todos os quatro cantos dessa praça. Prepare 4 pétalas, uma para cada lado do quadrado.

Traga a sua percepção para swadhisthana. Prepare um círculo, com o mesmo raio que o que está em mooladhara. Visualize 6 pétalas ao redor da borda do círculo, e uma lua crescente no interior da parte inferior do círculo.

Agora chegou a manipura. Desenhe um círculo e, em seguida, faça o maior número possível de triângulos invertidos e que caibam neste círculo. No centro visualize uma bola de fogo. Faça 10 pétalas ao redor do círculo.

Elevar a consciência até Anahata. Desenhe 2 triângulos lá, um apontando para cima e o outros invertido. Eles estão entrelaçados, cruzando-se mutuamente. Rodeie-os com um círculo com 12 pétalas.

Então, chegou a vishuddhi. Desenhe um círculo, e coloque um pequeno círculo dentro do círculo maior, como uma gota de néctar. Faça 16 pétalas em torno desse círculo.

Chegando a ajña. Faça um círculo e dentro dele escreva um grande Om em sânscrito. Visualize 2 grandes pétalas, uma à direita e uma no lado esquerdo do círculo.

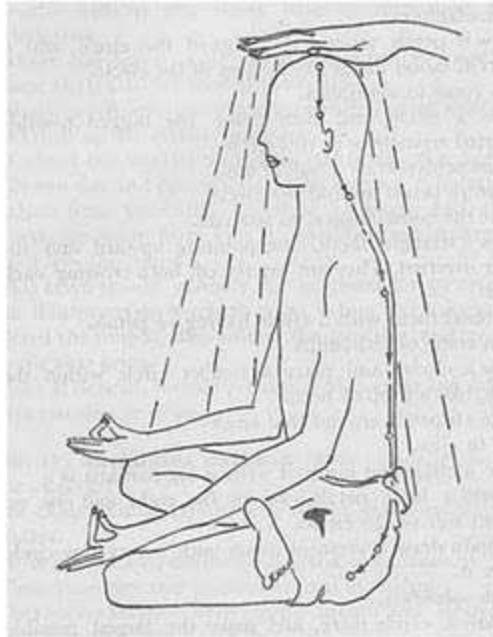
Chegando a bindu desenhe uma lua crescente com um pequeno círculo muito acima dele.

Atinja sahasrara. Visualize um círculo e faça o maior número possível de triângulos apontando para cima, dentro desse círculo. Existem 1000 pétalas ao redor do círculo.

Tente ver de relance todos os chakras em seus devidos lugares. Se for muito difícil vê-los todos juntos, então veja apenas 2 chakras no primeiro dia e acrescentar mais um Chakra à sua visualização diária até que todos apareçam juntos.

]

N. ° 16: Prana ahuti (infundindo no divino Prana)



N. ° 16: Prana ahuti

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Feche os olhos e respire normalmente.

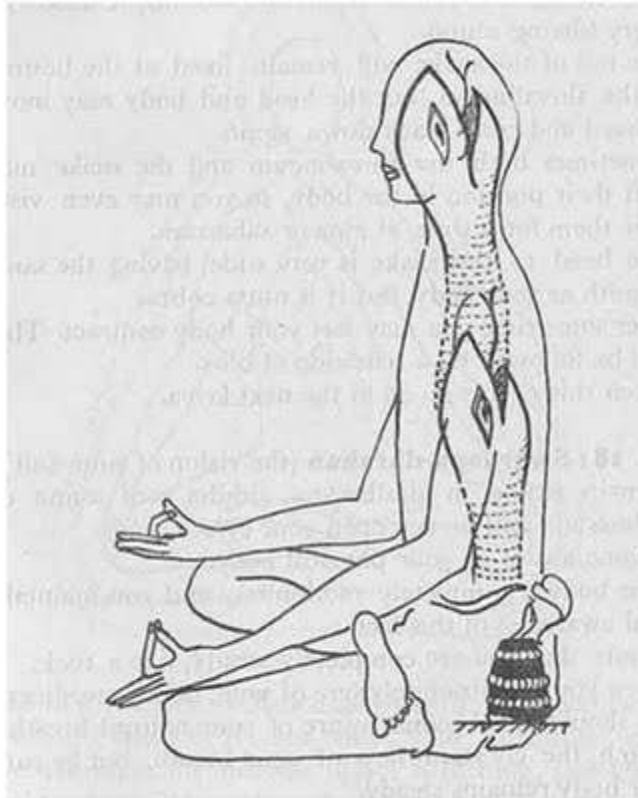
Sinta o toque suave de uma mão divina repousar sobre sua cabeça. A mão derrama o Prana sutil em seu corpo e em sua mente e o Prana está fluindo a partir sahasrara para baixo através da passagem espinhal.

Você pode experimentá-lo como uma onda de frio, calor, energia, corrente elétrica, ou como uma corrente de vento ou um líquido.

Sua passagem resultará em vibrações, choques, sacudidelas ou sensações de cócegas em um curso através de você.

Quando o Prana atingir mooladhara, então imediatamente vá para o próximo kriya sem esperar para experimentar o Prana uma segunda vez.

N. ° 17: Utthan (elevar a Kundalini)



N. ° 17: Utthan

Sente-se em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana. Mantenha os olhos fechados durante todo o Kriya. Mais uma vez, a respiração é normal neste kriya.

Traga a sua percepção para o mooladhara chakra. Tente visualizá-lo claramente e perceba todos os detalhes. Você verá uma Shivalingam preto feito de uma substância gasosa esfumaçada.

O fundo e o topo do Lingam são cortados, e circulando em sua volta existe um filhote de serpente vermelha. Este filhote de serpente vermelha está tentando esticar-se sobre si mesmo para se mover para cima através sushumna. Conforme ela se debate para se libertar e subir, ela produz um sibilar zangado. A cauda da serpente permanece fixa na parte inferior de Shivalingam , mas a cabeça e o corpo pode mover-se para cima e voltar para baixo novamente. Às vezes, tanto a Shivalingam e a serpente podem mudar sua posição no corpo, então você pode visualizá-los ainda por um momento em ajña ou sahasrara. A cabeça da serpente é muito ampla, com a mesma amplitude que o seu corpo, mas não é uma naja. Depois de algum tempo você pode sentir seu corpo contrair-se. Isto será seguido por uma sensação de êxtase. Quando isso ocorre passe para o próximo kriya.

N. º 18: Swaroop darshan (a visão de si mesmo)

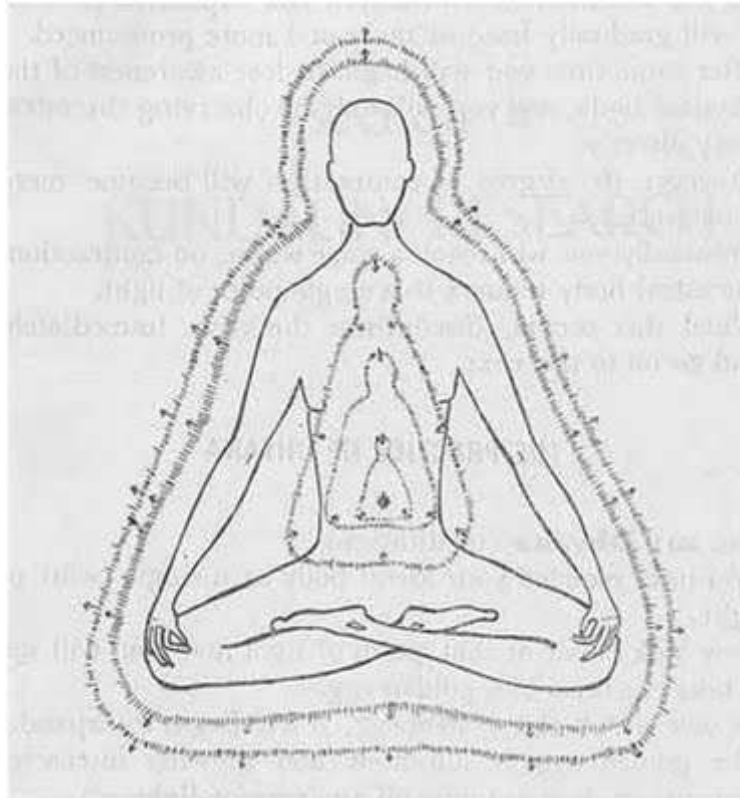
(não tem imagem)

Permaneça sentado em siddhasana, siddha Yoni asana ou padmasana e não abra os olhos. Torne-se consciente do seu corpo físico. Seu corpo está completamente imóvel, e você mantém total consciência deste fato. Tenha certeza que você está completamente estável, como uma rocha.

Quando você estiver absolutamente certo da constância de seu corpo, você também deve se tornar consciente de sua respiração natural. Cuidado com o seu fluxo constante de ar, mas certifique-se de seu corpo permanece estável. O seu corpo vai começar a tornar-se inflexível.

Conforme ele se torna mais aguerrido, a sua consciência mudará completamente a sua respiração, no entanto, o seu organismo vai continuar a se tornar mais inflexível independente da sua vontade. Quando o seu corpo tornar-se tão rígido como uma pedra, ele permanecerá fora de seu controle para movê-lo mesmo que você tente; em seguida, avance para o próxima kriya.

No.19: Linga sanchalana (condução astral)



No.19: Linga sanchalana

Permaneça ainda no seu asana reforçado com os olhos fechados. Devido à rigidez do seu corpo, sua respiração automaticamente se converterá para ujjayi e khechari mudra terá sido formado automaticamente.

Permaneça totalmente consciente de sua respiração. Você irá notar que, com cada inalação seu corpo parece estar expandindo. E com cada exalação seu corpo parece estar contraindo. É estranho, porém, porque o seu corpo físico não está se movendo, mas ainda está tão duro como uma estátua. É com o seu corpo astral que você experimenta as expansões e as contrações. Conforme você observar esse processo de expansão e de contração, ele irá gradualmente tornando-se mais e mais pronunciado.

Depois de algum tempo você vai começar a perder a consciência do corpo físico, e você estará apenas observando o corpo astral diretamente. No entanto, o grau de contração se tornará mais pronunciado. Eventualmente, você chegará a uma fase em que, pela contração, o corpo astral se reduzirá a um único ponto de luz.

Quando isso ocorrer, interrompa imediatamente o kriya e vá para o próximo.

C) A PRÁTICA DE DHYANA

Estes são os Kriya que conduzem o sadhaka a um estado de Dhyana. Os Exercícios anteriores devem ser feitos na sequência prescrita, passando-se ao próximo somente uma semana após a prática do primeiro, e assim sucessivamente, para que toda a sequência seja memorizada e não haja erro na prática. Os exercícios são sempre cumulativos, ou seja, ao memorizar o primeiro e passar para o segundo, devem ser realizados os dois; após passar para o terceiro, devem ser praticado os três e assim sucessivamente até o 20º. Exercício.

N. º 20: Dhyana (meditação)

Você percebeu o seu corpo astral como um único ponto de luz. Agora olhe mais próximo do ponto de luz e você verá que ele assumiu a forma de um ovo dourado. Conforme você observa o ovo dourado, ele começa a se expandir. O ovo é dourado e luminoso, intensamente brilhante, no entanto ele não produz qualquer raios de luz.

Conforme o ovo dourado torna-se maior, começa a assumir a mesma forma que o dos seus corpos físicos e astral. Esta forma, porém, não é um material ou até mesmo uma forma sutil.

Esta forma é de luz brilhante. É seu corpo eu causal.

Section 4 - INVESTIGAÇÃO DE KUNDALINI

Capítulo 1

Compilado por: Swami Shankardevananda Saraswati MB, BS (Syd)

Introdução

Esta seção é uma compilação de várias partes de investigações que foram colecionadas e correlacionadas ao IYFM Centro Coordenador de Investigações de Munger, Bihar, Índia.

Ao longo dos últimos anos, sob a orientação do nosso guru, Swami Satyananda Saraswati, vimos por várias vezes que as palavras e ensinamentos de muitos dos yogues, santos e sábios, todas as idades, foram recentemente comprovadas pela ciência moderna. Esta tem sido a nossa missão, pesquisar e encaixar os pedaços dessa investigação e apontar:

1. a coincidência entre o que a ciência moderna e os yogues têm dito,
2. como as várias partes se encaixam, nos dando um conceito expandido do homem, e
3. que as pesquisas podem tomar rumos, a fim de projetar e analisar as investigações à luz da psicologia yóguica.

Uma das grandes armadilhas na tentativa de investigar o yoga é projetar experimentos sem um cuidadoso conhecimento do próprio yoga. Isto é como olhar somente uma pequena parte do todo, assim como os seis homens cegos "sábios", no qual cada um, tendo examinado uma diferente parte de um elefante e pronunciado seus julgamentos baseados nessas limitações, nunca poderiam compreender o elefante inteiro e como ele era.

O treinamento yoguico requer muitos anos e orientações hábeis de um mestre para descobrir seus princípios básicos, seus meios de aplicação, e se preparar para as experiências que surgem a partir desta formação.

A totalidade do homem

Talvez a característica proeminente do yoga seja a sua capacidade de nos dar uma visão maior do que nós somos, para colocar os vários elementos em um simples e, ao mesmo tempo, mais sofisticado e numa perspectiva mais expandida. Yoga também nos ensina que dentro de todos nós existe uma força vital, uma essência básica, mas palpável e motivando nossas vidas, respiração, pensamento, corpo e mente. Nós podemos ver seus efeitos e medir as várias formas e mudanças

desta energia sutil conforme ela penetra e interage com o domínio físico, nos nervos, na química e processos intracelulares, e nos fluxos e pressão do corpo. Contudo, a energia em si ainda é indefinida cientificamente.

Através da sadhana yoguica nós podemos experimentar a energia sutil que destaca toda a matéria, chamada prana, ou Kundalini. Esta é a experiência transformadora que torna o sutil mais tangível e real do que o material e os chamados sólidos universo físico.

Ela muda a nossa perspectiva, amplia a nossa consciência e desperta a nossa consciência, nosso mais elevado e maior eu. Ela nos desperta para o fato que conosco está uma essência imortal e eterna, plena de conhecimento, bem aventura e verdade.

O próprio fato de que essa experiência existe altera nossa direção e nosso propósito. Vemos que não estamos aqui somente para a satisfação sensual e mundana, mas para um mais elevado e maior destino. Este objetivo último do yoga deve sempre ser lembrado quando pesquisando o yoga, pois sabemos que o yoga pode nos dar relaxamento, alterar as ondas cerebrais e as secreções hormonais, dotar-nos com saúde, induzir concentração e melhor memória, ajudar-nos a desenvolver uma melhor inter-relação humana, e desfrutar de tudo o que fazemos, divertir e satisfazer a nós mesmo de uma forma equilibrada e saudável. Contudo, temos de ver estas coisas, conquanto todas elas sejam boas em si mesmas, não como o objetivo último do yoga, mas como efeitos colaterais de nossa busca de uma maior consciência e profundo conhecimento da verdade de nossa existência.

Buscar estas coisas em si mesmo é outra armadilha, um truque da mente. Pois elas não existem por si mesmas, mas são resultados de um completo processo de vida. O processo yoguico do total desenvolvimento do corpo, da mente e do espírito, ida, pingala e sushumna, é o mais sistemático caminho para atingir estas coisas e muito mais.

Yoga não é uma ciência de cura e não faz necessário olhar o lado negativo da existência. Os ensinamentos nos dizem para praticar e enfatizar o bom, positivo e saudável em nós e, automaticamente, iremos ser saudáveis e felizes. Não há dificuldade em compreender isto. Se enfatizarmos exercícios, moderação, um bom estilo de vida, relaxamento, meditação e auto-disciplina, então teremos a certeza de obter algo que vale a pena na vida.

A investigação sobre o relaxamento, a meditação, asana e pranayama, vem demonstrar que o yoga exerce realmente mudanças no corpo e na mente, que isso não pode ser somente uma adição útil para as nossas vidas se realizado sob a orientação e feitos corretamente. Entretanto, devemos lembrar que é muito mais do que isso, e que todas as nossas realizações são em última instância e, em última análise, inúteis se não transformar a qualidade de nossa consciência.

O yoga nos diz para despertarmos nossa mente, desenvolver a energia dentro de nós, para podermos atingir uma maior e mais completa existência. A evidência está reforçando para demonstrar que existe um lado psíquico em nossas vidas, que o mental e intangível está longe de imaginar, mas é alimentado por uma energia, uma força sutil que pode ser explorada e desenvolvida, e que pode mudar totalmente e transformar o lado mais psíquico de nossas vidas. Há também a evidência de que a percepção consciente e a consciência podem ser independentes do corpo, e isto provém dos estudos em física e da natureza da energia em nosso universo.

Propósito desta seção.

Nesta seção estamos mais preocupados com a delimitação da pesquisa da energia do que com a consciência. Estamos preocupados com a investigação de Kundalini, e não com o lado da percepção consciente das coisas. Devemos ter por certo de que a consciência existe. A investigação do lado da energia do yoga mostra-nos que existe uma energia física baseada no corpo, o qual também tem uma dimensão psíquica. Isso se encaixa na descrição yoguica de prana, cuja última e máxima forma é aquela de Kundalini.

Muitas vezes somos surpreendidos ao ouvir as estórias dos yogues e santos que são admirados pela leitura dos ensinamentos antigos e universais do yoga, compreendendo que isto é aplicável até mesmo nos dias atuais. Muitas das vezes nos perguntamos como os yogues desenvolveram esta ciência, em primeiro lugar. Obviamente ela vem de uma experiência profunda e incomum, além da capacidade do homem normal para alcançar, ou mesmo compreender, com a prática do yoga.

Swamiji é um dos que atingiram a altura transcendental e retornaram para nos dizer sobre Kundalini em termos científicos. Muitas vezes, Swamiji falou sobre os fenômenos de Kundalini e estabeleceu os fundamentos de Kundalini yoga em uma sucinta, precisa, profunda e, ainda assim, facilmente compreensível e sistemática forma, como tem sido feito neste livro. Nos últimos anos ele nos contou muitas coisas sobre as funções do corpo, por exemplo, que a narina direita conecta com lado esquerdo do cérebro, e a narina esquerda com o lado direito do cérebro, o qual estava além de nossa compreensão, e que só mais recentemente, em 1983, foi verificado pelas investigações através do Salk Institute na América (veja capítulo intitulado "Controle das Nadis e do Cérebro"). Através de suas próprias experiências internas, ele viu que a maioria de nós não faz uso de nosso potencial, e que dentro do cérebro existem áreas de energia potencial não utilizadas, a percepção psíquica e o conhecimento. É realmente possível experimentar o cérebro por dentro. A fonte está dentro de nós mesmos, contudo, não temos conectado os diversos centros e circuitos com os interruptores e gerador principal. A maneira de fazer isso, Swamiji nos diz, é através de Kundalini yoga.

Frequentemente Swamiji tem se referido ao trabalho de investigação como um meio de validação e expressão da experiência de Kundalini, em termos facilmente compreensíveis, e para demonstrar que existem muitas pessoas trabalhando neste mais importante aspecto da vida. Muitas de suas pesquisas estão aqui descritas em termos simples. Essas pesquisas representam os esforços pioneiros para delinear a maior função do homem. Sem dúvida, no futuro, novas máquinas e métodos terão de ser desenvolvidos, pelo que nós estamos vendo somente o início das investigações yoguica neste momento. Entretanto, os esforços destas investigações serão lembradas e irão definir o caminho para as mais sofisticadas pesquisas cientificamente aceitáveis.

Uma coisa é certa, a ciência e o yoga têm caminhado paralelamente e na mesma direção, e agora começam a convergir para um ponto de encontro que promete transformar a sociedade. O conceito de Kundalini e a mais elevada ciência estão se tornando amplamente conhecida e respeitada, e mais e mais pessoas estão se ocupando em sua prática. Este livro e esta seção são uma oferta para ajudar você a ver Kundalini de uma forma mais fácil e compreensível, para dar orientações e perspectivas pesquisadas, e para ajudar você a alcançar Kundalini como uma realidade e sua própria vida.

Capítulo 2

Kundalini, Fato, não Ficção

“Como alguém abre a porta com uma chave, assim o yogue deve abrir a porta para a liberação com a Kundalini. A grande deusa dorme, fechando com sua boca a abertura, através da qual se pode ascender por brahmarandhra... para aquele local onde não há dor nem sofrimento. A Kundalini dorme acima de kanda... ela dá a liberação para o yogue e a escravidão para o tolo. Quem conhece Kundalini, conhece yoga. A Kundalini, como é dito, está enrolada como uma serpente – quem pode induzi-la a se mover é liberado”. Hatha Yoga Pradipika v. 105-111.

Com nosso atual estado limitado de consciência, escravizado pelas experiências sensoriais, que se tornam maçantes e monótonas pelas repetições infinitas, e incapazes de sair de nossas tensões, problemas e ansiedades, o homem moderno está enfrentando uma crise material e espiritual. Esta crise é uma espada de dois gumes, Kundalini tanto aprisiona quanto liberta. Por um lado isso é ruim, pois cria ansiedade e depressão e precipita a uma praga de doenças psicossomáticas e sofrimentos sem paralelos a tempos antigos. Por outro lado, é bom, uma bênção disfarçada que está nos forçando para uma mudança e crescimento, para evoluir a nós mesmos tanto a nível individual quanto social.

Nós estamos testemunhando um enorme surto de interesse no yoga, na meditação e nos valores espirituais. Tem havido uma renovação de estilo de vida yoguica e conhecimento. O yoga e suas ciências afins são agora reconhecidos como ferramentas valiosas nas profissões, e deram tremenda profundidade e elevação, uma nova dimensão para a psicologia e a filosófica. Os cientistas têm sido inspirados para se aprofundarem nos mistérios do yoga, para investigar os significados que meios pelos quais ele funciona e fazer com que os ensinamentos dos antigos Rishis e yogues sejam mais facilmente compreendidos e expressados pelas modernas terminologias científicas. Nós estamos vendo que a ciência não está descobrindo atualmente qualquer novidade, mas sim que está justificando o conhecimento antigo dos yogues.

As investigações científicas no yoga e as ciências aliadas têm feito este conhecimento mais acessível incorporando-o em um novo conjunto de técnicas terapêuticas e novos métodos para o desenvolvimento de nosso potencial; por exemplo, biofeedback, treinamento autógeno, técnicas de controle da mente, cura psíquica e milhares de outros processos semelhantes. Novos ramos da medicina vieram a existir, e o reconhecimento da mente, iniciados por Freud, no início deste século, tendo finalmente sido submetido à aceitação comum. A medicina muscular e a medicina psicossomática são exemplos de nossa profunda compreensão dessa

interação de energia, mente e corpo, uma compreensão desenvolvida através de nossa redescoberta do yoga.

Em um esforço para penetrar os mistérios de prana shakti, o lado físico da energia psíquica, e chitta, o lado mental da energia psíquica, uns poucos respeitados e eminentes pioneiros, honrando as rigorosas exigências dos métodos científicos, têm acumulado um núcleo sólido de provas, o que explicam em termos científicos o fenômeno da energia psíquica e validam os ensinamentos dos yogues. A ciência tem comprovado o conhecimento yoguico de que existe uma energia sutil, o qual está baseada no corpo e tem, ambas, propriedades físicas e psíquicas. Esta energia que fortalece nossa consciência, e transforma e expande a dimensão de nossa consciência, não é somente um mito, ou uma idéia; ela não é um conceito metafísico, mas um fato. Kundalini é definida como a última, a mais intensa forma desta energia, que está adormecida dentro de cada um de nós.

Parapsicologia

Os fenômenos, tais como a telepatia, a cura psíquica, psicocinesia (o movimento da matéria pelo poder da mente), radiestesia, telegnosis (a leitura da história e da associação dos objetos), e outros eventos paranormais, estão recebendo maior atenção por parte dos membros pioneiros da comunidade internacional científica, como um meio de compreender a relação da energia e da consciência.

Líderes cientistas nos USA, UK, Alemanha, Holanda, Escandinávia e Austrália, estão tomando a frente dos cientistas da União Soviética, muitos dos quais são financiados por seus governantes. Chamado bioeletrônicos, ou parapsíquicos, em alguns círculos, esta campo de estudo geralmente é conhecido como parapsicologia.

Na Tchecoslováquia ela é conhecida como psicotrônico, e um dos principais pesquisadores tchecos neste domínio é o Dr. Zdenek Rejda, cuja associação com Swami Satyananda começou nos anos setenta, quando ele esteve na Bihar School de Yoga. Falando em Japão, na quinta conferência anual da Associação Internacional de Religião e Parapsicologia, em 1976, Dr. Rejda definiu a psychotrotjisc, e, portanto, todo o campo da parapsicologia como, "a ciência que, de forma interdisciplinar, estuda a interação à distancia entre os organismos vivos e o seu ambiente, interno e externo, e os processos energéticos subjacentes a estas manifestações, a fim de completar e alargar a compreensão do homem sobre as leis da natureza."

Energia Psíquica

A energia psíquica encontrada afeta toda uma gama de equipamentos laboratoriais, desde os voltímetros de Geiger, os contadores de magnetômetros. No entanto, isso não significa que a energia psíquica é elétrica, magnética ou radioativa. Pelo contrário, parece que abrange ambos e vai além dessas propriedades. A maioria dos pesquisadores concordam com os soviéticos, que afirmam que a energia pode ser originada de uma atividade elétrica, mas que a natureza desta energia é totalmente diferente.

Contudo, os yogues afirmam que o prana é o substrato do nosso universo material, interpenetrando e organizando toda a matéria, e sendo a base comum para toda a energia. Eles vêem o prana de uma perspectiva diferente e mais elevada.

Também é geralmente aceito pelos cientistas que a energia psíquica, mais conhecida como bioenergia, está baseada no corpo, e afeta tanto a esfera física quanto a mental, como indicado pelos yogues. Também foi medido como um campo de força ao redor do corpo até uma distância de doze pés, pelo neuro-psiquiatra da Yale, Dr. Leonard Ravitz. (1) Isto parece apoiar o conceito yóguico do corpo sutil prânico que interpenetra e é interdependente da estrutura física, motivando o seu funcionamento. Há considerável apoio a esta hipótese, coletados a partir do acompanhamento das alterações fisiológicas vivenciadas por médiuns durante os testes de laboratórios de eventos paranormais. Por exemplo, como parte de seu procedimento experimental usual, o Dr. Grenady Sergejev do A. A. Utkomskii Instituto Psicológico (um laboratório militar de Leningrad), obteve leitura das ondas cerebrais, dos batimentos cardíacos e das taxas de pulso de Neyia Mikhailova durante suas inúmeras manifestações de psicocinese (2). Ele descobriu que enquanto Mikhailova estava movendo os objetos sem tocá-los, os instrumentos gravavam uma vibração tremenda em todo o seu corpo e em seu campo de força que pulsavam na direção do seu olhar. Seu coração e cérebro também pulsavam ondas em uníssono com a vibração desta energia, indicando que a energia usada por Mikhailova está intimamente conectada com todo o seu corpo. Relatórios afirmam que:

“Depois fazer estes testes, a Sra. Mikhailova ficava exausta. Não havia quase nenhum pulso. Ela perdeu cerca de quatro quilos em meia hora. O EEG (ondas cerebrais padrão) mostraram intensa excitação emocional. Houve alta de açúcar no sangue e o sistema endócrino ficou perturbado. Todo o organismo estava enfraquecido como se de uma reação de estresse tremendo. Ela havia perdido o sentido do paladar, teve dores nos braços e nas pernas, não conseguia a coordenação e sentiu-se tonta.”(3) Ao mesmo tempo, depois de fazer um filme de sete horas de suas habilidades, Mikhailova ficou temporariamente cega. Outros pesquisadores soviéticos registraram mudanças nos padrões das ondas cerebrais, que coincidem com a recepção de sinais telepáticos, e pesquisadores dos E.U.A., têm demonstrado que o volume de sangue no organismo muda durante a interação telepática.

Esta prova não deixa dúvida de que a energia psíquica, ou bioenergia, existe a partir do corpo e é a mesma energia que ativa vários aspectos de nosso metabolismo, do funcionamento das glândulas, ao cérebro e ao coração. É o poder por trás das emoções e da operação dos sentidos. Ao mesmo tempo, prana, embora baseado e afetando a estrutura física e suas funções, tem uma vasta gama de propriedades e está associada com a clarividência, a clariaudiência e outras formas de percepções extrasensoriais. Tem um componente mental, ou psíquico, e está presente tanto no denso quanto no sutil.

A energia psíquica pode afetar a matéria sem qualquer intermediação física aparente ou a médio prazo. Existe um pouco de energia indetectável no trabalho, o qual não podemos medir, embora possamos ver seus resultados. Ela pode ser usada na cura. A irmã Dra. Justa Smith na América, demonstrou que a energia psíquica afeta as enzimas. ⁴ Ela descobriu que a tripisina, uma enzima digestiva que é danificada e diminui sua atividade quando exposta a luz ultravioleta, aumenta sua atividade quando exposta a um campo magnético de alta intensidade. Quando a água danificou a solução de tripisina, foi colocada nas mãos de um curador psíquico por 72 minutos, a tripisina aumentou sua atividade.

R. Yaeger demonstrou que, quando um praticante de Kundalini yoga realiza certas técnicas de pranayama e, em seguida, senta-se junto a uma cebola por 15 minutos com suas mãos em uma posição fixa, cerca de dois pés da planta experimental, a divisão celular e, portanto, e energia metabolizada, aumenta em 108%. (5) Um indivíduo sentado na mesma posição, mas sem realizar pranayama,

não tem efeitos sobre a planta. Temos uma clara evidência de que nestes experimentos o que existe é um novo tipo de energia fisiológica-psíquica que encaixa na descrição do prana Kundalini, tal como previsto nos textos yóguicos e tradições verbais.

Sumário

A ciência moderna tem sido capaz de verificar que a energia psíquica é um fenômeno real e baseado fisicamente. Embora não se enquadre nas categorias conhecidas da ciência moderna, seus efeitos podem ser experimentados e registrados repetidas vezes. Ninguém duvida de sua existência. O que é e como ela funciona, seu relacionamento em nosso corpo e mente, e seu potencial usado como uma ferramenta evolutiva requer mais investigações dos cientistas, que encontrarão orientações nas perspectivas e experiências dos yogues dedicados.

Esta pesquisa estará em breve em um curso na Bihar School of Yoga, onde pretendemos investigar estes fenômenos em toda uma variedade de aspectos. Com isso, seremos capazes de compreender mais a relação entre mente e corpo, e isso terá repercussões enormes nos estudos dentro da medicina psicossomática, da psicologia e outras áreas importantes. Assim como nós mesmos aprendemos a reconhecer que a grande alegria e a boa saúde vem do desenvolvimento e é sensível à energia psíquica, uma grande e esquecida área de nosso ser, iremos ampliar nossas possibilidades, desenvolver o nosso potencial inato e acelerar a nossa evolução espiritual.

-
1. Ostrander, S. & Schroeder, L., PSJ – Descobrimientos Psíquicos atrás da Cortina de Ferro, Abacus, London, 1977, pp. 88-89.
 2. Ibid, pp. 88-99.
 3. Ibid, p. 398.
 4. Ibid, p. 237.
 5. Yaeger, R., "O Efeito de Kundalini Yoga na Mitose das Células das raízes da Cebola", Documento não publicado, Colégio Estadual da Califórnia, 1979. Citado em *Kundalini, Evolução e Iluminação*, White, J. (Ed.), Anchor-Doubleday, New York, 1979, p. 266-267.

Capítulo 3

Definindo as Nadis

Yoga e Tantra estabelecem um dos mais completos sistemas para um entendimento prático da condição humana. O Tantra fornece a filosofia, a abordagem teórica. O Yoga fornece as técnicas pelas quais podemos validar esta filosofia através de nossa experiência pessoal e, assim, atingir o mais elevado conhecimento.

O Tantra é, portanto, uma filosofia de vida e não somente um sistema de especulação intelectual interminável, incapaz de revelar a verdade e deixando mais questões sem respostas do que respondidas. É também um método muito poderoso, pelo qual podemos nos realizar em totalidade, e atingir a união, liberdade e realização final.

Talvez a maior contribuição do Tantra para o mundo moderno seja a sua capacidade, não só para definir a mente e colocá-la em perspectiva, como também entregar técnicas pelas quais nós podemos experimentar a própria mente e, eventualmente, transcendê-la através do despertar de Kundalini. A medicina moderna e a psicologia, por exemplo, irão se beneficiar grandemente de uma abordagem sistemática e sucinta do Tantra dos componentes fundamentais e básicos do corpo do homem, mente e espírito – pingala, ida e sushumna. Estes fluxos de energia compõem nossa personalidade humana inteira, e são derivados da polaridade final do nosso universo macro cósmico em Shiva e Shakti, consciência e energia.

Na tentativa de compreender as manifestações destas forças em nosso corpo, para fins de investigação, na tentativa de provar a realidade da existência das nadis, temos que compreender que elas não são físicas, mensuráveis, estruturas dissecáveis dentro de nosso corpo físico, mas que são as energias básicas que fundamentam e motivam a vida e a consciência.

É importante entender exatamente que são as nadis antes de qualquer tentativa de provar sua existência, ou refutá-la. Quando nós atingimos certos estados de consciência, podemos ver que as nadis são, como os yogues as descreveram, fluxos de energia os quais podemos visualizar ao nível psíquico como tendo distintos canais, luz, cor, som e outras características. Ao mesmo tempo, contudo, estas nadis subjacentes podem ser vistas no espelho em todas as funções corporais e processos. Não existe separação entre as nadis, o corpo e a mente; elas são uma e a mesma coisa.

A dualidade da vida

Em muitas das filosofias orientais, o universo inteiro é visto como uma separação em duas grandes forças polarizadas, Shiva e Shakti, os quais são interdependentes e opostas, porém complementares. O universo reage como uma espécie de teia de energias que se interagem, suspensas e funcionando dentro de uma treliça de tensões desenvolvidas por estas polaridades fundamentais. Carl Jung declarou, "Os processos naturais são fenômenos de energia constantemente decorrente de um 'estado menos provável'" (1) Este aparente dualismo é realmente um unificado e global a partir de uma perspectiva fragmentada, limitada e parcial.

Vemos a polaridade para onde quer que olhemos, na natureza, dentro de nós mesmos e com nossa mente. Movendo-se do macrocósmico para o átomo microcósmico, em todos os níveis, dois grandes princípios, ou forças, podem ser vistos motivando trabalho em nosso universo; luz e escuridão, positivo e negativo, macho e fêmea. Todas as outras forças são vistas como resultado destas duas forças principais. Parece surpreendente para nós que as coisas possam ser tão simples e, ainda assim, tão profundas; contudo, para a mente iluminada, o universo e o homem é somente isso.

Toda a vida, portanto, tem dois aspectos principais sobre os quais a nossa percepção, atividade e experiência estão baseadas. Nossa mente e corpo são resultados de duas formas principais, ou modos de energia interagindo e criando infinitas manifestações no universo de nosso corpo. Por exemplo, temos um cérebro direito e esquerdo, um sistema nervoso simpático e parassimpático, um metabolismo anabólico e catabólico, uma mente consciente e inconsciente. Estamos posicionados entre a vida e a morte, e toda a nossa existência é uma luta para conter o equilíbrio entre essas duas forças.

Ida e Pingala

Os yogues perceberam a existência destas forças e compreenderam as suas relações. Eles disseram que o homem tem três fluxos principais de energia, os quais eles chamaram de Nadis ida, pingala e sushumna, e que tem sido traduzido como corpo, mente e espírito. O terceiro fluxo é o resultado da interação equilibrada dos dois primeiros. Eles também disseram que o homem funciona meramente nas duas primeiras áreas do corpo e da mente, pingala e ida, estando o terceiro aspecto dormente até que seja estimulado pelo yoga, ou alguma outra disciplina.

Ida e pingala são, aproximadamente, traduzidos como mente e corpo. Embora isto seja verdade em um determinado nível, quando estamos discutindo a polarização no indivíduo total, o corpo e a mente são, eles próprios, polarizados. Temos de compreender, contudo, que as nadis não são estruturas, mas sim relações funcionais, e são realmente diferentes lados da mesma moeda. Os yogues não descrevem as nadis em forma de estruturas, embora a estrutura exista ao lidar com elas. Eles as descrevem em termos de energia, prana. Vital e vivificante por pingala, e chitta, consciência e conhecimento por ida. Os atributos das nadis são resumidas a seguir.

Pingala pode ser definida como a energia dinâmica, ativa, masculina, positiva, yang, dentro de nossa personalidade. Ela tem um lado físico e mental. Suas qualidades materiais são luz, calor, solar, energia acumulando, criatividade, organização, focalizada (centrípeta) e contrativa. O lado mental positivo, dinâmico, dentro do sistema de Freud é o Eros, o princípio do prazer, e no sistema de Jung é

a personalidade consciente, o lado racional e discriminativo. Podemos dizer que pingala é a energia psicossomática, aparentemente dirigida, a mente agindo sobre o corpo para motivar os órgãos da ação, os karmendriyas. Ela é a energia básica da vida.

Ida é a energia dentro da personalidade, o qual é passiva, receptiva, feminina, negativa, yin. A um nível físico, ela é escura, fria, lunar, energia de dissipação, desorganização, entrópica, expansiva (centrífuga) e relaxante. No plano mental que Freud chamou Tanatos, o instinto da morte, e Jung chamou de anima, o inconsciente, íntimo feminina, emocional, sentimento intuitivo e não discriminatório, o fundo sobre o qual as diferenças podem ser vistas e que podem ser unificadas. Este é o aspecto soma físico do homem, onde a energia é dirigida para dentro, e o corpo age sobre a mente. Ida controla os órgãos dos sentidos, ou gyanendriyas, e, portanto, nos dá conhecimento e consciência do mundo em que vivemos.

A terceira força

Outra força existe na natureza, e que é pouco conhecida, ou mesmo apreciada, mas que é de vital importância para o homem. É um fato que, quando duas forças opostas estão iguais e equilibradas, uma terceira força surge. Risque um fósforo em uma caixa de fósforo e você criará fogo; coloque correntes positivas e negativas juntas e você poderá usar máquinas; unindo corpo e mente e uma terceira força, chamada sushumna, energia espiritual, surgirá. Este é um dos princípios do yoga, porque somente quando sushumna desperta, poderá o poder supremo de Kundalini, a força máxima, ascender seguramente para o alimento, poder e criação de uma consciência cósmica.

Sushumna é uma linha de alta tensão, e ida e pingala transportam as linhas domésticas para prover as necessidades básicas.

Carl Jung expressou as visões tântricas quando descreveu a força motriz da auto-realização, a qual chamou de "individuação", como uma interação dialética entre os opostos, iniciando com o conflito e culminando em síntese e integração. Quando o equilíbrio perfeito é alcançado, estabilizado e aperfeiçoado, um estado de paz dinâmico é alcançado, que é um paradoxo, uma união de opostos, a síntese de fazer e não fazer, uma maneira totalmente nova de perceber e experimentar a vida.

Poucos de nós realizam este terceiro estado espiritualizado, e muitos de nós oscilam de um estado a outro. A cada 90 a 180 minutos ida e pingala alternam sua posição dominante e somente por uns poucos segundos, ou minutos, sushumna entra em existência possível. É a meta de todas as técnicas de yoga balancear e equilibrar ida e pingala, força da vida e consciência, para que eles se unam em ajña chakra para criar a luz interna do conhecimento e bem-aventurança, e revelar a verdade.

A fim de equilibrar os fluxos de energia, o yoga prescreve várias técnicas, asanas, pranayamas, shatkarma e meditação, que ativam ou ida, ou pingala, ou sushumna. Isto não significa que estamos ativando uma estrutura, mas somos, via de yoga, capazes de manipular as energias subjacentes aos três modos de existência.

Os modos funcionais

As Nadis são fluxos de energia que se movem através de cada e de muitas partes de nosso corpo, a contraparte sutil de nossos fluxos físicos, tais como energia nervosa e sangue. Todas as milhares de nadis no corpo estão baseadas em ida e em pingala, que circulam em espiral ao redor da medula espinhal. Estes são os dois modos básicos de funcionamento no qual todos os nossos processos mental e corporal trabalham. Sushumna é a estrada real que nos leva a uma mais elevada consciência e transforma as funções de ida e pingala.

Cada célula de nosso corpo, cada um dos órgãos, o cérebro e mente, tudo está polarizado e interconectado com ambos os níveis físicos e sutis, e ISS nos permite pensar, falar e agir de forma equilibrada e sincronizada, cada parte trabalhando para ajudar as outras partes.

Existem dois sistemas básicos no corpo que controlam ida e pingala, e se nos estimularmos qualquer componente de um dos sistemas, iremos modificar todo o sistema. Isto é como asana, pranayama, meditação e todo o armamentos das técnicas yoguicas, e é isto que significa quando dizemos que yoga afeta as nadis.

Arthur Deikman do Departamento de Psiquiatria da Universidade do Colorado, Centro Médico, USA, descreve os dois principais modos de ser do homem a partir da perspectiva da psicologia moderna. Ao mesmo tempo, ele descreve as nadis ida e pingala usando um moderno jargão psico-fisiológico. Ele afirma, "Vamos começar por considerar o ser humano como sendo uma organização de componentes, tendo dimensões biológicas e psicológicas de organização: um modo 'ativo' e um modo 'receptivo'.

"O modo ativo é um estado organizado para manipular o meio ambiente. O sistema músculo esquelético e o sistema nervoso simpático, são os agentes fisiológicos dominantes. O EEG mostra ondas beta e a tensão muscular basal é aumentada. As principais manifestações psicológicas deste estado são a atenção focal, a lógica baseada em objeto, a percepção do limite elevado, e a dominância de características sobre os sentidos; formas e significados têm uma preferência sobre cores e texturas. O modo ativo é um estado de luta, orientado para alcançar as metas pessoais que vão desde a alimentação à defesa para obter recompensas sociais, além de uma variedade de símbolos e prazeres sensuais, bem como a prevenção de uma comparável variedade de dor." (2)

Deikman descreve ida, o modo receptivo, como um organizado em torno do consumo do meio ambiente, e não a sua manipulação. O sistema sensorio-perceptivo é dominante e a função parassimpática predomina. O EEG tende a ondas alfas, a tensão muscular diminui, a atenção é difusa, os limites se tornam nebulosos, e assim por diante. É um estado de não fazer.

O epíteto do modo ativo é o estado do corpo e da mente que um motorista de taxi teria durante a condução através do tráfego na hora de pico. A epítome do modo receptivo é o relaxamento profundo do yoga nidra, ou o estado introvertido da meditação formal. O verdadeiro estado meditativo, que poucos pesquisadores cientistas realmente apreciam, mas que é o principal objetivo do yoga, é um exemplo do terceiro modo, ou o funcionamento de sushumna, no qual o ativo e o

passivo estão completamente equilibrados. Alguém neste estado está simultaneamente focado interna e externamente. Por exemplo, devemos dirigir um taxi e, ao mesmo tempo, estar em um estado de relaxamento total, ou "não fazer". Ou estaríamos sentados absolutamente imóveis, e ser preenchidos com a energia dinâmica de shakti, a fim de que nós estejamos totalmente despertos e ativos internamente. Trata-se de um estado difícil de descrever.

Sabemos que o nosso modo ativo está designado para assegurar a sobrevivência, e o modo passivo está designado para garantir o descanso e a recuperação da energia na incessante luta pela vida e existência. A telepatia e os fenômenos psíquicos em geral se encaixam neste quadro, e podemos supor que a telepatia é também concebida para assegurar a sobrevivência. Por exemplo, sabemos que sob condições de extremo estresse e em casos emergenciais, as pessoas enviam mensagens psíquicas para ajudar amigos ou relações; a emergência, de alguma forma, alimenta esta faculdade anteriormente latente. Muitos povos "primitivos" também utilizam estes poderes, e os levam a questionar por que é que o homem "civilizado" faz tanto rebuliço em torno desse assunto.

Os yogues também nos dizem que quando praticamos yoga, purificamos nossas nadis e nos tornamo-nos mais fortes e mais conscientes, os siddhis, poderes, manifestam-se como parte de nosso desenvolvimento espiritual, mas estes são apenas efeitos colaterais, não o objetivo principal de nossa prática de yoga. Isto, parece, é porque nós desenvolvemos um funcionamento mais sincronizado de todos os componentes de nosso corpo e nossa mente, e despertamos áreas que têm estado adormecidas.

A necessidade do equilíbrio

Apesar de ida e pingala, e suas formas de atividades, estarem opostas, elas são complementares e devem ser equilibradas para a saúde total e a paz da mente. Mais do que isso, porém, o equilíbrio pode abrir a porta para o transcendental e para um novo modo de funcionamento. A maioria de nós gasta a vida em um estado de desequilíbrio. Tendemos a períodos cada vez mais do modo ativo à medida que crescemos e nos distanciamos de nossa infância, e dificuldade para relaxar no estado receptivo. Este é, provavelmente, um fator importante na incidência das doenças psicossomáticas de hoje. As investigações de Deikman enfatizam o fato de que nosso desequilíbrio está refletido em muitas atividades, bem como em nossa organização social, cultural e política. Ele salienta que frequentemente desvalorizado, ida, o modo receptivo, sentimento, intuitivo está longe de ser inferior ou regressivo, e é, de fato, um componente essencial em nossa mais elevada capacidade.

Essa pesquisa sugere que há uma necessidade muito profunda para a reintrodução de conceitos tais como ida e pingala ao nível das bases da sociedade, e que a recente explosão do interesse em yoga, a meditação e a filosofia esotérica, é o resultado da dor arraigada e da tensão resultante do desequilíbrio nas nadis. Ele aponta para o fato de que toda nossa visão de nós mesmos, nossa ciência, sociedade e cultura, exigirão uma completa análise e revisão de uma mais completa perspectiva yoguica.

É tempo de percebermos que os aspectos sutis e intangíveis da existência humana são tão importantes quanto o lado tangível, sólido e facilmente mensurável

da materialidade. Isto é por causa de nossa pura dependência na tecnologia, os fatos sólidos, e o externo, o lado pingala de nosso universo no qual nós não encontramos felicidade, segurança real ou paz de espírito duradoura, porque estas coisas estão dentro de nós e são da mente – ida, e são sutis. O yoga oferece as técnicas para trazer de volta o equilíbrio em nossas vidas, não somente para perceber o sutil, mas, através de uma ciência de inteligência avançada, a intuição e a criatividade, para fazer o lado sutil da vida uma realidade prática e de experiência, uma parte importante e válida de nossas vidas como indivíduos e na sociedade em geral.

-
1. Jung, G. G., "Mysterium Coniunctionis", *Collected Works*, Bollingen Series, Princeton University Press, 14: xvi- xvii.
 2. Deikman, A.J., "Bimodal Consciousness", *Archives of Gen. Psychiat.*, 25 : 481-9, Dec. 1971.

Capítulo 4

Controlando as Nadis e o Cérebro

O cérebro humano é realmente um dos mais impressionantes e surpreendentes das criações. Instalado dentro do crânio, ele contém cerca de 12 milhões de células, e cada uma destas células tem um número estimado de quinhentas mil interligações possíveis; pode haver ainda mais que não conhecemos. Quando a matemática é computadorizada, existe mais interconexões possíveis no cérebro do que os átomos no universo.

O cérebro tem uma capacidade mais infinita, e tudo dentro de dois quilogramas ou mais de matéria cinzenta rosada, com a consistência de uma geléia, ou mingau de aveia frio. Como esta palpitante, pulsante, substância gelatinosa lembra, pensa, analisa, sente, discrimina, intui, decide, cria e dirige todas as inúmeras funções do organismo, integrando o todo de modo a sincronizar nossas ações, discurso e pensamento, é algo que cada um de nós deve contemplar diariamente.

A meditação neste milagre da criação, e qualquer tentativa de compreender como o cérebro e a mente funcionam, pode levar a uma compreensão do processo total do despertar de Kundalini. Na verdade, muitas de nossas teorias de como Kundalini trabalha, estão baseadas no cérebro, e esta investigação pode nos ajudar a entender melhor a base para o despertar de Kundalini, as nadis e os chakras. Isto porque o cérebro armazenando, como ele faz, os sistemas de controle mestre do corpo dentro de seu circuito ilimitado, deve conter os circuitos físicos para as nadis e os chakras.

O cérebro é também a interface entre o corpo e a mente. Todas as informações sensoriais passam pelo cérebro através dos gyanendriyas, os órgãos dos sentidos do conhecimento, e é então alimentado na mente, e todas as decisões na mente são então traduzidas no corpo por meio dos karmendriyas, os órgãos da ação, de forma contínua, sincrônica, num processo dinâmico. Assim, no âmbito do funcionamento do cérebro, podemos ver o funcionamento das nadis como descrito pelos yogues, e a investigação está aprofundando nossa compreensão disto. As técnicas yoguicas utilizam este conhecimento para estimular o corpo a fim de alcançar um maior e mais elevado estado do ser.

As nadis no cérebro

Importantes pesquisas da neurociência nos têm mostrado que o cérebro se encaixa no modelo dual Nadi da personalidade do homem que nos foi entregue pelo yoga. Em uma tentativa radical e último recurso para curar a severa e constante epilepsia, Roger Sperry e seus colegas, dividiram os cérebros de seus pacientes abaixo da estrutura mediana que liga os dois hemisférios, o *corpus callosum*. Para sua surpresa, não somente os ataques epiléticos cessaram, como também surgiram novas descobertas surpreendentes que estão alterando radicalmente a

nossa compreensão neurofisiológica de como o cérebro funciona, e estão revolucionando o nosso conceito de homem.

Nós sempre sabemos que o lado direito do cérebro controla o lado esquerdo do corpo, e vice versa. Resultados de Sperry, embora ainda em um estágio inicial e exigindo mais investigações, mostram-nos que cada lado do cérebro controla um oposto completamente, mas modo complementar da consciência. Este resultado é extremamente importante como verificado pela visão yoguica.

Yogas e cientistas, usando diferentes terminologias e diferentes abordagens, têm chegado com as mesmas conclusões, que o homem está dividido em dois principais modos de funcionamento. Os circuitos do cérebro estão baseados em ida e em pingala, consciência e conhecimento, e ação ou energia física. Vemos ida e pingala em todos os três principais níveis do sistema nervoso:

1. Sensório motor do sistema nervoso (SMS): toda a atividade elétrica no corpo se move em duas direções, para o cérebro (aférente), ida, e para fora do cérebro (eferente), pingala. Os yogues chamam os nervos sensórios que são governados por ida, gyanendriyas, e os nervos motores, governados por pingala, karmendriyas. Estes nervos estão associados com a percepção e atividade no mundo.

2. Sistema Nervoso Autônomo (ANS): o sistema nervoso autônomo está dividido na direção para o mundo externo, lidar com o estresse, utilizando a energia, pingala dominante, o sistema nervoso simpático; ou a direção para o mundo interno, lidar com o descanso, a energia de conservação, ida dominante, o sistema nervoso parassimpático.

Estes dois sistemas controlam e regulam todos os processos automáticos do corpo: coração, pressão arterial, respiração, digestão, fígado e rim, e assim por diante.

3. Sistema nervoso Central (CNS): este consiste de cérebro e medula espinhal, e detém o controle sobre SMS e ANS. O cérebro detém muito mais do que isso, porém, ele é um computador enorme, de última complexidade, que armazena e integra informações e coloca em ação as nossas decisões numa soberba performance sincronizada e orquestrada. Seu funcionamento é definitivamente muito mais do que suas partes. Dentro do circuito infinito do cérebro reside mais potencial do que podemos realizar em um tempo de vida; no entanto, as técnicas sistemáticas de yoga limpam e fortalecem estes circuitos com a prática regular.

Isto é o que os yogues nos têm dito, que o circuito para as nadis e os chakras existem dentro do CNS, ao longo da espinha e no cérebro. Se pudermos tocar, purificar, fortalecer e restabelecer estes circuitos através das várias técnicas yoguicas, podemos transformar nosso complexo mente/corpo. As técnicas básicas do yoga residem no fato de que existe um sistema nadi/chakra que pode ser visto, a nível físico, como sendo a soma total da entrada e saída das várias seções do sistema nervoso, e as partes do corpo conectadas a ele. Este complexo corpo/mente funciona sobre o poder dos três tipos básicos de energia – ida, pingala e sushumna. Podemos, por conseguinte, começar a entender por que muitas técnicas yoguicas são especificamente destinadas a equilibrar o fluxo ida/pingala, e aumentar a nossa consciência de suas flutuações.

Esquerda versus direita.

O estudo científico dos hemisférios do cérebro por Sperry, Myers, Gazzaniga, Bogen e demais pesquisadores, têm nos demonstrado que o lado esquerdo do cérebro está normalmente preocupado com o discurso, a lógica, análise, tempo e função linear, enquanto o lado direito é silencioso, escuro, intuitivo, afetivo, espacial, holístico na função, e não faz requisições lineares, análises estruturadas para seu conhecimento, embora como ele sabe é um mistério. O lado direito do cérebro é o lado físico de ida nadi, e o lado esquerdo, o de pingala. Thomas Hoover, um investigador Zen, comparando com as últimas descobertas neurológicas, resume a situação quando ele afirma, "O hemisfério que fala o que não sabe; o hemisfério que conhece mas não fala."

Um número de palavras opostas tem sido usada para descrever e nos ajudar a compreender a nova visão da função do cérebro. Embora a situação não seja simples, e cada um dos hemisférios deve trabalhar de forma integrada, existe uma tendência definida para os modos distintos de funcionamento:

Cérebro Esquerdo (Pingala)

Análise
Verbal
Temporal
Parcial
Explícito
Intelecto
Lógica
Pensamento
Ativo

Cérebro Direito (Ida)

Compreensão
Espacial
Aqui e agora
Holístico
Implícito
Intuição
Emoção
Sentimento
Passivo

E também podemos acrescentar luz versus escuridão, consciente versus inconsciente, falante versus silêncio, solar versus lunar, positivo versus negativo, matemática versus poesia, racional versus mística, lei versus arte, objetivo versus subjetivo, digital versus analógico, e muitos outros adjetivos para ajudar a nossa compreensão.

Emoções no cérebro dividido

Pesquisas feitas por Marcel Kinsbourne, neurobiólogo e neuropsicólogo, diretor do Departamento de Neurologia do Comportamento, de Eunice Kennedy Shriver Center para Retardo Mental, em Waltham, Massachusetts, lança luz sobre o funcionamento do cérebro que aponta para o fato de que o cérebro tem dois modos principais de atividade emocional. (1) Ele descobriu que as duas metades do cérebro suportam diferentes estados emocionais.

A pesquisa indica que a felicidade governa o hemisfério esquerdo, e sentimentos positivos e a tristeza governa o lado direito do cérebro. Em uma situação normal, os pacientes com lesão cerebral direita são muitas vezes alegre, contente e indiferentes ao seu estado anormal. Os danos no lado esquerdo cerebral, por outro lado, pode levar a uma visão sombria sobre a vida e a raiva injustificada, culpa e desespero. A maioria de nós varia de um estado para outro,

mesmo em situação normal, mas não aos extremos encontrado em pessoas com o cérebro danificado. Ainda assim a experiência de flutuação pode ser angustiante se não equilibrada e saudável.

O fato de o lado esquerdo do cérebro estar associado com brilhantes pensamentos alegres, e o lado direito com pensamentos tristes e deprimentes, teoriza Kinsbourne, aponta para a conclusão de que esta dupla ação do cérebro está projetada para lidar com os nossos gostar (pingala) e não gostar (ida). As coisas que nós gostamos são tratadas pelo lado esquerdo do cérebro, que incide sobre as abordagens e, em seguida, o objeto ou situação. Isso se encaixa com o nosso modo ativo, o conceito da direção externa de nadi pingala. As coisas que não gostamos, nós tentamos evitar ou afastar, e tendemos a ser muito mais interessados com o quadro global dessa situação. Isto é tratado pelo lado direito do cérebro e está em sintonia com o nosso modo receptivo, introversão e conceito de ida nadi.

A necessidade do lado direito do cérebro

O cérebro tem dois modos principais, ou sistemas, que têm de trabalhar juntos e ser harmonizados se não perderemos o essencial de nossa existência humana.

As nadis devem ser equilibradas para um funcionamento ideal, para a função de sushumna, e para maximizar os nossos elementos e potencial humano. Infelizmente, poucos de nós somos realmente equilibrados, e a maioria de nós, especialmente os homens, tendem para o lado puramente externo, materialista e tecnológico de pingala, ao invés do sutil, intuitivo e sentimental lado pingala.

Quando o desequilíbrio entre as nadis é menor, não podemos sequer observar os seus efeitos, contudo, deve se manifestar em nossa personalidade, comportamento, relacionamentos, e assim por diante, de formas que são desconcertantes para nós, e que podem fazer nossas vidas miseráveis.

O que acontece na situação normal, pode ser melhor compreendido quando olhamos para um exemplo extremo. Howard Gardener e seus colegas, estudaram pessoas com severos danos no lado direito do cérebro (ida), e descobriram que elas se tornaram como robôs, menos a sua compreensão humana essencial. (2) Ele descobriu que somente quando ambos os hemisférios do cérebro estão trabalhando juntos, podemos apreciar a moral de uma história, a medição de uma metáfora, as palavras que descrevem a emoção, ou o slogan de uma piada.

Sem o lado direito do cérebro perdemos o nosso entendimento e levamos as coisas muito literalmente. Por exemplo, alguém poderia dizer que ele tem um coração quebrantado e a pessoa com o lado direito do cérebro perguntaria: "Como ele quebrou?"

Eles vêem o explícito, os fatos, mas não conseguem entender o que está implicado. Essas pessoas também contam piadas no momento errado, suas orações perdem o sentido e elas confabulam – inventam as coisas. Os pontos importantes em suas frases são perdidas e são submersas ou enfraquecidas, tornando-se parte do fundo. Há apenas um fluxo de palavras sem significado ou propósito. Elas também aceitam o bizarro e argumentam com o que deveria normalmente ser aceito. É óbvio, então, que o lado direito do cérebro que os yogues chamam ida, ou

a mente receptiva, é vital para a valorização das relações, de ver como as peças se encaixam como um todo, na compreensão.

Há também indícios que mostram que o cérebro direito não só é importante para a compreensão normal, mas também detém a chave para a intuição e a experiência elevada. Eugene D'Aquili, professor de psiquiatria da Universidade da Escola de Medicina da Pensilvânia, considera que a investigação sobre o cérebro dividido indica que os circuitos que estão na base superior dos estados mentais elevados, como flashes de inspiração para alterar estados de consciência, residem no lado direito do cérebro, ida, e são movidos pelas emoções. (3) D'Aquili formulou uma descrição neurológica da "percepção intuitiva de Deus", no qual se vê realmente a unidade toda, experimentando um sentimento de unicidade com o mundo. Ele sente que isso é um produto do lobo occipital-parietal do lado direito "não dominante" do cérebro, que de alguma forma retoma o funcionamento do cérebro. O tempo é experimentado como ficar parado, e um sentido de unidade absoluta e completa do eu com o cosmos é sentido. Ambos são características da função do cérebro direito, e esta experiência é de longa duração e transforma completamente a vida das pessoas, tanto que elas encontram nova motivação e uma perspectiva saudável e mais gratificante de sua relação com a vida.

Estas pesquisas indicam que, se não começarmos a prestar mais atenção para o desenvolvimento do lado direito do cérebro, não poderemos participar da experiência da consciência superior. Segundo os yogues, os lados direito e esquerdo do cérebro, pingala e ida, devem ser equilibrados para essa experiência ocorrer.

A necessidade do equilíbrio

A maioria de nós oscila de acordo com os nossos biorritmos internos, que se deslocam do cérebro esquerdo para o direito, da narina direita para a esquerda, do modo ativo para o receptivo, a cada 90 a 180 minutos. Estes biorritmos estão bem documentados, embora seu real papel e importância não estejam bem compreendidos e o entendimento de como as coisas se encaixam ainda estejam na infância.

Do ponto de vista yogue deste rítmico, ou no caso de doença, oscilação arrítmica, indica que estamos desequilibrados e que um modo, um lado de nossa natureza, está constantemente se tornando predominante. Nós raramente experimentamos o estado mais desejável, no qual ambos os lados se tornam iguais e equilibrados.

De acordo com o yoga, quando ambos os hemisférios, triste e feliz, estão equilibrados por certo período de tempo, um novo estado surge, o qual une lógica e intuição, transforma nossas emoções e nos permite alcançar uma maior gama de atividades neurológicas.

Temos de compreender a necessidade de atingir o equilíbrio, e que o estado resultando é uma experiência melhor e mais agradável e poderosa.

Einstein é um exemplo de um yogue natural que usou ambos os lados de seu cérebro. Meditando sobre como seria andar em um raio de luz, ele teve uma súbita e forte intuição, um insight perfurando os mistérios do universo, indicando o funcionamento do cérebro direito, e sendo capaz de aproveitar o lado esquerdo do cérebro para construir um teoria de energia e de conversão da matéria que

revolucionou completamente a ciência, substituindo totalmente o velho paradigma de centenas de anos de Newton.

Einstein afirmou, "A única coisa real é a intuição. Um pensamento vem e eu posso tentar expressá-lo em palavras mais tarde". Os yogues diriam que Einstein não só experimentou o despertar de Shakti em suas nadis, como também este despertar inicial o levou à ativação de um chakra. Essa poderosa experiência transformou e enriqueceu não somente a sua vida, mas muitas outras também.

Talvez o exemplo mais conhecido do gênio criativo não-analítico, seja o de Leonardo Da Vinci, que em 1490 inventou um carro movido a mola, um helicóptero, assim como muitas outras coisas que entrou em uso séculos depois de seu tempo. Suas realizações se estenderam e muitos mais campos e, aparentemente, ele usou o seu lado direito do cérebro, a intuição, para criar uma idéia, porque muito de seu trabalho está na forma de desenhos e imagens visuais, ao invés de palavras escritas.

Claro, há momentos em que somente se exige o lado esquerdo do cérebro, por exemplo, ao fazer uma equação matemática, trabalhando em uma linha de produção numa fábrica, ou na execução de uma política de gestão. Contudo, estas coisas rapidamente se tornam aborrecidas se o lado direito não for usado, e tal atividade, monótona e repetitiva, pode levar à atrofia de nossas capacidades cerebrais do lado direito e, até mesmo, às situações de doença, porque tal estilo de vida no qual falta a criatividade, não faz sentido para nós. É menor a capacidade do cérebro direito de ver sentindo nas coisas que fazemos.

Chega um momento em que temos de trazer a intuição em nossas vidas, embora isso não signifique que porque usamos a intuição nos tornaremos um outro Einstein. A intuição é tão comum e necessária quanto comer e respirar. Se nossa vida é para ser feliz e criativa, devemos colocar isto em mais ação.

A maioria das situações, de fato, exige um resultado adequado, apesar de nós não a realizarmos. Mesmo situações simples exigem intuição, por exemplo, saber quando mudar de marcha em um carro, saber quando um bolo no forno está assado, saber quando é a hora certa para dizer algo agradável para um amigo, ou quanta força é necessária para girar um parafuso. Temos de sentir o que é necessário usando o nosso cérebro direito. Não existe em livro e ninguém pode nos dar esta informação.

Não pode haver uma análise linear estruturada do que deve ser um conhecimento não verbal, intuitivo, que brota de dentro; o flash intuitivo não tem dimensão de tempo e desafia a lógica. Em menos de um segundo, uma imagem completa pode se apresentar em nossa mente, a chave para desvendar os mistérios das ciências é obtida e as sementes por horas e anos de trabalho inspirado e e pesquisas podem ser plantadas.

Para muitas pessoas a intuição é um produto desconhecido e incognoscível. Anos de vida insalubre, falta de direção, propósito e significado, excesso de estimulação de nossos nervos sensitivos, levando ao embotamento de nossos sentidos e a uma incapacidade para encontrar contentamento e satisfação, além de não resolver, contínua tensão mental e ansiedade (ida desequilibrada), somado à falta de exercício, sedentarismo e excesso de comida (pingala desequilibrada), tudo contribui para danificar o aparelho intuitivo do lado direito do cérebro, e pode até mesmo prejudicar a capacidade de raciocínio lógico do lado esquerdo. Podemos achar muito difícil, se não impossível, de reparar e restituir a função pelos métodos normais da medicina e da psicoterapia. Embora o yoga possua as técnicas pelas quais podemos reequilibrar, reintegrar, regenerar e rejuvenescer nosso complexo

corpo/mente, trazendo de volta o equilíbrios nas nadis, ainda assim, pode ser tarde demais para algumas pessoas.

A visão equilibrada

A maioria de nós oscila de um lado do cérebro para outro, em um bem documentado ciclo de 90 minutos de descanso (ida) e de atividade (pingala). Um estudo realizado por Raymond Klein e Roseanne Armitage, do Departamento de Psicologia da Universidade de Dalhousie, na Nova Escócia, constatou que o desempenho de tarefas que envolvam a atividade do cérebro esquerdo e direito vem em ciclos de 90 a 100 minutos. (4) Por 90 minutos, indivíduos podem fazer bem as tarefas relacionadas ao lado direito do cérebro e, em seguida, passar a fazer bem as tarefas afins ao lado esquerdo do cérebro. Isto também corresponde com os 90 minutos de oscilação em relação à posição dominante da narina e os pontos de acordo com a teoria do yoga, em que existe uma relação íntima entre o ar e o cérebro, e sua atividade cíclica.

Se forem insalubres, então, os ciclos de nosso cérebro podem se tornar anormais em ritmo, duração, qualidade e função, ou de alguma outra forma. Toda a nossa vida está perturbada, e esta situação realmente ocorre muito mais do que qualquer um de nós, e até mesmo a ciência médica, tenha previamente percebido. Os yogues diagnosticaram a disfunção do ritmo cerebral através da análise do fluxo de ar das narinas.

Os yogues têm repetidamente afirmado que há uma forte ligação, não só entre as narinas e o cérebro, mas também entre os olhos e os ouvidos e todos os órgãos do corpo. Claro que, hoje sabemos que a nossa anatomia e fisiologia é assim, porém, os yogues estavam dizendo a mesma coisa a milhares de anos atrás.

Na experiência de meditação eles puderam sentir os fluxos de energia nos nervos se movendo, entrando e saindo do cérebro, e pelo resto do corpo. Eles foram capazes de perceber até os níveis mais sutis de seu ser, porque inventaram técnicas que desenvolveram uma grande dose de sensibilidade e força. Estas técnicas também lhes permitiram obter controle sobre as nadis, o cérebro e todos os processos do corpo.

Shambavi mudra e trataka são duas das mais poderosas técnicas de Kundalini yoga, concebidas para despertar ajiña chakra, para equilibrar ida e pingala. Se assim for, e se as nadis descritas pelos yogues estão no cérebro, então os meios pelas técnicas de yoga podem equilibrar os hemisférios cerebrais. A investigação dos cérebros separados está revelando que isto é assim. Sabemos que nas pessoas normais, as imagens que aparecem no lado esquerdo de nosso campo de visão, e os sons no ouvido esquerdo, ambos transmitidos ao cérebro direito, são menos agradáveis que quando eles são apresentados no outro lado, de acordo com Kinsbourne. Outra pesquisa mostra que, quando estamos tristes, tendemos a olhar para a esquerda, afetando o hemisfério direito, enquanto que a felicidade faz com que o oposto ocorra. (5)

Esta pesquisa indica uma relação definida entre a posição do olhar e do hemisfério dominante. Também indica que shambhavi mudrá e trataka equilibram a atividade do hemisfério cerebral, porque os olhos se mantêm estáveis no centro da testa, cruzados, em shambhavi, e, em linha reta à frente, em trataka.

Precisamente quando nós praticamos estas técnicas, podemos sentir um poderoso estímulo e uma pressão dentro da cabeça, ajña chakra ativando, e a experiência subjetiva é de introversão e extroversão simultânea. Shambavi é a técnica que induz a um efeito quase que imediato.

A centralização focada da consciência parece afetar ambas as nadis simultaneamente.

Respiração equilibrada

Mesmo as provas mais contundentes das habilidades do yoga para controlar as nadis no cérebro, surgiram em relação à nossa capacidade de controlar o cérebro por intermédio das narinas. David Shannahoff-Khalso, do Instituto Salk de Ciências Biológicas nos EUA, demonstrou que mesmo um simples exercício de respiração pode nos permitir alterar a curto prazo, e à vontade, a dominância do hemisfério cerebral. (6) considerando que a pesquisa anterior tenha sido implícita e teórica, este estudo demonstra uma clara relação entre a atividade cerebral, o ciclo nasal e nossa capacidade para controlar nossa personalidade.

Shannahoff-Khalso descobriu que quando uma narina domina o fluxo de ar, o hemisfério oposto do cérebro está dominante. Uma vigorosa respiração através da narina mais congestionada, desperta o hemisfério menos dominante. Esta é uma descoberta extremamente importante. As respostas do EEG demonstraram uma relação entre o fluxo nasal e a dominância do hemisfério cerebral por todos os quatro tipos de ondas cerebrais, beta, alpha, theta e delta.

Shannahoff-Khalso afirma que, "O nariz é um instrumento para alterar a atividade cortical." (7) Ele suspeita que o ciclo nasal também esteja ligado ao resto básico/ciclo de atividade, incluso dentro do ciclo do sonho, o rápido movimento dos olhos (REM), fase e não-fase REM, porque a narina direita/dominância do hemisfério esquerdo corresponde às fases de atividade (pingala); e a narina esquerda/hemisfério direito dominante, corresponde à fase restante (ida). Esta pesquisa verifica o que os yogues nos têm dito, e vai exigir mais experimentações para repetir os resultados e revelar as implicações em termos de medicina, psicologia e nossas vidas em geral. Ela também revela que, enterrado dentro do cérebro, estão inimagináveis capacidades e potencialidades que podem transformar as nossas vidas se nós pudermos tocá-las.

Enquanto os cientistas procuram por drogas maravilhosas, estímulos externos para sondar os aspectos mais profundos do homem, o yoga proporciona um preciso trabalho teórico, dentro do sistema nadi/chakra, para uma compreensão mais profunda da existência do total alcance humano e das técnicas para manipular nosso ambiente interno, para estimular as secreções internas e para manter o equilíbrio, a ótima saúde e a mais elevada consciência.

1. Kinsbourne, M., "Sad Hemisphere, Happy Hemisphere", *Psychology Today*, May 1981.

2. Gardener, H., "How the Split Brain Gets a Joke", *Psychology Today*, Feb. 1981.

3. Black, M., "Brain Flash: The Physiology of Inspiration", *Science Digest*, August, 1982.

4. Ingber, D., "Brain Breathing", *Science Digest*, June, 1981.

5. Kinsbourne, op. cit.

6. "Breathing Cycles Linked to Hemisphere Dominance", *Brain Mind Bulletin*, 8 (3), Jan. 3, 1983.

7. Ibid.

Capítulo 5

Evidência da Existência das Nadis

De grande importância para a aceitação científica de toda a ciência de Kundalini Yoga, é a prova da existência da rede do fluxo de energia psíquica chamada nadis. Todo o processo de Kundalini Yoga repousa na premissa de que dentro do corpo humano existe um sistema de nadis, fluxos de energia, que conduz energia, tanto física quanto mental.

Existem três principais nadis, ida, pingala e sushumna, e existem milhares de milhares de nadis espalhadas por todo o corpo. Embora essas nadis sejam baseadas no corpo, elas não são estruturas físicas, mas de preferência parecem ser não orgânicas. Elas são dinâmicas, vivas, em movimento, alimentando o corpo e a mente, intimamente ligada aos nervos, vasos sanguíneos e todos os órgãos do nosso corpo. Embora não sejam conhecidas como estruturas físicas, nem haja um sistema de suporte para elas, os yogues afirmam que elas definitivamente existem, e, inclusive, mapearam seus caminhos no corpo e seus efeitos na mente.

Correspondência do yoga e da acupuntura

Um homem que tem trabalhado constantemente para provar a existência das nadis e os meridianos da acupuntura, bem como os chakras, é o Dr. Hiroshi Motoyama, presidente da Associação Internacional para Religião e Parapsicologia. (1-9). Um pós-graduado da Universidade de Educação de Tóquio, com Ph.D, graduação em filosofia e psicologia clínica, ele foi reconhecido pela UNESCO, em 1974, como um dos dez principais parapsicólogos do mundo. Ele até inventou seu próprio equipamento, a fim de elucidar a ciência do yoga e tornar esse conhecimento cientificamente claro e aceitável. Ele afirma:

“Ao estudar uma série de livros sobre as nadis e os chakras do yoga sobre os últimos dois anos, tenho sido capaz de demonstrar que asana, mudra, pranayama e dharana, foram engenhosamente envolvidos com base no conhecimento do sistema Nadi.” Motoyama afirma que a acupuntura e o conceito yoguico das nadis têm os mesmos fundamentos, e têm afetado cada um do outro por mais de 2.000 anos. Ou seja, estamos lidando com um sistema que tem estado em operação por milênios. Isto em si é razão para acreditar que existe algo muito mais firme e sólido em seus fundamentos, para que as pessoas tenham aceitado e seguido suas teorias por tanto tempo. Os sistemas que não dão resultados são rapidamente descartados.

Como um exemplo da correspondência da acupuntura e do yoga, Motoyama ressalta que o conceito do meridiano do triplo aquecedor e os cinco pranas do corpo na fisiologia yoguica são quase idênticas. Na acupuntura, o aquecedor inferior, a área abaixo do umbigo, corresponde a apana; o aquecedor médio corresponde a samana, entre o diafragma e o umbigo; e o aquecedor superior corresponde ao prana, entre a garganta e o diafragma.

O yoga também afirma que os chakras atuam como transdutores, convertendo energia psíquica em energia física, e vice versa. Eles distribuem esta energia para o corpo por meio das nadis. Vários meridianos de acupuntura, repousam nas áreas atribuídas aos chakras e às nadis, por exemplo, o vaso governador na espinha corresponde com nadi sushumna, e o vaso concepção que corre ao longo da linha média anterior do corpo é usado em Kundalini kriyas. Vários meridianos iniciam ou terminam na localização dos chakras.

A prova das nadis

Uma das máquinas que Motoyama desenvolveu, a fim de provar a existência das nadis e dos meridianos, é o AMI, ou 'Aparelho para Medir as Condições Funcionais dos Meridianos e seus Órgãos Correspondentes Internos'. Este é um instrumento concebido para medir as correntes elétricas no corpo. Ele mede a corrente de estado estacionário que existe o tempo todo, bem como a corrente no corpo em resposta a um choque elétrico de corrente contínua. Ele usa para medir as cargas em pontos especiais de acupuntura, ao lado da base das unhas das mãos e dos pés. Estes são chamados "sei" (primavera também) pontos, e é dito que são os terminais dos meridianos, onde a energia psíquica entra ou sai do corpo.

Em um experimento destinado a comprovar a existência dos meridianos de acupuntura e das nadis, Motoyama colocou elétrodos em sete pontos de acupuntura, dispostos ao longo do meridiano triplo aquecedor, à esquerda, que corre ao longo da parte traseira do braço esquerdo, e à frente do corpo, bem como um elétrodo na palma direita, um ponto distante da área a ser eletricamente estimulada. Ele, então, deu no indivíduo um doloroso choque de 20 volts no "sei", ou ponto inicial do meridiano triplo aquecedor, na ponta da unha. Uns poucos milésimos de segundos mais tarde ele registrou uma reação física geral, e igual em todos os elétrodos, causada pela excitação do sistema nervoso simpático, em resposta à dor.

Para provar que as Nadis existem, ele deu, em seguida, um choque muito suave, indolor e insensível, no mesmo ponto, e dois a três segundos mais tarde registrou uma resposta elétrica somente naqueles pontos mencionados desde tempos antigos estão conectados ao meridiano triplo aquecedor. Nenhuma resposta foi registrada no elétrodo da palma, ou em qualquer outra parte do corpo. É um fato interessante que a maior resposta tenha sido encontrada no elétrodo na outra extremidade do meridiano, logo abaixo do umbigo. Nenhuma conexão fisiológica ou neurológica é conhecida para explicar este fenômeno, contudo, as explicações yogicas e da acupuntura são validadas por este experimento.

É um fato importante observar que o efeito da estimulação elétrica do meridiano, não é um processo neurológico porque o movimento da energia na Nadia e no meridiano é muito mais lento do que o encontrado nos nervos. A energia com que estamos lidando é algo mais, alguma outra forma que ainda não conseguimos compreender. Esse fato é comprovado pelo trabalho do Dr. Nagahama, da Universidade Chiba Medical School, no Japão, que mostrou que o tempo que levou para a sensação passar ao longo do meridiano foi centenas de vezes mais lento (de 15 a 48 centímetros por segundo) do que a condução nervosa (5 a 80 metros por segundo). Portanto, temos de postular a existência de algum outro canal de transmissão, e as Nadis se encaixam nesta exata descrição. Em outro experimento, Motoyama, revestiu o braço de um indivíduo com uma tinta especial, constituída de cristais líquidos que reagem às mudanças de temperatura, mudando de cor. Quando o "sei", ponto de acupuntura de um meridiano, foi estimulado pelo aquecimento por cerca de dois a cinco minutos, os cristais líquidos em certos indivíduos mudaram de cor em uma faixa ao longo do meridiano que

estava sendo estimulado. Isto não só vem a corroborar a pesquisa anterior, como também consubstancia outra reivindicação do yoga, que uma das características do prana é que ele gera calor no corpo.

Motoyama foi capaz de demonstrar visualmente e medir as mudanças sutis no corpo que apontam para o fato de que existe um fluxo de alguma espécie de energia no corpo, que não se encaixa no nosso atual conhecimento dos mecanismos do corpo, tal como a neurofisiologia, ainda que tenha uma contraparte física que pode ser registrado em laboratórios. A exata natureza deste fluxo de energia, as ligações entre as estruturas sutis e brutas, o método pelo qual o prana age no corpo, todas estas coisas aguardam maiores esclarecimentos. O que sabemos é que estamos lidando com um fenômeno novo, e muito importante, que tem grande relevância para os nossos dias atuais em termos de entendimento do corpo e da mente, e sua relação entre energia e consciência.

As nadis e a doença

Os experimentos de Motoyama também demonstraram que a energia que ele mediu, não é somente um fenômeno periférico, algum subproduto de processos químicos e elétricos, mas de fundamental importância para a nossa saúde. Ele desenvolveu um sistema pelo qual podemos usar nossas medições do estado elétrico do sistema de Nadi para conhecer o estado de saúde de nosso corpo e até mesmo de cada órgão individualmente.

O AMI é supersensível, é capaz de registrar em minutos as mudanças nas atividades. Ele mede três diferentes estados do sistema das nadis. O primeiro é a leitura inicial, ou valor do estado constante, que existe em nosso corpo o tempo inteiro. Isto nos informa sobre nossa constituição em termos gerais. O segundo, é a medição das reações do corpo a um estímulo elétrico muito suave e imperceptível, que nos informa como reagimos aos eventos. E, o terceiro, é o registro dos efeitos conseqüentes desse estímulo, que nos informa sobre as funções temporárias do corpo e a resistência básica dos tecidos.

Milhares dessas leituras foram registradas, demonstrando que muitos de nós nos encaixamos em uma faixa "normal" de valores. Se o valor registrado é maior do que o normal, o meridiano é mais ativo em relação à maioria das pessoas, enquanto que um valor baixo indica uma nadi menos ativa. Por exemplo, um homem que Motoyama estudou na Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, teve câncer de pulmão. Em vez do valor normal de 1.000, este homem tinha um valor de apenas 150, mostrando grande depleção de energia nessa área e, na verdade, ele estava muito doente. Uma quantidade de hospitais no Japão, estão usando a máquina de AMI de Motoyama para triagem dos pacientes, e o Centro de Reabilitação no Japão está comparando os resultados de raios X e bioquímica com ela. Até agora os resultados têm sido muito favoráveis.

Motoyama também descobriu que, medindo os valores de resistência elétrica da pele nos pontos de acupuntura, em resposta a um pequeno estímulo elétrico de ambos os lados do corpo e, em seguida, comparando os valores dos lados esquerdo e direito, qualquer desequilíbrio nas leituras indicava que a doença estava presente no órgão associado ao meridiano que estava sendo medido. Ele descobriu que a diferença percentual superior a 1.21 indicava doença. Por exemplo, quando o valor do meridiano do coração do lado esquerdo era 1.21 vezes maior do que o do lado direito, o EGG podia mostrar um ritmo anormal. Um paciente que tinha desequilíbrio nos meridianos do fígado, vesícula e estômago, mas que só tinha sintomas de dores de estômago, só foi diagnosticado cálculos biliares nos exames

de raios-X. Um dos assistentes do laboratório de Motoyama mostrou uma grande diferença nos valores entre o rim do lado esquerdo e o rim do lado direito, e a bexiga, pouco antes de ser diagnosticada a cistite.

É interessante notar que nos yogues são encontradas igualmente leituras anormalmente elevadas, porém sem doenças e, segundo Motoyama, esses estados indicam uma maior gama de atividade do sistema nervoso como um resultado das técnicas de yoga.

Estes achados são muito importantes, porque demonstram que a energia pranica, ou ki, que os yogues têm experimentado como fluxos nas nadis, é real. Os yogues afirmam que um desequilíbrio nas nadis, especialmente em ida e pingala, causará doenças, e que as técnicas de yoga podem corrigir esta situação pela ação sobre as nadis. O trabalho de Motoyama confirma isso. Ele aponta para o fato de que não só o prana é real, físico e mensurável, como também a sua atividade equilibrada é vital para a nossa saúde, e que podemos usar nossas medições das atividades pranicas em vários órgãos do corpo para diagnosticar a doença existente, ou eminente, e, por este meio, prevenir ou tratar a doença antes que ela se torne muito avançada.

Essa investigação está pavimentando o caminho para novas técnicas de diagnóstico na medicina. Estamos começando a absorver os aspectos mais sutis da nossa existência dentro de nossa moderna compreensão científica do corpo, e estamos utilizando deste conhecimento em nosso *armamentum* contra a doença, para melhorar a nossa vida e para elevar a sociedade.

Desequilíbrio nas nadis

As pesquisas de Motoyama apoia m a reivindicação pelos yogues de que dentro do nosso corpo estão fluxos de energia com propriedades físicas e psíquicas. Os yogues também nos dizem que as nadis estão intrinsecamente relacionadas com os fluxos de ar nas narinas. O ar na narina direita está relacionado ao funcionamento de pingala (cérebro esquerdo), e na narina esquerda está relacionado ao funcionamento de ida (cérebro direito). Este fato é a base para o swara yoga, a ciência pela qual nós podemos conhecer sobre o estado de nosso corpo e mente em relação ao ambiente externo observando o fluxo de ar das narinas.

O fato de que as nadis estejam relacionadas às narinas, é a base para a ciência do pranayama, um dos mais importantes e básicos ingredientes em Kundalini Yoga. Pois é através da manipulação dos fluxos de ar que podemos aprender a controlar os aspectos mais sutis e mais profundos de nosso corpo e mente, para liberar a energia e enviá-la para as áreas do corpo que desejamos energizar, curar e despertar. Esta relação entre fluxo de ar e as narinas foi demonstrada pelas pesquisas na Romênia.

O Dr. I. N. Rige, especialista de ouvido, nariz e garganta, de Bucharest, Romênia, estudou cerca de 400 pacientes que sofriam de obstrução nasal em um lado, devido a distorções e desvios do septo nasal. (10) Ele descobriu que em 89% dos casos, os pacientes que respiravam mais pela narina esquerda estavam mais propensos a certos tipos de doenças respiratórias, tais como sinusite crônica, otite média e interna, perda parcial ou total dos sentidos do olfato, audição e paladar, faringite recorrente, laringites e amigdalites e bronquite crônica.

Ele também descobriu que esses pacientes que respiravam mais pela narina esquerda (ida), estavam mais propensos a sofrer de uma ou mais, de uma ampla

variedade de transtornos distantes, tais como amnésia, enfraquecimento intelectual, dores de cabeça, hipertireoidismo, insuficiência cardíaca, má função hepática, gastrite, colite, úlcera péptica, constipação e problemas reprodutivos, tais como diminuição da libido e irregularidades do ovário.

Os pacientes cuja respiração fluía predominantemente através da narina direita, estavam predispostos à hipertensão. Riga descobriu que a correção da deformidade nasal ajudou a aliviar tais doenças.

As investigações de Riga apoiam a teoria yoguica das nadis, e indica que as narinas e o fluxo de ar nelas são muito mais importantes do que os estudos previamente realizados, tendo muitas conexões neurológicas e psíquicas cuja função ainda não foi apreciada. Ele apoia o trabalho de Motoyama que demonstra que o desequilíbrio nas nadis está relacionado aos estados de doença e aponta para o fato de que as narinas são, como os yogues têm afirmado, janelas para o estado de nosso corpo e mente, um fato que a ciência médica pode utilizar em muitos diagnósticos em situações de doenças.

Mais do que isso, porém, as narinas e a ciência do pranayama permitem-nos influenciar o corpo e a mente influenciando o sistema nervoso e a energia psíquica nos níveis mais sutis de nosso ser. As narinas são os comutadores que podem fazer mais do que simplesmente aliviar as doenças. Ao controlar a velocidade, taxa, ritmo, comprimento e duração do ar, alterando a proporção de inalação e exalação nas narinas, e suspendendo o ar, podemos ativar, ou suavizar, os processos neurológicos e mentais, de modo a alcançar uma maior consciência e estados alterados de consciência.

O yoga é a ciência da auto-regulação, o que é uma jóia preciosa na preocupação que hoje o mundo tem de se livrar das doenças. Ele dá o conhecimento sobre os fluxos de energia e, por esse meio, o domínio e a autonomia sobre os processos internos de nosso ser; independência e confiança em nossa habilidade para lidar com as constantes demandas e pressões da vida moderna. A longo prazo, a prática regular, prática sincera e orientação adequada por um mestre competente, equilibra as nadis e, eventualmente, desperta Kundalini.

-
1. Motoyama, H., "Chakra, Nadi of Yoga and Meridians, Points of Acupuncture", *Instit. of Religious Psych.*, Oct. 1972.
 2. Motoyama, H., "The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place", *Religion & Parapsych.*, 1975, 2.
 3. Motoyama, H., "Do Meridians Exist, and What are They Like", *Research for Religion & Parapsych.*, i (i), Feb. 1975.
 4. Motoyama, H., "A Psychophysiological Study of Yoga", *Institute for Rel. Psych.*, 1976, 6.
 5. Motoyama, H., "An Electrophysiological Study of Prana (ki)", *Res. for Rel. & Parapsych.* 4(1), Nov. 1978.
 6. Motoyama, H., "Yoga and Oriental Medicine", *Res. for Rel & Parapsych.* 5(1), March, 1979.
 7. Motoyama, H., "Electrophysiological and Preliminary Biochemical Studies of Skin Properties in Relation to the Acupuncture Meridian", *Res. for Rel. & Parapsych.*, 6(2), June, 1980.
 8. Motoyama, H., "A Biophysical Elucidation of the Meridian and. Ki-Energy", *Res, for Rel & Parapsych.*, 7(1), August, 1981.
 9. Motoyama, H., "The Meridian Exercises", *Res. for Rel. & Parapsych.*, 8(1), Oct. 1982.
 10. Riga, I.N., "Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction", *Revue D'Oto-Neuro-Ophthalmologic*, 29 (6) ; I-II, 1957.

Capítulo 6

Neurofisiologia dos Chakras

Os chakras podem ser interpretados de muitos pontos de vista, por exemplo, físico, o psicológico, comportamental, psíquico, simbólico, místico, religiosos, científico, evolucionário, espiritual e muito mais. Eles têm ambos os aspectos, um microcósmico, no âmbito humano e, ao mesmo tempo, um macrocósmico, que engloba totalmente nossa percepção e experiência de vida. em qualquer nível que os examinemos, eles representam uma hierarquia, interligadas e independentes séries de mandalas que, quando sobrepostas umas as outras, formam uma imagem total da personalidade humana.

Cada um de nós está em algum ponto ao longo da linda de evolução que ascende os chakras, e isto irá determinar o modo como vemos o mundo. Alguém que vive em swadhisthana, vê o mundo em termos de gratificação de seus desejos, por exemplo; em manipura, em termos de gratificação da satisfação dos instintos de alimentação; em anahata, em termos de compaixão e amor por toda a humanidade. O grau de evolução dos chakras depende, em grande parte, da atividade dentro de nosso sistema nervoso e de nosso estado de consciência. Alguém que esteja em um nível inferior não consegue compreender alguém que está num nível mais elevado, ao passo que a pessoa num nível superior já esteve num nível mais baixo anteriormente, tem uma vasta gama de experiência e, mais importante, ele tem mais circuitos despertados ou ativados para a manipulação das experiências da vida, para perceber os diferentes níveis, e para interpretar e atuar nas demandas da vida.

Mesmo dentro de um determinado chakra, existem diferentes níveis de evolução, equilíbrio e atividade, de modo que alguém que vive no manipura poderia ser mais consciente do que outro alguém no manipura, seu centro sendo mais equilibrado e mais desperto, de modo que, por exemplo, que ele usa seus poderes de conduzir construtivamente para ajudar as pessoas, mais do que destrutivamente e para sua gratificação pessoal do ego. Um adulto geralmente tem um chakra manipura mais evoluído do que uma criança, protegendo a criança do perigo, enquanto a criança puxa as asas das borboletas, ou alegremente carimba sobre formigas e insetos. Claro, isto é relativo e varia de pessoa para pessoa.

Cada nível no sistema de chakras é a soma total de vários elementos físico, emocional, mental, psíquico e espiritual. Cada chakra tem seu próprio plexo neurológico e glândulas endócrinas, e eles estão ligados com vários órgãos e sistemas no corpo. Eles, por sua vez, estão conectados aos mecanismos de controle do cérebro, cada qual tem componentes emocional, mental e psíquico. O chakra é como um transdutor, um ponto de ligação entre os vários níveis de nosso ser, e ele converte a energia nos canais para cima ou para baixo, em vários níveis.

Na tentativa de entender os chakras, portanto, podemos pensar em cada nível na medula espinhal como controlando um diferente segmento do corpo e, ao mesmo tempo, representando um nível de funcionamento no sistema nervoso e na mente. Ajna chakra, por exemplo, é um centro muito mais complexo do que mooladhara, ou qualquer chakra para essa matéria, controlando como faz as faculdades intuitivas e as mentais mais elevadas relacionadas aos circuitos mais evoluídos no córtex cerebral. Ajna chakra tem como símbolo o lótus de duas

pétalas, e podemos pensar nisso como representando os dois hemisférios do cérebro, com a glândula pineal como seu foco principal e central. Mooladhara, por outro lado, controla os mais profundos, poderosos, primitivos, animais, necessidades inconscientes e instintivas que estão relacionados com os simples e primitivos circuitos neurológicos na parte inferior do cérebro, comum a todos os animais, répteis e até aves.

Os chakras dentro do cérebro

Recentes descobertas na neurociência, precipitadas pelos avanços fantásticos da tecnologia, capacidade de medição, técnicas cirúrgicas e perspicácia de um puro pioneirismo, prometem revolucionar nosso conceito do homem e nos impulsionar dentro e novas e melhores técnicas na medicina, na psicologia e na vida em geral. Como a descoberta da relatividade por Einstein, as ramificações destas descobertas levam tempo para propagarem-se no meio comum.

O cérebro é uma das mais difíceis de todas as áreas de investigações por causa da inacessibilidade e delicadeza da área a ser estudada. Existe também um inerente e quase insolúvel problema em estudar o cérebro. O homem está usando seu cérebro para estudar e compreender seu próprio cérebro. Isto é como tentar compreender a mente com a mente, ou agarrar a mão com a mesma mão, ou ver o olho com o mesmo olho. Não podemos conhecer a nós mesmos objetivamente assim como fazemos com um objeto externo ou uma pessoa, pois somos o próprio conhecimento. Além disso, poucas pessoas fazem questão de deixar os médicos abrirem seus crânios e olhar lá dentro.

Neurocirurgiões e yogues compartilham uma base em comum, ambos visam conhecer a verdade a realidade de si mesmos. É uma abordagem diferente. Enquanto os cientistas pesquisadores abordam o cérebro de forma objetiva e o ataca e o diseca com facas, sondando-o com elétrodos, fotografando e tirando raio-X dele, estimulando-o e drogando, afim de mecânica e externamente manipular seus circuitos para descobrir seus segredos, os yogues decidiram descobrir cientificamente os segredos do cérebro experimentando-o diretamente através da meditação. Seus resultados concordam com os da ciência moderna.

Os yogues descobriram, através da meditação, que dentro de seus corpos existem circuitos e centros com componentes físicos e psíquicos, a que eles denominaram nadis e chakras. Apesar de termos admitido isto agora, devemos lembrar que estes estudos foram feitos a milhares de anos atrás, sem o auxílio dos modernos microscópios. Os yogues não só alcançaram um sistema prático, completo e maravilhoso, de técnicas, mas volta em seguida, com base em suas técnicas em sólidas investigações científicas, descobriram que existe seis grandes centros primários no corpo, os chakras, em uma hierarquia, uma rede interconectada na medula espinhal. Eles também viram que cada chakra tem suas próprias características definidas, físicas, psicológicas e comportamentais, conectadas ao cérebro por uma rede de fluxos de energia, que não necessariamente correspondem às estruturas puramente físicas. Eles também descobriram muitos centros secundários que são afiliados aos primários.

Os chakras na medula espinhal são encontrados como pontos que devem ser manipulados pela atenção focalizada, a energia mental e psíquica, a respiração e posturas corporais, assim como para obter certas experiências físicas e psíquicas. As técnicas nos permitem aprender a controlar os instintos mais básicos e vitais e as necessidades do corpo, emoções, mente, psique e espírito. Recentes descobertas da neurofisiologia e da anatomia, mostraram que os plexos nervosos e endócrinos e os órgãos vitais existem dentro do corpo, coluna vertebral e cérebro, e corresponde

aos níveis descritos pelos yogues. Estes resultados embasam as reivindicações dos yogues de que seu sistema é mais do que um mero exercício e relaxamento. É um método que fornece as ferramentas para controlar nosso corpo, mente, metabolismo e personalidade.

O cérebro trino

Dr. Paul MacLean, neurofisiologista e chefe do Laboratório da Evolução e Comportamento do Cérebro, do Instituto Nacional de Saúde Mental, USA, demonstrou que o cérebro do homem é funcionalmente dividido em três áreas principais, três computadores biológicos interligados, cada um com sua própria inteligência especial, memória, motricidade e outras funções. (1) Cada cérebro corresponde a uma etapa evolutiva separada e é distinta neuroanatomicamente e funcionalmente, contendo muitas diferentes distribuições dos principais produtos neuroquímicos no cérebro, dopamina e serotonina. Se olharmos cuidadosamente para estes níveis, e comparar as descrições dos neurocientistas e dos yogues, veremos que ambos estavam dizendo a mesma coisa.

Os três níveis são chamados nível reptiliano, mamífero e humano: (veja figuras 1 & 2)

Figura 1
SUPERFÍCIE EXTERNA DO CÉREBRO

Figura 2
SUPERFÍCIE INTERNA DO CÉREBRO

(As imagens acima não estão disponíveis, pois no texto em pdf, no qual foi extraída esta tradução, elas não estavam presentes)

1. O complexo reptiliano inclui o topo do cordão espinhal e as áreas inferiores do cérebro, incluindo o bulbo (medula oblongada) e parte do sistema de ativação reticular, a parte responsável por nosso estado de vigília, o nosso estado de consciência. Esta área contém o mecanismo neural básico de auto-preservação e reprodução, incluindo a regulação do coração, da circulação sanguínea e da respiração. Ele controla o acasalamento, as hierarquias sociais, a insistência na rotina, a obediência ao precedente e ao ritual, e imitação servil de modas e modismos.

De acordo com MacLean, o R-complexo desempenha um importante papel no comportamento agressivo, de territorialidade, de ritual e no estabelecimento de hierarquias sociais.

Esta área corresponde à descrição de mooladhara e swadhisthana chakras, porque os yogues nos disseram que estes centros mantêm nossos instintos mais básicos e primitivos, instintos animais; os modos básicos de vida, comer, dormir e procriar dentro de uma existência escura e primitiva, monótona e

repetitiva, com pouca alegria, amor e auto-consciência. Eles estão relacionados com a nossa mente mais profunda, inconsciente e subconsciente.

MacLean e seus colegas descobriram que esta área domina a vida de muitas pessoas, o qual concorda com a afirmação pelos yogues de que muitas pessoas vivem em mooladhara e swadhisthana e, embora sua função seja alterada pelos centros elevados, passamos a maior parte do tempo controlados pelos estímulos dos chakras inferiores, dentro das limitações de cegueira de nossos rituais diários.

MacLean também demonstrou que isso também é verdade neurologicamente. Removendo o córtex cerebral de hamsters um ou dois dias após o nascimento, deixando somente o sistema límbico e o R-complexo, MacLean descobriu que os hamsters cresceram normalmente, nasceram e desenvolveram todas as formas de comportamento normal para os hamsters. Eles podiam até ver sem um córtex visual. Deixando somente o R-complexo nas aves, ele descobriu que elas podiam funcionar normalmente e continuar a maioria dos tipos de comunicação e das rotinas do dia a dia. Esta pesquisa indica que as nossas funções do dia a dia são controladas por estas áreas primitivas, e que realmente nós não precisamos muito mais do nosso cérebro para lidar com os problemas básicos e exigências de uma vida perfeitamente ordenada, socialmente aceites. Raramente nós estimulamos nossos mais elevados centros e, na verdade, acho difícil lidar com todas as demandas fora do comum. É por isso que os yogues nos dizem para praticarmos yoga, de modo a desenvolvermos a nossa capacidade interna não utilizada, cerca de nove décimos do cérebro ou mais, e para estimular o crescimento e desenvolvimento dos nossos centros superiores.

A psicologia também nos diz que, por trás de uma fachada saudável de qualquer ser humano, esconde-se uma criatura primitiva, instintiva e irracional, um composto Mr. Hyde de tudo que é proibido e animalesco. Freud chamou isso de id, uma área do inconsciente que surge dos nossos desejos, paixões e da energia subjacente às nossas emoções e senso de quem somos. Os yogues chamam isso mooladhara e swadhisthana, e nos dizem que as áreas subconsciente e inconsciente tem dois centros controlando-as, um localizado no períneo, e outro na coluna, atrás do osso púbico, controlando a sexualidade e todos seus comportamentos relacionados. Ambos, psicólogos e yogues, dizem-nos que a maioria de nós gasta mais o nosso tempo tentando agradar e satisfazer esses desejos básicos de alimentação (de sobrevivência) e prazer. Muito do nosso tempo, por exemplo, é organizado para tornar o nosso "pão de cada dia", uma gíria para o dinheiro, pelo que nós podemos comprar comida, abrigo, vestuário e lazer. Poucos de nós percebemos que há muito mais vida do que isso.

Ao praticar yoga aprendemos a equilibrar e controlar estes centros fisicamente, e também a nível de seus instintos e impulsos, liberando sua energia a partir do ritual primitivo e compulsivo e recanalizando-a para sushumna, para os mais elevados centros do despertar da consciência mais elevada.

2. As estruturas dos mamíferos estão sob o controle do sistema límbico, que controla a emoção, a memória e outros comportamentos que são menos ritualísticos e mais espontâneos. Pensa-se também de controlar o comportamento brincalhão, a alegria, o respeito e a admiração e as emoções humanas mais sutis, tais como o amor.

McLean descobriu que danos às áreas desta parte do cérebro, resulta em déficit de comportamento materno e ausência de brincadeiras.

Dentro do sistema límbico estão os centros de comportamento da raiva, medo, sentimentos de punição, ansiedade, fome, desejo, prazer, dor, sexo, alegria

e amor. Esta área está, portanto, relacionada com o funcionamento de manipura e anahata. Se estimularmos as áreas da medula espinhal atrás do umbigo e do coração, associadas com os chakras, vamos mandar energia para o cérebro para ligar os vários componentes aos chakras, associados com os níveis físico, mental e comportamental.

3. O lado humano do cérebro é o mais recente desenvolvido neocórtex, a sede da inteligência e de muitas das características humanas, de funções cognitivas. É aqui que, com incrível velocidade e precisão, as diversas faculdades são integradas e sincronizadas. O córtex torna possível: pensamento, cálculo, análise, discriminação, intuição, criatividade, uso de símbolos, planejamento, antecipação do futuro, expressão artística e científica, e milhares de outras mais elevadas e desenvolvidas faculdades puramente humanas.

Sabemos que os lobos frontais do cérebro são especialmente importantes, sendo a parte mais recentemente evoluída do cérebro. Alguns pesquisadores pensam que esta parte do cérebro, em conexão com as outras seções, é responsável pela própria capacidade humana de auto-consciência e conhecimento de sua própria consciência; sabemos que sabemos, e sabemos isso também. Sabemos que os pacientes com dano cerebral severo no lóbulo frontal, ou que tiveram lobotomia frontal, operações que separam os lobos frontais do resto do cérebro, são incapazes de planejar o futuro, e falta-lhes um senso contínuo de si mesmos. Eles não podem ver o efeito que uma determinada ação terá sobre o futuro.

Tais pessoas se tornam aborrecidas, lentas, deixam de cuidar de si mesmas ou dos outros, ou sobre o que dizer ou fazer. Elas são amigáveis, vegetais cooperativos com uma grave falta de imaginação e perda de interesse na vida. Elas podem estar sofrendo de intensa dor e nem sequer se preocupam com o fato.

Os lobos frontais são, portanto, ditos como os responsáveis pelo planejamento e a discriminação, pela antecipação do futuro, e portanto, pela emoção da ansiedade puramente humana. Isto é diferente do medo que está relacionado com um acontecimento real. A ansiedade é um evento mental relacionado com algum acontecimento futuro. Ela é valiosa para a nossa sobrevivência e evolução como indivíduos e como espécies, para cuidar da unidade familiar e para a sociedade; para nossa compaixão. Mais do que isso, ela é a força responsável pela motivação e formulação de leis e sistemas econômicos e políticos, para a motivação do desenvolvimento das artes e das ciências, para as religiões e um sistema de ética, para todas as filosofias, e para o desenvolvimento seguro das culturas da materialidade e da espiritualidade. Conforme desenvolvemos a capacidade para planejar, os lobos frontais liberaram o uso das mãos para a manipulação das ferramentas, desenho, escrita e outras bases para o desenvolvimento da cultura humana.

O conhecimento da morte e a ansiedade que isso gera nos impele a fazer mais pela vida e para desenvolver sistemas religiosos, ou espirituais, que nos ajudam a lidar com o pensamento da morte. Também tem levado para as ciências yoguicas que nos libera da morte e nos faz imortal.

David Loye acredita que, não somente os lobos frontais estejam envolvidos no processo de antecipação, mas também estejam realmente envolvidos na visão do futuro. (2) Ele afirma que quando, por exemplo, um carro está se aproximando rapidamente de nós, o cérebro frontal alerta a ambos os componentes dos hemisférios, direito e esquerdo, para processar todas as informações do resto do cérebro, os acordos e desacordos, de modo que possamos discriminar e decidir o

que provavelmente irá acontecer. Ele encontrou em dois estudos separados, que as pessoas que tendem a usar ambos os lados do cérebro, são mais capazes de prever o resultado de eventos do que qualquer pessoa que tenha ou o cérebro direito ou o esquerdo mais dominante. Isso dá suporte à visão yogues de que ambos os lados de nossa natureza devem ser equilibrados para o funcionamento apropriado, a vida plena e o desenvolvimento de nosso potencial interno.

Ajña Chakra

Todas estas funções expressivas, intelectuais, intuitivas e criativas, são descritas pelos yogues como sendo características dos chakras ajna e vishuddhi. Sabemos que as técnicas de yoga são especialmente destinadas a estimulação de ajna chakra, que se encontra na glândula pineal, a meio caminho entre os dois hemisférios.

Os yogues afirmam que ajna chakra e a glândula pineal, como centro físico, é o chakra de controle mestre, o guru chakra. Sabemos pela fisiologia que na frente da glândula pineal está situado o tálamo, o topo do sistema límbico. O tálamo foi descoberto como sendo um dos principais centros de regulação e interação de nossos sentidos e atividade motora (ida e pingala), o córtex pré-frontal, que inclui os lados direito e esquerdo do cérebro (ida e pingala), o hipotálamo, que integra e expressa a emoção e regula o ANS e as glândulas endócrinas, e o cerebelo, que ajuda a controlar os movimentos. Ele, portanto, integra os sentidos, pensamentos, emoção e ação. Ele é também importante no reconhecimento da dor e outras modalidades sensoriais, tais como as variações nos graus de temperatura e do tato, o tamanho, a forma e a qualidade dos objetos que entram em contato com os órgãos dos sentidos. Um fato interessante é que ele está envolvido no controle do movimento e especialmente o grau de compressão e contração dos músculos e articulações.

Vemos, portanto, que a área tálamo/pineal se encaixa na descrição para ajna chakra, a área onde os sentidos e a emoção, ambas as funções de ida, e motor e intelecto, ambas as funções de pingala, encontram-se. Os yogues nos dizem que esta fusão de ida e pingala no ajna é uma das definições do yoga. Isso leva a uma explosão dentro do sistema nervoso que, de alguma forma, alimenta e ativa um enorme número de circuitos dentro de ambos os hemisférios, e do sistema límbico, que normalmente ocorre. É como se o nosso sistema nervoso, de repente, torna-se carregado com uma corrente elétrica de alta tensão, o qual os yogues chamam sushumna.

Os yogues também nos dizem que ajna está envolvido na intuição e na percepção psíquica e sutil. Se a área do tálamo alça graus de percepção e atividade motora, tornando possível para nós experimentarmos coisas sutis da vida, então as técnicas yoguicas podem nos permitir desenvolver nossa sensibilidade nesta área, de modo a sermos capazes de expandir e ampliar nossa capacidade normal de sentir a qualidade psíquica da matéria, um sentido "extra", ou senso comum, que ocorre no ponto de encontro de todos os sentidos, o tálamo.

Os chakras em perspectiva

Os yogues nos dizem que os chakra se encontram ao longo da medula espinhal, que mooladhara se encontra no períneo e os outros chakras ascendem em direção a sahasrara, que é o ápice da evolução do homem e da consciência. Ajna chakra é o mais elevado centro em que o homem sente que ele existe separado do universo. A união, ou consciência cósmica, ocorre em sahasrara. Ajna é o chakra controlador, o guru centro onde os comandos são ouvidos.

A neurofisiologia aponta que existem centros no cérebro que se estende para cima, a partir do bulbo para a área tálamo/pineal, área que corresponde à clássica descrição dos chakras como dito pelos yogues. Podemos dizer que, dentro do cérebro, todos estes produtos estão sob controle de ajna, que são as camadas de evolução dentro de ajna, e conforme cada chakra desperta na espinha, isso afeta o nível de consciência desperta e ativa em ajna. A área tálamo/pineal representaria aquela parte do cérebro que é mais desperta e completamente ativada pelo despertar total de ajna chakra, enquanto a área do bulbo é aquela parte que corresponde à área de mooladhara chakra. Isto deveria explicar a estreita ligação entre mooladhara e ajna; que o despertar de um conseqüentemente desperta o outro.

Em muitas pessoas, ajna chakra, a área tálamo/pineal está adormecida. Viver em mooladhara e swadhisthana significaria, para a maioria, que ajna chakra funciona principalmente no bulbo, o cérebro reptiliano. Somente quando estimulamos e despertamos os centros pelo yoga, iremos pular os níveis em nosso sistema nervoso e despertar a consciência superior, a área tálamo/pineal e os seus níveis concomitantes de consciência. Quando ida e pingala se fundem em ajna, a energia flui de muladhara até ajna, do bulbo até a área tálamo/pineal.

Existem muitas técnicas pelas quais podemos trabalhar em ajna chakra, tais como shambhavi mudra, trataka, japa mantra, nadi shodhana e bhramari pranayama, só para citar alguns. Quando dizemos que estas técnicas estão estimulando ajna chakra, estamos realmente afirmando que, de alguma forma, estamos estimulando a integração e a localização central da área tálamo/pineal e, assim, despertando nossas funções normalmente adormecidas, elevado intelecto/emoção, lógico-intuitiva. Eles estimulam os elementos superiores de ajna e elevam a nossa consciência para além do estado inferior, o bulbo reptilino. As técnicas para equilíbrio do funcionamento de nosso complexo e total cérebro/mente, ida e pingala, focam e estimulam a área central, e preparam o terreno para o despertar de Kundalini.

1. MacLean, P., *A Triune Concept of the Brain and Behavior*, Toronto Press, Toronto, 1973.
2. Loye, D., "Foresight Saga", *Omni*, Sept. 1982.

Capítulo 7

Evidência da Existência dos Chakras

Kundalini yoga nos ensina técnicas para influenciar o nosso sistema nervoso e nossa mente, a fim de trazer um equilíbrio total e uma reintegração sobre todos os níveis de nosso ser. É um conceito expandido do homem, um método de desenvolvimento criativo e, mais do que isso, de colocar o conhecimento obtido para utilização através de um sistema de técnicas vivenciais. Ela nos ajuda a desenvolver uma nova perspectiva de vida e também a nós mesmos. Os chakras e suas interações dentro da totalidade de nossa personalidade, estendidos entre ida e pingala, equilibrados em sushumna, abrem novas dimensões para compreender, explorar e desenvolver nossa mente. As técnicas de Kundalini envolvem kriyas, combinações de asanas, pranayamas, mudras e bandhas, rotação da respiração e da consciência através das passagens psíquicas e dos espaços sutis, a repetição de mantras e a perfuração dos centros psíquicos, a fim de aquecer as energias físicas e psíquicas do homem e para ativar e despertar os chakras para nossos níveis de consciência e de experiência e controle. As técnicas são também projetadas para trazer purificação, equilíbrio e ativação sobre todos os chakras, mas com a acentuação suave de um ou dois importantes centros. Certas técnicas, tais como ajapa japa, alcançam este objetivo, criando uma fricção psíquica que acende a chama da consciência superior.

Quando as condições para a ignição alcançam a temperatura e a pressão exigidas, a energia é liberada dentro do corpo e da mente, transformando totalmente nossa personalidade. Esta energia é muito real e efetiva; embora talvez ainda não definida e nem qualificada. Ela é mensurável tanto a nível físico quanto psíquico se tivermos as condições corretas, os equipamentos e a compreensão dos fenômenos. Neste contexto, vários pesquisadores começaram uma exploração pioneira nas profundezas desconhecidas da psique humana, e estão planejando técnicas e equipamentos para avaliar, medir e comprovar cientificamente a existência dos chakras como os principais pontos de controle dos diferentes níveis de nosso ser.

Medindo os chakras

Um homem que ajudou a pioneira investigação científica em yoga e nos fenômenos de Kundalini e chakras, foi o Dr. Hiroshi Motoyama. Ele afirma, "Fascinado... Eu também comecei meus experimentos fisiológicos cerca de quinze anos atrás para determinar se os chakras realmente existem, e para relacioná-los com o sistema nervoso autônomo e os órgãos internos... Através de diversos exames, fomos capazes de determinar que existem diferenças significativas na função fisiológica do órgão associado com o chakra que um indivíduo afirma ter despertado. Portanto, esta investigação levou à conclusão de que os chakras, de fato, existem." (1)

Em sua busca para a existência dos chakras, Motoyama desenvolveu a sua própria máquina. Uma delas é o "instrumento de chakra", que foi projetado para detectar o campo eletromagnético do corpo e todas as mudanças que ocorrem nele devido à estimulação e à ativação do chakra. Parecendo uma cabine telefônica e fechada em uma sala à prova de luz e blindada, a máquina foi projetada para detectar a energia gerada no corpo e, em seguida, emitida em termos de diferentes variáveis físicas, tais como as mudanças de energia elétrica, magnética e ótica. Eléttodos de cobre são posicionados no topo e no fundo da gaiola e um painel quadrado deslizante, com eléctrodos em todos os seus quatro lados (esquerda, direita, frente e costas), é livre para correr para cima e para baixo da estrutura, de modo que possa ser posicionada em qualquer parte do corpo do indivíduo. Um campo eletromagnético é criado entre os eléctrodos e toda a energia vital que parte do corpo afeta este campo de extrema sensibilidade.

Um eléctrodo de cobre e uma célula foto-elétrica são posicionados a 12 e 20 centímetros em frente ao indivíduo, ao nível da posição clássica de um determinado chakra. O local é monitorado pelas mudanças conforme o indivíduo concentra em sua energia mental no ponto do chakra, e as medições são feitas por 3 a 5 minutos antes, durante e depois da concentração sobre o chakra. Por causa deste poderoso amplificador (impedância próximo ao infinito), mesmo a mais sutil energia ejetada pode ser capturada e registrada. A informação recolhida é enviada para vários amplificadores, osciloscópios e analisadores informatizados, e são gravadas em um registrador gráfico altamente sensível. Outros equipamentos também são usados: o monitor de respiração, sistema nervoso autônomo (resistência galvânica da pele), mudanças no fluxo sanguíneo (pletismografia), coração (eletrocardiograma), as vibrações sutis na pele (micro-tremor), assim como para medir os efeitos de outras estimulações dos chakras no corpo, e para fazer comparações e interpretações.

Motoyama usou extensivamente seus equipamentos para determinar doenças no corpo. (2) Em um caso, ele fez medições em uma mulher que tinha um tumor no útero removido uma semana depois. As medições em sua máquina AMI (veja o capítulo intitulado "Prova da Existência das Nadis") apresentaram desequilíbrio nos meridianos associados. O padrão de energia medido pelo 'instrumento do chakra', em frente ao útero (swadhisthana chakra) era muito maior e muito diferente do normal. As pesquisas de Motoyama indicam que há uma correspondência entre a doença física e a perturbação na energia do chakra, tradicionalmente referido pelos yogues para controlar essa parte do corpo físico.

Atividade nos chakras

Motoyama também mediu a atividade dos chakras em pessoas normais, e registrou e comparou as leituras em vários indivíduos destreinados versus praticantes de yoga, indivíduos controlados. (3) Ele descobriu que em pessoas destreinadas a concentração em ajna chakra não provocou alterações registradas pelos eléctrodos. As linhas no papel de gravação permaneceram estáveis antes, durante e após a concentração.

Um indivíduo que vinha praticando estimulação do swadhisthana chakra já algum tempo, mostrou uma grande quantidade de ativação desse centro, e muito maior do que no controle das pessoas que mostraram nenhum. Ondas de grande amplitude foram vistas antes, durante e após a concentração, indicando ativação. No entanto, não houve alteração durante o período de concentração, indicando falta de controle sobre o centro. Isto se compara com outro indivíduo que vinha praticando yoga por cinco anos e que evidenciou um aumento acentuado na atividade elétrica do ajna chakra, mas somente durante o tempo de concentração. Os resultados indicam que ele tinha desenvolvido o controle sobre seu ajna chakra.

Estudos com o 'Instrumento do Chakra' foram feitos em vários yogues. (4) O Dr. A. K. Tebecis, ex-professor da Universidade de Canberra, na Austrália, que estudou yoga em toda a Ásia, e que alega ter experimentado a projeção astral, devido ao despertar de Kundalini, foi testado no 'Instrumento do Chakra'. Dr. Tebecis concentrou-se no ajna chakra durante a meditação, ele também tem uma desordem digestiva. O AMI revelou instabilidade nas nadis relacionadas à digestão, manipura chakra, e também em aquelas associadas à área de swadhisthana. Quando o 'Instrumento do Chakra' foi usado para medir manipura e anahata, nenhuma alteração foi encontrada em manipura. A concentração em anahata revelou uma considerável intensificação de energia durante o período de concentração.

Dois resultados incomuns também foram relatados por Motoyama. No primeiro caso, não somente o indivíduo desenvolveu uma leitura elétrica mais intensa durante a concentração em manipura, como também teve uma experiência subjetiva de que a energia psíquica estava sendo ejetada de manipura. Nesse momento, o potencial elétrico positivo desapareceu, mas somente durante o tempo daquela sensação subjetiva, e a emissão voltou a aparecer tão logo que a sensação da emissão desapareceu.

Motoyama afirma: "Pode-se supor que a energia psi gerou um potencial elétrico negativo que neutralizou as alterações elétricas positivas. Contudo, também é possível postular a criação de uma nova energia física. De fato, esta é a minha opinião de que a energia psi emitida de manipura de R.B., realmente extinguiu a energia física. Eu chego a essa conclusão porque o potencial positivo foi justamente neutralizado, e porque nunca houve qualquer aparência de um potencial negativo." (5)

O segundo caso envolve uma pessoa que concentrou em anahata chakra. Tão logo o indivíduo relaxou, a área do chakra foi ativada. Ela então foi convidada a se concentrar na área de anahata, e ficou combinado que a qualquer momento que ela tivesse a experiência subjetiva de emissão de energia psi, deveria pressionar um botão que produziria uma marca no gráfico. Verificou-se que, quando essa marca surgiu, a célula foto-elétrica sinalizou a presença de uma luz fraca sendo gerada na sala à prova de luz. Seu chakra monitor também detectou energia elétrica de elevado potencial e frequência.

Motoyama afirma que esses resultados sugerem que o trabalho da energia psíquica no chakra anahata pode ser capaz de criar energia na dimensão física (luz, eletricidade, etc.). Parece que qualquer que seja a energia, ela está sendo produzida em um desenvolvido e refinado circuito do chakra, que é capaz de extinguir ou criar energia em uma dimensão física, o qual suporta a visão yoguica dos chakras como transdutores, convertendo energia psíquica em energia física e para trás. Motoyama sente que se mais pesquisas confirmarem suas descobertas, então a Lei de Conservação de Energia, como um dos alicerces fundamentais da física moderna, terá de ser revista.

A verificação de uma energia no plano psíquico que, embora de origem e substância desconhecida, pode influenciar a matéria, tem sido muito reivindicado pelos yogues. Também é considerada como a base da cura e de todas as ciências em que a mente é usada para controlar a matéria. Os yogues têm declarado que o mundo é uma manifestação da mente, uma visão que agora está sendo apoiada mais e mais pelos físicos, especialmente aqueles que trabalham com as partículas subatômicas que compõem toda a matéria, e que se encontram a meio caminho entre a matéria e a energia pura (prana).

Motoyama afirma, "Eu sinto que a continuação das investigações sobre a natureza das energias psi, por muitos outros, assim como eu, conduzirá a uma mudança considerável em nossa visão da matéria, da mente e do corpo, dos seres humanos, e do mundo em si." (6)

O nível psíquico

A evidência objetiva para a existência dos chakras também parece ter sido encontrada por Valerie Hunt e seus associados na Universidade da Califórnia, nos EUA. (7) Assistidos por Rosalyn Bruyere, uma "leitora de auras", Hunt usou um número de medidas a fim de estudar a emissão de campo dos corpos quando ele está sendo estimulado por profundas massagens musculares (Rolfing). Este foi motivado por uma observação anterior que, depois de Rolfing e meditação, houve um aumento na base eletromiográfica.

Hunt e colaboradores utilizaram o equipamento eletromiográfico (EMG), que mede o estado, a tensão baixa e constante da atividade muscular, e outros diversos instrumentos. Eléttodos foram fixados em oito locais, incluindo locais como a coroa (sahasrara), o centro da sobancelha (ajna), a garganta (vishuddhi), o coração (anahata), a base da espinha e pontos de acupuntura no pé e no joelho. Os locais onde os eléctodos foram colocados, em locais onde atividade muscular era mínima, as leituras eléctricas indicaram energia de uma fonte diferente. Os eléctodos foram colocados no corpo em consulta com o "leitor de aura".

O indivíduo que estava sendo experimentado em Rolfing (massagem muscular profunda), destinadas a liberar uma profunda tensão subconsciente e, portanto, teoricamente capaz de afetar a atividade do chakra. Conforme a massagem progrediu, o EMG registrou as leituras em um gravador de uma faixa de uma dupla fita monitorada.

Simultaneamente, enquanto em outra sala isolada e esquecida do EMG e de relatórios dos indivíduos, Bruyere registrou na segunda fita suas observações de atividade psíquica em termos de mudança de cor nos vários centros. Hunt foi capaz de questionar a leitura da aura por meio de um sistema de áudio separado, de modo que nenhuma pista sobre o que o indivíduo estava experimentando, ou o que estava acontecendo no nível do EMG pode ser detectado pelo psíquico.

Ao mesmo tempo, o indivíduo relacionado com sua experiência, o qual a fita foi gravada, usando um segundo microfone, e qualquer semelhança entre sua experiência, os sintomas da ativação do chakra e do EMG foram gravados.

Foi rapidamente evidente na sala central de monitoramento, onde Hunt estava sentado, que as alterações do EMG, e as formas de ondas distintas a serem gravadas, associadas com as cores relatadas pelo sensitivo, assim com a experiência do indivíduo. Análise posterior, seja por forma de ondas, frequência de Fourier ou ultra som, produziram o mesmo padrão consistente de resultados.

Hunt reconheceu que as interpretações possíveis destes dados são impressionantes. As radiações foram tiradas diretamente da superfície do corpo, medidas quantitativamente em um estado natural, e foram isoladas por dados cientificamente aceitos, precedidos de resolução. O estudo concluiu que existe uma correspondência direta em cada e em todas as gravações entre as formas de ondas distintas e a descrição do psíquico em relação a cor emanada dos chakras. Por exemplo, toda vez que um desvio afiado no gráfico, entre médio e grande, com um único ou duplo pico no topo ocorria, o psíquico relatava a cor azul, enquanto que a

vermelha correspondia a um gráfico amplo, afiado, pequeno de picos regulares e irregulares, de curta duração, intercalados com planaltos. O amarelo foi uma ampla onda lisa, semelhante a uma onda senoidal desigual.

A relação entre os estados emocionais e as cores também foi preciso. Emoções, imagens, relações interpessoais e o estado de resiliência e plasticidade do tecido conjuntivo, estão relacionados com a cor e o estado da aura como visto pelo psíquico.

É um fato interessante que, no início das sessões de Rolfing, os chakras parecem ser irregulares, pequenos, com pouca freqüência e amplitude, e com indiscriminadas ou escuras cores primárias. Conforme as técnicas continuadas, os chakras se tornam grandes, em tamanho e de cor mais clara, enquanto as formas de ondas se tornam de maior amplitude e freqüência. Alguns chakras que estavam fechados, abriram, produzindo efeitos de cores caleidoscópicas, como azul-escuro, amarelo, vermelho alaranjado e verde oliva. Por volta da quinta hora de Rolfing, todos os indivíduos tinham uma aura azul clara. Por volta da sétima e oitava hora, as cores eram predominantemente leves e misturadas, por exemplo, pêssego, rosa, azul gelo e creme. Freqüências mais elevadas foram associadas a experiências mais agradáveis.

Desenvolvendo nossa psique

A pesquisa de Hunt é importante em vários níveis, em primeiro lugar ela apoia as reivindicações dos yogues e sensitivos de que outros níveis de percepção, mais sutis e ainda assim intimamente ligados ao corpo físico, de fato existem. Embora tenha sido chamado de percepção extra-sensorial, parece antes ser uma extensão do intervalo normal da percepção dos eventos físicos dentro do mais sutil.

De acordo com os yogues, o desenvolvimento de ajna chakra e da área tálamo/pineal do cérebro, além de relaxar a concentração da mente, que nos permite ver as coisas as quais a maioria de nós não alcança, devido ao corpo bruto e às tensões mentais, e ao estado dissipado e distraído da mente. Não há nada de milagroso, anormal ou sobrenatural sobre os fenômenos psíquicos. A maioria de nós não olha para estas coisas o suficiente para permitir o registro sutil em nossos cérebros. Vemos algo e imediatamente nos distraímos, pensando que não há mais nada para ver ou conhecer dessa situação. Mas se dispusermos do nosso tempo, poderemos aprender muito mais.

Sabemos que a visão é o nosso sistema de processamento de informações importantes e, portanto, associados a muitos outros sistemas neurológicos. Defeitos no sistema visual estão ligados a outros problemas, tais como alergias, ansiedade, insônia, problemas posturais, e toda uma gama de problemas físicos e psicológicos. (8) O optometrista de Connecticut, Albert Shankman, é citado dizendo, "A habilidade de ver os relacionamentos, é o principal objeto do treino visual. O treino visual é essencialmente o treino do cérebro." (9) Shankman e outros observaram que o fluxo visual e a flexibilidade estão associados com um estilo mais flexível e criativo dos pensamentos.

Yoga segue o mesmo princípio, por exemplo, em tratata, um componente essencial e Kundalini yoga. Tratata nos ensina a olhar as coisas sem preconceitos e de permitir que as informações colidam em nossos cérebros, para permitir que o tempo das conexões e o conhecimento interno e as informações se reúnam, processadas dentro do cérebro, tempo para formularem-se plenamente e elevarem ao plano consciente. Isto é o que os yogues querem dizer quando afirmam que o yoga equilibra o externo e o interno, os lados direito e esquerdo do cérebro, ida e

pingala, e desperta as faculdades que estão latentes dentro de todos nós, mas que não temos consciência de sua existência e que não desenvolvemos.

A visão psíquica, um efeito colateral de Kundalini yoga e parte do despertar da intuição, visão interna e conhecimento interior, é uma dessas capacidades. Tudo isto significa que estamos relaxados e aproveitando nosso tempo para olhar as coisas sem preconceitos. A investigação de Hunt verificou que esta faculdade não PE um mito e não se limita somente aos yogues que praticam sadhana por anos, em isolamento no Himalaia, mas também é verificável dentro dos limites de um laboratório.

Verificando os chakras

O trabalho de Motoyama e de Hunt aponta para o fato de que, dentro do corpo físico existem locais que, embora não possam ter qualquer demarcação física óbvia, ou estrutural, têm definidas características funcionais que diferencia de outras partes do corpo. Eles verificaram o fato de que as descrições dos yogues desses pontos correspondem às emanções físicas, no caso da investigação de Motoyama, e às emanções psíquicas, no caso da investigação de Hunt.

Vemos, então, que a localização dos chakras tem ambos componentes, físico e psíquico. Esta descrição científica se encaixa na definição yoguica dos chakras como vórtices de energia, como pontos de interação das forças físicas e psíquicas mais poderosas, que controlam totalmente nossa existência humana. Os estudos também confirmaram que os locais tradicionais dos chakras, quando ativados, estão relacionados com as emanções de luz e cor, e as emoções e experiências que são sutis e geralmente armazenadas na mente subconsciente, além de nossa capacidade habitual consciente. Quando nos concentramos e focamos energia psíquica, chitta shakti, no chakra, ou se nós manipulamos as áreas do corpo sob este controle, por asanas ou massagens, por exemplo, podemos estimular a atividade, em ambos os níveis destes centros, do físico ao psíquico.

O que está na base dessas emanções de energia a nível mental e neurológico, como estas forças interage para controlar a nossa psicofisiologia, comportamento e experiência, ainda requer mais investigações. O que nós sabemos é que o conceito dos chakras tem um fundamento psicofisiológico definido, que afeta o nosso corpo, emoções e mente, e que produzem ambos, energia física e psíquica, que podem ser medidas e quantificadas. Há algo dentro do corpo do homem, o qual os yogues chamam chakra, aguardando a nossa descoberta e o despertar.

-
1. Motoyama, H., "A Psychophysiological Study of Yoga", *Instit. for Religious Psychol.*, Tokyo, 1976, 6.
 2. Motoyama, H., "The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place", *Instit. for Religion & Parapsych.*, Tokyo, 1975, 2.
 3. Motoyama, H., "An Electro physiological Study of Prana (Ki)", *Res. for Religion & Parapsych.*, 4 (i), 1978.
 4. Motoyama, H., *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*, Quest, Illinois, 1981. pp. 271-279.
 5. Ibid, p. 275.
 6. Ibid, p. 279.
 7. "Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA Study," *Brain Mind Bulletin*, 3(9), March 20, 1978.
 8. "Vision Training Provides Window to Brain Changes", *Brain Mind Bulletin*, 7(13), Oct. 25, 1982.
 9. Ibid.

Capítulo 8

O Gatilho Cósmico

Estamos à beira de um vasto universo que continua a nos impressionar e a nos inspirar com respeito e admiração cada vez que uma nova descoberta é feita.

Apesar dos descobrimentos recentes em foguetes, computadores, energia atômica e outras maravilhas da ciência, somos dolorosamente ignorantes do mundo em que vivemos.

Estamos ainda mais ignorantes de nosso universo interior, que por alguma razão tem sido esquecido e ignorado, apesar de uma necessidade premente para descobrir a verdade sobre a nossa existência.

Conforme o conceito de Kundalini foi introduzido no ocidente, diversos grupos de cientistas e de yogues, e pessoas sensatas, têm procurado entender e explicar este fenômeno que promete ser nosso foguete para o espaço interior, para nos tirar dos limites e das confinações do tempo e do espaço e para experimentar a nós mesmos como realmente somos. Curiosamente esta experiência interior também promete desvendar muitos dos mistérios externos que fazem cientistas e pesquisadores desconcertantes em muitas áreas hoje.

Os desenvolvimentos recentes da neurofisiologia e a investigação da meditação têm esboçado uma possível explanação para Kundalini, que unifica ambos seus aspectos físicos e psíquicos. Esta investigação esboça uma compreensiva abordagem para compreender como a meditação pode liberar energia dentro de nosso sistema nervoso, desbloquear capacidades latentes e acelerar nossa evolução. Isto nos permite perceber o universo de uma nova e mais ampla perspectiva, para ver coisas de um ponto de vista mais pleno, e para compreender mais sobre a vida e sobre nós mesmos.

A síndrome psico-Kundalini

Um pesquisador que desenvolveu um engenhoso método para medir as mudanças no corpo durante a meditação e o despertar de Kundalini, foi Itzhak Bentov.

Em seu livro *Stalking the Wild Pendulum*, ele estabeleceu uma compreensão yoguica muito original da consciência da matéria, que pode explicar muito ordenadamente Kundalini do ponto de vista físico. Ele também discute um modelo pelo qual podemos compreender a experiência de Kundalini em termos fisiológicos.

Bentov afirma que, "o sistema nervoso humano tem uma tremenda capacidade latente para a evolução. Esta evolução pode ser acelerada pelas técnicas de meditação, ou ela pode ocorrer espontaneamente em um indivíduo confiante. Em ambos os casos, uma seqüência de eventos é disparada causando, por vezes, fortes e incomuns reações corporais e estados psicológicos incomuns. Algumas dessas pessoas que meditam podem suspeitar de que essas reações estejam, de alguma forma, relacionadas com a meditação. Outras, contudo, que desenvolveram esses sintomas espontaneamente, podem entrar em pânico e procurar um serviço médico... infelizmente, porém, a medicina ocidental não está atualmente equipada para lidar com estes problemas. Curiosamente, apesar da intensidade dos sintomas, pouca ou nenhuma patologia física pode ser encontrada." (1)

Bentov estima, com base em discussões com os psiquiatras, que 25 a 30% de todos os esquizofrênicos declarados pertencem a esta categoria, um tremendo desperdício do potencial humano. Existe uma vasta área na psique humana a qual somos totalmente ignorantes, a qual não experimentamos conscientemente em nossas vidas, e que estamos, portanto, incapazes de lidar adequadamente se algo der errado. Bentov sente que os sintomas não ocorrem em pessoas saudáveis, em estado relaxado, mas somente quando a energia atinge tensões no corpo. Isto está de acordo com a visão yogue de que temos de nos preparar para o despertar por meio de um longo período de sadhana preparatória, para evitar resultados desagradáveis.

Bentov afirma que precisamos urgentemente de modos que nos permita compreender Kundalini em termos que faça sentido para nós. Como resultado desta necessidade, Bentov delineou um único e brilhante modelo de meditação/Kundalini para que médicos, psiquiatras e psicoterapeutas pudessem se tornar conscientes desta possibilidade e desenvolver métodos mais benignos de lidar com esta situação. Mais conhecimento sobre as bases físicas do conhecimento espiritual é necessária nos círculos médicos e científicos, de modo a ampliar o nosso conceito do homem.

Medindo as ondas do cérebro

À medida que iniciamos as práticas de meditação, experimentamos inicialmente efeitos calmantes, de relaxamento e estabilização. Uma prática prolongada e, especialmente as formas mais vigorosas de práticas meditativas, nos levam muito além dessas mudanças preliminares que muitos pesquisadores modernos têm salientado como o principal objetivo e efeito da meditação. Depois de algum tempo, mudanças psicofisiológicas reais ocorrem e, entre estes efeitos, ocorre uma mudança no modo de funcionamento do sistema nervoso.

A fim de medir estas mudanças, Bentov usou um balistocardiográfico modificado, uma máquina que mede os pequenos movimentos, acompanhando o movimento do sangue através do sistema circulatório. (2) Um indivíduo senta em uma cadeira entre duas placas de metal, uma acima da cabeça e outra sob o assento, 5 a 10 centímetros do corpo. As duas placas do capacitor são parte de um circuito sintonizado. O movimento do indivíduo irá modular o campo entre as duas placas. O sinal é processado e alimentado em um único canal gravador, que registra ambos os movimentos do tórax devido o movimento desencadeado pela respiração, e o movimento do corpo no sistema coração aorta. (3)

Bentov afirma que a medula espinhal pode ser imaginada como uma mola que, durante a meditação, reage ao movimento do sangue no coração e no sistema circulatório. O coração bombeia o sangue para o grande vaso chamado aorta. A aorta está curvada no topo (ao nível da parte inferior do pescoço) e bifurca-se na parte inferior (na parte inferior do abdômen). Cada vez que o sangue entra na aorta, ele se move para cima, em direção à cabeça, e isso se dá em um minuto, empurrando a parte superior do corpo. O sangue, em seguida, move-se para baixo, para atingir a bifurcação da aorta, levemente empurrando o corpo para baixo. Este movimento é chamado micro movimento, e o movimento registrado no balistocardiográfico é da ordem de somente 0.003 a 0.009 milímetro por minuto.

Este movimento suave para cima e para baixo, tem a tendência de oscilar o corpo inteiro, coluna e crânio para cima e para baixo. O ritmo natural desta oscilação é de 7 ciclos por segundo (7 Hertz, Hz). Claro que em uma situação normal não sentimos os micro movimentos, contudo, no silêncio profundo da meditação mesmo os menores e mais sutis movimentos do corpo, ou o pensamento, criam ondas no sistema nervoso que, à nossa consciência introvertida, ampliam-se e perturbam o processo interior.

Os yogues sempre enfatizaram que o mais importante ingrediente preliminar para a meditação é desenvolver uma forte e reta coluna espinhal através de asana e, gradualmente, desenvolver a quietude do corpo, do sistema nervoso e da mente através de pranayamas. Através do modelo de Bentov podemos agora ver que a imobilidade do corpo, respiração e mente prepara o palco para a produção de ondas rítmicas dentro da coluna vertebral, do crânio e do líquido cefalorraquidiano (LCR).

Quando os indivíduos estão em um estado de profunda meditação, a máquina de Bentov mede uma onda senoidal quase pura e regular, de grande amplitude e se movendo em aproximadamente 7 ciclos por segundo. Isto é o oposto a uma onda irregular no estado inicial de repouso, antes e depois da meditação. Algo acontece na meditação que não ocorre normalmente na maioria do nosso estado de vigília, sonho ou sono. Ao mesmo tempo, entramos em um estado de hipometabolismo, em que a nossa frequência respiratória diminui e a necessidade de oxigênio diminui de nossos tecidos. Devemos notar que também é possível produzir uma onda senoidal no balistocardiográfico parando a respiração, no entanto, rapidamente desenvolvendo uma deficiência de oxigênio e tendo de respirar mais para restaurar o equilíbrio. Na meditação, entretanto, isto não ocorre; estamos equilibrados em todos os níveis.

Os circuitos oscilantes

O movimento para cima e para baixo, produzido pelo coração, durante a meditação, afeta o cérebro que está flutuando em sua caixa óssea e o revestimento de fluído, o crânio e CSF. De acordo com Bentov, este micro movimento acústico para cima e para baixo, estabelece possíveis ondas planas e elétricas que ressoam no crânio. A estimulação mecânica pode ser convertida em vibrações elétricas.

As ondas do plano acústico estão concentradas dentro dos ventrículos, lateral e terceira, semelhantes a pequenas cavidades preenchidas de CSF no interior do cérebro. As ondas planas ativam e dirigem as ondas estacionárias nos ventrículos. Enquanto o corpo permanece em meditação, a frequência das ondas

dentro dos ventrículos do cérebro fica bloqueada para a pulsação coração/aorta. Bentov sente que estas vibrações dentro do cérebro são as responsáveis pelos sons que os yogues ouvem durante a meditação.

Este aspecto de meditação é chamado Nada Yoga, ouvindo e seguindo os sons interiores, e diz que anuncia a chegada de Kundalini.

O circuito fechado

De acordo com Bentov, as ondas estacionárias nos ventrículos estão dentro das faixas de áudio e super auditivo. Elas estimulam mecanicamente o córtex cerebral, resultando eventualmente em um estímulo que viaja em um circuito fechado em torno de cada hemisfério. O ventrículo lateral fica logo abaixo do corpo caloso, a parte do cérebro que liga os dois hemisférios. O teto do ventrículo lateral funciona como uma pele esticada sobre um cilindro que se move rapidamente para cima e para baixo e, assim, produz ondas mecânicas nos ventrículos, que estimulam o córtex sensorial que repousa logo acima do corpo caloso.

Podemos entender os efeitos desta simulação olhando para o diagrama da seção transversal do cérebro (ver figura 3). As ondas começam no número 1 e segue abaixo até o número 22, voltando ao número 1 novamente e criando um circuito fechado. Como as correntes retornam ao ponto inicial, isso estimula os centros de prazer em várias áreas do cérebro, que estão em torno do ventrículo lateral, como no córtex cingulado, o hipotálamo lateral, o hipocampo e a área da amígdala, toda a parte do sistema límbico, podendo dar origem à bem-aventurança e ao estado de êxtase relatado pelos meditadores, cuja shakti está desperta. As viagens sensoriais ocorrem em torno do córtex, por volta de 7 ciclos por segundo.

Figura 3

(também não havia imagens no texto em inglês disponível em pdf)

Bentov teoriza que a estimulação do corpo caloso estimula, por sua vez, o córtex sensorial para produzir as sensações de algo se movendo no corpo, desde os pés até a coluna vertebral, acima da cabeça e, em seguida, abaixo do abdômen e da pelve. É esta experiência que muitas pessoas associam ao despertar de Kundalini.

Esta experiência do movimento na coluna e no corpo tem sido relatada em muitos casos do despertar de shakti, ou energia dentro das nadis e do sistema nervoso. De áreas tão distantes com a Índia, China, África e América, os sintomas são muitas vezes semelhantes, se não o mesmo. Pode-se sentir a energia subindo, e essas sensações devem ser tratadas em seqüência progressiva no córtex sensorial. Nos também teorizamos que nos sentando em padmasana (pose de lótus) ou siddhasana (pose do adepto), podemos sentir um pequeno circuito nas pernas, tanto que nossa experiência subjetiva do movimento inicia em ou perto de mooladhara.

Em situações normais, os impulsos, motor e sensorial, normalmente viajam em linhas retas, quer dentro ou fora do cérebro e, através do tálamo. No entanto,

em meditação nos tornamos introvertidos e nos desligamos dos estímulos externos (pratyahara). Isso também tende a desenvolver um circuito fechado.

Devemos observar que os sinais sensoriais para o córtex através do tálamo, a área do cérebro em frente à glândula pineal é que podemos associar com o mais elevado funcionamento de ajna chakra. E diz-se que o ajna chakra deve ser estimulado se Kundalini está ascendendo por causa de sua ligação direta com mooladhara.

Bentov sente que o movimento de ondas através do córtex é responsável pelos efeitos do despertar de Kundalini, e pela experiência interna. Do nosso ponto de vista, isto não pode ser a real experiência de Kundalini, que transcende todas as sensações corpóreas, mas corresponderia ao despertar de prana shakti que, em última análise, leva à experiência de Kundalini. O desenvolvimento gradual do cérebro pode levar muitos anos antes de desenvolver o circuito fechado e as várias conexões, e bastante energia gerada capaz de realmente estimular todos os circuitos envolvidos e necessários.

Circuitos psíquicos

Como um resultado da circulação das correntes no cérebro, Bentov afirma que um campo magnético pulsante é produzido em cada hemisfério, na ordem de 10 Gauss menos 9 Gauss. No lado direito do cérebro, o campo está de frente para trás, de norte para sul, e no lado esquerdo, de sul para norte. Este valor corresponderia à ida e à pingala, a este nível de energia do corpo. Bentov considera que a interação dessas ondas com o meio ambiente pode ser responsável pelas experiências psíquicas que são muitas vezes sentidas como um subproduto da sistemática e profunda sadhana yoguica. Ele afirma, "Este campo magnético – irradiando pela cabeça agindo como uma antena – interage com os campos elétricos e magnéticos já no meio ambiente. Podemos considerar a cabeça como, simultaneamente, um transmissor e uma antena receptora, ajustada para diversas frequências particularmente ressonante do cérebro. Campos circundantes podem assim serem alimentados de volta ao cérebro, modulando a frequência de ressonância. O cérebro irá interpretar esta modulação como informações úteis." (4)

É interessante notar que a pulsação rítmica magnética do Cérebro, que é gerada durante a meditação, acontece em 7 ciclos por segundo, e é quase a mesma pulsação magnética da Terra, cuja forma de anel de campo tem uma força de 0.5 gauss. Estas ondas de frequência extra baixa (ELF) têm uma frequência predominante de cerca de 7 ½ ciclos por segundo, e isto é chamado de ressonância de Schumann. Outro ponto interessante é que a frequência das ondas cerebrais de 7 ciclos/segundo está na região entre as ondas alpha e theta. Esta é a fronteira entre a vigília e o sono, quando estamos mais relaxados e, se pudermos ficar acordados durante a meditação, o cérebro ajusta-se para a criatividade e a intuição. É este o momento em que estamos mais receptivos. O professor Michael Persinger da Universidade Laurentian, Laboratório de Psicofisiologia, supõem que as ondas ELF podem servir como portadoras de informações relacionadas com os fenômenos psíquicos. (5) Isso se encaixa com a teoria de Bentov, que o pulso magnético de nosso cérebro de 7 ciclos por segundo entra em ressonância com o nosso ambiente, quer para transmitir ou receber informações.

Os cinco sistema oscilantes

Até este ponto Bentov nos diz que há cinco sistemas de oscilação sintonizados uns com os outros.

1. o sistema coração-aorta, produzindo uma oscilação na coluna e no crânio de 7 ciclos/segundo, que acelera.
2. o crânio e o cérebro subindo e descendo, produzindo ondas acústicas planas (frequências KHz), que cria.
3. ondas estacionárias dentro dos ventrículos do cérebro, em intervalos de áudio, que estimulam.
4. um circuito fechado no córtex sensorial, de 7 ciclos/segundo, que resultam em:
5. um campo magnético de polaridades opostas, pulsando a 7 ciclos/segundo, e interagindo com as áreas externas do ambiente, especialmente o ELF, campo de ressonância com cerca de 7 ½ ciclos por segundo.

Ao meditarmos durante um prolongado período, começamos a progredir e fechamos mais e mais estes sistemas, tanto que, em dado momento, todos os sistemas do cérebro começam a se harmonizar e a ressonar em torno da mesma frequência. Podemos especular que isto finalmente unifica todo o cérebro, e resulta em desbloqueio de nosso potencial adormecido, um salto para um novo campo de experiência, a que os yogues nos dizem que é alimentado pela liberação explosiva de Kundalini. Os yogues afirmam que, se pudermos ficar parados por três horas, completamente imóveis e conscientes, podemos despertar nossas energias internas e entrar em samadhi. O modelo de Bentov explica isto.

Outro ponto interessante é que Bentov sente que estas mudanças no cérebro, muito provavelmente iniciam no hemisfério direito, porque muitas práticas meditativas desenvolvem o lado direito do cérebro, o não-verbal, o sentimento, a intuição, o espacial, equilibrando o domínio quase constante da lógica, do raciocínio, do racional, do pensamento linear, do cérebro esquerdo, em nossa extroversão diária, cheia de tensão, demandando energia em nossa existência. Ele chegou a essa conclusão porque muitos meditadores falaram que sentiam suas experiências iniciar no lado esquerdo de seus corpos, que é governado pelo cérebro direito. (6) Isto está de acordo com o trabalho de D' Aquili, que postula que a experiência interna é governada pela atividade no cérebro direito. (7)

Acendendo a Kundalini

Sabemos que uma tora em uma pequena chama é possível arder em chamas, de repente, por conta própria, mesmo depois de o fogo original ter se extinguido.

Um ponto inicial é alcançado e as reações internas ocorrem espontaneamente. Os mesmos mecanismos ocorrem no sistema nervoso, que levam a uma série de eventos análogos ao da madeira em fogo. Os cientistas estão usando este modelo para explicar fenômenos tão diversos quanto ao da memória de aprendizado diário, da epilepsia, do modo radical das oscilações da depressão maníaca depressiva, e de Kundalini.

O fenômeno da combustão foi identificado pela primeira vez por C. V. Goddard e seus associados na Universidade de Waterloo, no Canadá, em 1969. (8) Eles observaram que repetida e periodicamente uma baixa intensidade de estimulação elétrica nos cérebros de animais, levando a uma atividade, particularmente no sistema límbico, a parte do cérebro que regula as emoções. Por exemplo, estimulando a amígdala (a parte do sistema límbico), uma vez por dia, por meio segundo, não tem nenhum efeito no início, mas após duas ou três semanas produz convulsões. Goddard também observou que o fenômeno da combustão pode causar mudanças relativamente permanentes na excitabilidade cerebral.

Os animais podem ter convulsões até um ano após o período inicial do fenômeno da combustão. De acordo com John Gaito, da Universidade York, durante certo período, os estouros da atividade elétrica acendem padrões similares em regiões cerebrais adjacentes. (9) Além disso, o limite é reduzido progressivamente, de modo que as doses menores de eletricidade disparam as convulsões.

Deve ser entendido que a estimulação elétrica contínua e leve não causa o fenômeno da combustão, mas sim as causas de adaptação e tolerância. O estímulo deve ser intermitente, preferencialmente a cada 24 horas, para ser efetivo. Robert Post descobriu que o fenômeno da combustão pode ser induzido através de drogas, tal como a cocaína ou outros anestésicos que estimulam o sistema límbico. (10). Ele descobriu que usando estes estimulantes ocorreram mudanças de comportamento, como o aumento da agressividade.

Além de oferecer um modelo para a epilepsia, que sabemos que é por vezes associada com a visão mística, e a psicose, que se acredita como a atividade de Kundalini, desperta prematuramente em um dos chakras, o fenômeno da combustão pode explicar com a meditação exerce seus efeitos em nosso cérebro e psique. De acordo Marilyn Ferguson, "Analogias do efeito do fenômeno da combustão e da meditação – especialmente do dramático fenômeno da Kundalini – são interessantes. Obviamente, os indivíduos mais humanos não percebem estas experiências como patologias, embora possa ser muito irritante. Os efeitos ocorrem tipicamente depois de um histórico regular de meditação, e em um ambiente tranquilo. Não há início de crises no sentido clássico, e os efeitos no sistema nervoso parecem ser positivos em longo prazo." (11) Bernard Gluek do Instituto Hartford de Vida especula que a meditação e o mantra podem desencadear um efeito de ressonância no sistema límbico do cérebro. (12) A repetição do mantra é a forma mais óbvia de meditação como análoga ao fenômeno da combustão; contudo, se olharmos o modelo de Bentov, qualquer forma que envolva uma postura absolutamente imóvel e de desenvolvimento da introspecção, fará o mesmo.

De acordo com Bentov, o circuito fechado no córtex sensorial, estabelecido por uma postura imóvel, em meditação, pode estimular os centros de prazer na amígdala, a parte do cérebro mais suscetível ao fenômeno da combustão. Isto deve, por um período de tempo, provocar alterações dentro do sistema nervoso de uma contínua e progressiva maneira. Este é o objetivo da meditação, e todos os mestres de yoga e artes das ciências internas, nos dizem que para o sucesso o mais importante ingrediente é a regularidade das práticas e a persistência. Se as nossas experiências em meditação são boas ou ruins, não é de nenhuma consequência. Elas são todas apenas passos de um caminho para uma experiência mais elevada, parte do processo de preparação para despertar Kundalini.

Dois pontos importantes devem ser lembrados sobre o fenômeno da combustão. O primeiro é que ele induz a mudanças relativamente permanentes, e o

segundo é que ele aumenta a atividade no cérebro. Ele intensifica os processos de energia. Isso se encaixa na teoria de que a meditação pode energizar as nadis, de modo a enviar energia para os vários centros, para despertar as mais elevadas funções dentro desses centros, a fim de levá-los para uma oitava mais elevada de atividade, fornecendo-lhes uma melhor fonte de energia.

Meditação e o cérebro

Ao estudar Kundalini é preciso lembrar que existem muitos métodos para despertá-la, pois há pessoas praticando, de fato pode haver mais métodos do que pessoas. O quarto método básico, estudado pelas pesquisas modernas, são raja yoga, kriya yoga, zazen e meditação transcendental.

Basicamente estas técnicas envolvem um ou mais dos seguinte: imobilidade, respiração, percepção e mantra. Os yogues normalmente dividem a meditação em prática de relaxação ou prática de concentração. No entanto, sabemos também que qualquer técnica que nós escolhermos, teremos de desenvolver primeiro o relaxamento e, em seguida, permitir que o processo interno se desenvolva.

A maioria das pesquisas sobre o cérebro, em relação a meditação, tem focado nas ondas cerebrais, que estão divididas em quatro principais grupos, e que podem ser generalizadas da seguinte forma:

1. Beta: extroversão, concentração, pensamentos lógicos orientados, preocupação e tensão.
2. Alpha: relaxamento, sonolência.
3. Theta: sonho, criatividade.
4. Delta: sono profundo.

A maioria das técnicas de meditação demonstra que os meditadores, contudo, costumam desenvolver o relaxamento durante a meditação, com predominância de ondas alfa e, ocasionalmente, de rápidas ondas thetas, que são diferentes aos observados durante o sono, ocorrendo nos meditadores mais avançados. (13 – 15) Este resultado, a base do uso da meditação, em tais doenças psicossomáticas, bem como pressão arterial elevada, e na ansiedade, tenha provavelmente surgido por causa do uso das técnicas de relaxamento ou porque os meditadores eram principalmente novatos.

Ocasionalmente, no laboratório, um pesquisador tropeça nas conclusões que parecem contrárias às reivindicações da meditação como método de relaxamento. Nesta situação, o meditador se move através do processo habitual de relaxamento, afundando em alpha e theta. Entretanto, neste momento, algo surpreendente acontece. Ele mais uma vez desenvolve ondas beta, apesar do fato de estar em introversão; e estas ondas são normalmente grandes, rítmicas, ondas de elevada amplitude e sincronizadas, sem ligação com as normais de pequena amplitude encontradas casualmente nas ondas caóticas do cérebro em indivíduos normais.

Esta ocorrência foi vista pela primeira vez em 1955 por Das, que estudou Kriya Yoga. (16) Foi visto mais tarde e confirmado por Banquet, que estudou meditação transcendental e descobriu que depois das ondas thetas, as ondas de ritmo beta são produzidas, apresentando-se sobre todo o couro cabeludo e "a alteração topográfica mais marcante foi a sincronização dos canais anterior e posterior." (17) O cérebro todo ficou pulsando sincronicamente, ritmicamente e de uma forma integrada. Isto foi experimentado subjetivamente como meditação profunda, ou transcendente.

Banquet afirma que, "Devemos deduzir, portanto, que as alterações do EEG na meditação são independentes da interação entre o indivíduo e o mundo externo, mas produzido pela atividade mental específica da prática. O início do circuito entre o córtex, o sistema de coordenação tálamo-cortical e geradores subcortical... podem explicar as diferentes alterações." (18) Isto concorda com a teoria de Bentov de um circuito fechado sendo responsável pela experiência de Kundalini.

Levine, estudando a meditação transcendental, confirmou os resultados de Banquet, de coerência e sincronização das ondas cerebrais, ambos dentro de cada hemisfério, tanto na frente quanto atrás, e entre ambos os hemisférios. (19) Corby e seus colaboradores descobriram que usando a meditação tantrica, acontecia a excitação do sistema nervoso, ao invés do relaxamento. (20) O episódio da ativação súbita do sistema nervoso autônomo, foi caracterizado pelo meditador conforme o yogue se aproximava do estado extático de intensa concentração. Os indivíduos experimentados por Corby: fluxos de energia; arrepios, risadas e mudanças de variadas emoções; flashes dos primeiros anos de vida; absorção total da energia; desejo de ser um com o objeto de ideação; um grande senso de concentração e compreensão da experiência e seu significado. (21) Os meditadores de Corby meditaram, em média, por mais de três horas por dia, e usaram as mais avançadas técnicas que normalmente são usados no laboratório.

Kundalini no laboratório

Embora possa ser difícil, senão impossível, registrar a experiência real de Kundalini em laboratório (quer porque tais meditadores avançados não costumam falar de suas experiências, quer porque nosso maquinário pode interferir com a explosão sob a força da experiência real), os resultados da pesquisa tendem a apoiar Bentov e o seu modelo do fenômeno da combustão para Kundalini.

Nos estudos de meditação, em que a ativação do sistema nervoso foi encontrada, houve integração e coerência generalizada no cérebro e/ou bem aventurança, experiência de êxtase. A experiência do despertar de shakti registrada no laboratório, e seus correlatos fisiológicos, concordou com a teoria dos yogues de que o despertar ocorre em mooladhara chakra e viaja para cima, até ajna chakra, afetando a profundidade, primitivo, animalesco e energizando os circuitos dentro do Complexo-R e do sistema límbico do cérebro, junto do bulbo. A energia flui a partir daqui para o tálamo, para estimular todas as áreas do córtex cerebral simultaneamente e, assim, criar um circuito fechado que gradualmente desperta atividades latentes e não usadas dentro de outras áreas do cérebro. Todo o cérebro começa a pulsar como uma unidade única, conforme a energia flui para dentro da área central, controlado pela a área de ajna chakra.

Podemos entender que, conforme progredirmos em meditação, iremos definir o palco para o eventual despertar de shakti dentro das nadis, chakras e cérebro. Uma explosão ocorre quando alcançamos o limite necessário para o fenômeno da combustão ocorrer. Uma vez que chegamos a este estado concentrado, integrado, os circuitos neurológicos ocorrem e espontaneamente começam a estimularem-se de tal forma que a energia liberada desperta novos centros no cérebro, criando um estado transformado de consciência e estando em um novo e mais elevado nível de energia. O processo do despertar de shakti começou. Deste ponto em diante, enquanto continuamos em nossa prática, o processo de desenvolvimento continua, porque uma vez que o modelo de combustão ocorre, os efeitos são relativamente permanentes. Desenvolvemos cada vez mais e mais força e pureza, de modo que possamos lidar com as experiências internas que possam surgir durante períodos mais e mais longos de tempo, até que afinal o despertar de Kundalini acontece.

-
1. Bentov, I., *Stalking the Wild Pendulum*, Fontana, Great Britain, 1979, p. 174.
 2. Bentov, I., "Micromotion of the Body as a Factor in the Development of the Nervous System", Appendix A in *Kundalini - Psychosis or Transcendence?* by Lee Sannella, San Francisco, 1976, pp. 71-92.
 3. Ibid, p. 73.
 4. Ibid, p. 73.
 5. Satyamurti, S., "Frame Mind Field", *Yoga*, 15 (6); 29-37. June, 1977.
 6. Bentov, I., op. cit., p. 180.
 7. Black, M., "Brain Flash; The Physiology of Inspiration", *Science Digest*, August, 1982.
 8. Post, R.M., "Kindling: A Useful Analogy for Brain Reactions", *Psychology Today*, August, 1980, p. 92.
 9. Gaito, J., *Psychological Bulletin*, 83; 1097-1109.
 10. Post, op. cit.
 11. Ferguson, M., "Kindling and Kundalini Effects", *Brain Mind Bulletin*, 2 (7), Feb, 21, 1977.
 12. Ibid.
 13. Wallace, R.K. and Benson, H., "The Physiology of Meditation", *Scient. Am.* 226 (2): 84-90, Feb, 1972.
 14. Anand, B.K., Chhina, G.S., Singh, B., "Some Aspects of EEG Studies in Yoga", *EEG & Clin. Neurophys.* 13: 452-456, 1961.
 15. Kasamatsu, A. & Hirai, T., "An EEG Study of the Zen Meditation", *Folia Psychiat. et Neurologica Japonica*, 20 (4): 315-336, 1966.
 16. Das, N. & Gastaut, H.. "Variations de l'activite electrique du cerveau, du coeur, et des muscles squelettiques au course de la meditation et de l'extase yoguie." *EEG & Clin. Neurophys.* Sup. 6, 211-219, 1955.
 17. Banquet, J.P., "Spectral Analysis of the EEG in Meditation", *EEG & Clin. Neurophys.*, 35: 143.
 18. Ibid, p. 150.
 19. Levine, H., Herbert, J.R., Haynes, G.T., Strobel, U., "EEG Coherence During the TM Technique", In *Sci. Res. on the T. M. Program, Collected Papers*, Vol. I, (Ed) D.W. Orme-Johnson & J.T. Farrow, pp. 187-207, Meru Press: West Germany.
 20. Gorby, J.G., Roth, W.T., Zarcone, V.P., Kopell, B.S., "Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric Yoga Meditation", *Arch. Gen. Psychiatry*, 35 ; 571-577, May, 1978.
 21. Corby, J.G., "Reply to Dr Elson", *Arch. Gen. Psychiatry*, 36 : 606. 1979.

Capítulo 9

Evidência nas Diversas Culturas

Kundalini é um fenômeno transcendental, que se encontra fora do e tempo do espaço. Não podemos compreender quão poderosa a experiência do despertar de Kundalini é realmente, mas podemos ver seus efeitos em nossas vidas e os efeitos que o despertar teve em termos de mudanças e funcionamento da sociedade em várias culturas. Por exemplo, o efeito do despertar de Kundalini é dito por muitos pesquisadores e yogues como a base das experiências vividas por Cristo, Buda, Krishna, Rama e outras grandes figuras espirituais da história.

Enquanto os investigadores continuam a examinar cientificamente dos fenômenos em si, seus componentes, seus eventos relacionados e suas ramificações, e sua capacidade de afetar máquinas, um outro tipo de pesquisador está examinando o fenômeno em seu ambiente social e antropológico.

Assim como um fenômeno universal, podemos ver Kundalini em todos os lugares, em cada cultura e em todos os momentos. John White afirma: "Embora a palavra Kundalini venha da tradição yogue, grande religiões em quase todo o mundo, caminhos espirituais e genuínas tradições ocultistas, vêem algo de semelhante na experiência de Kundalini, como tendo importância na divinização de uma pessoa. A palavra em si pode não aparecer nas tradições, mas o conceito está lá, embora usando um nome diferente, mas reconhecível como uma chave para alcançar uma estatura semelhante a Deus." (1)

Estados Alterados

Kundalini induz a um estado alterado de consciência (ASC), ou seja, levamos para os reinos de experiências internas, além daqueles normalmente acessíveis ao homem moderno. Arnold M. Ludwig escreve, "Abaixo da fina camada de consciência do homem, encontra-se um reino relativamente desconhecido da atividade mental, a natureza e a função sequer foram sistematicamente ou adequadamente conceituados." (2) Ludwig e outros pesquisadores da ASC citam o devaneio, sono e sonhos, hipnose, privação sensorial, psicose, estados históricos de dissociação e despersonalização, aberrações mentais farmacologicamente induzidos, insônia, jejum e meditação, como exemplos dos ASC. Qualquer coisa que possa induzir um ASC, em qualquer lugar ou evento, pode disparar uma alteração na consciência, contudo, normalmente temos de manobrar a nós mesmos ou usar algum agente para ignorar o tão chamado funcionamento "normal" do cérebro. Podemos dizer que nosso estado normal de consciência é aquele em que passamos a maior parte da nossa vida de vigília.

Há muitas pessoas, contudo, que acreditam que o estado de consciência que na maioria das pessoas existe, é muito limitado e fixado, é um estado próprio de um retardado, degenerado e doentio, que induz medo de mudança, neuroses e doenças. Em termos de nossas experiências internas, que são como anões retardados, como a pulga mantida em um vidro que, depois de bater a cabeça no vidro várias vezes, para de pular centenas de vezes a sua própria altura, e quando a tampa do vidro é retirada, continua a pular em uma capacidade reduzida, e muito abaixo do seu potencial inato. Os yogues acreditam que somos como a pulga, as sombras patéticas de nosso ser e com muito menos do nosso potencial, confinados por medos vagos e ilusões, fantasmas e memórias na mente. Somos muito mais do que nós pensamos que somos.

A experiência de Kundalini está no auge da evolução humana. É o estado absoluto e derradeiro atingido pelo home, a experiência no qual ele percebe e imerge com a sua antiga glória; o ultimato ASC. Todas as outras experiências aquém desta são meros trampolins no caminho, que compõem o repertório de nossas vidas humanas menores. O yogue verdadeiro, ou Swami, é o mestre de todos os reinos da consciência, e pode se mover dentro e fora de qualquer estado que queira, e à vontade, dependendo do grau de sua habilidade e mestria. Várias culturas têm desenvolvido os meios para atingir diferentes domínios da consciência, cada uma variando em sua capacidade de fazê-lo.

De acordo com Erica Bourguignon, uma antropologista da Universidade do Estado de Ohio, 90% da sociedade humana pratica algum tipo de ritual institucionalizado para alcançar estados alterados de consciência. (3) Por exemplo, há a solitária visão buscada pelos guerreiros de Sioux, os vôos alimentados por alucinógenos dos Xamãs da América do Sul, os oráculos dos sonhos do povo Senoi da Malásia, as danças tribais do povo Samo da Nova Guiné, e as danças rodopiantes dos Sufis, somente para citar algumas das sociedades mais conhecidas.

No ocidente usamos álcool e drogas, encontros de renascimento, concertos de rock e discotecas com suas mentes lógicas entorpecidas, induzindo a um transe, música em megadecibel e danças "tribais". Será que estamos tão distantes das sociedades "primitivas"? Bourguignon se maravilha. "O fato de que eles são quase universais deve significar que estes estados são muito importantes para os seres humanos". A necessidade de atingir estados elevados de consciência parece ser tão básica quanto à necessidade de comer ou dormir.

De alguma forma temos esquecido nosso conhecimento, no nível normal de consciência, de que temos um imenso potencial e de que podemos alcançar a felicidade, o conhecimento e as experiências internas que são mais satisfatórias do que a existência monótona e enfadonha que vivemos atualmente. Em algum lugar de nossa mente subconsciente, um outro nível de consciência, sabemos que algo está faltando e este conhecimento nos censura. Queremos ficar longe de tudo para ter um feriado (da raiz do Dia Santo). A partir disto surge um impulso instintivo e irreprímível e conduz-nos para cumprir e atingir os mais elevados e melhores estados e experiências, embora muitas vezes não consigamos alcançá-los ou obter uma satisfação interior real. O ritual do álcool é um exemplo de uma tentativa derrotista e autodestrutiva de alcançar a verdadeira alegria e bem-aventurança interior.

Parece que os nossos métodos para atingir a realização interna, a satisfação e a segurança, estão incorretos. Nós perdemos as chaves e não podemos obter o acesso ao mais elevado e transcendental. Fomos expulsos do Jardim do Éden. É por isso que tantas pessoas se voltaram para o yoga, a meditação e as ciências

transcendentais, para os meios e as técnicas, como modo de ampliar seus repertórios de experiências e para obter insights sobre si mesmos e a realidade.

Kundalini, um fenômeno universal

Relatórios vêm de todo o mundo, indicando que há um fenômeno psicossomático que existe fora das barreiras das fronteiras sociais, culturais, religiosas, geográficas e temporais, e que se assemelha ao fenômeno chamado de Kundalini pelos yogues e sábios da Índia.

No noroeste de Botsuana, na África, o povo Kung de Kalahari, dança no deserto durante muitas horas para alcançar o "nlum", um elevado estado. Esse estado de transcendência que se assemelha a muitos textos sobre Kundalini Yoga, em que os estados de consciência para além do normal e a participação na eternidade são descritos. Uma tribo relata que, "Você dança, dança, dança, dança. Em seguida o "nlum" levanta em você, em sua barriga, e levanta você em sua volta, e então você começa a tremer... isso é quente. Seus olhos estão abertos, mas você não vê a sua volta; você mantém seus olhos ainda e olha para frente. Mas quando você entra em "Kia" você está olhando ao redor porque você vê tudo..." (4)

Judith Cooper escreveu sobre o Kung: "Em um dos cantos mais escuros do Continente Negro, o povo Kung de Kalahari mantém-se em contato com os deuses. Duas ou três noites por semana, os homens dançam em torno do fogo, graciosos como leopardos, ao ruído sonoro dos cânticos das mulheres. Logo, o estado de espírito se modifica solene, e o ar da noite se enche de presenças invisíveis. O suor escorre pelos corpos, doce como a chuva, o poder de cura começa a ferver. O momento da transcendência é doloroso. Quando o fogo interior rebenta de suas barrigas para cima da coluna, os dançarinos se arrepiam e começam a tremer, caem no chão, rígidos como pedras. Alguns deles dançam dentro do fogo, e para fora novamente, perfeitos deuses, seus pés não são queimados. Eles podem ver a essência das coisas agora, mesmo no interior das outras pessoas, onde se alimentam de fantasmas malignos, em doenças no fígado, ou impedindo a concepção de filhos. Deitando suas mãos de cura sobre os enfermos, eles oferecem "num" para expulsar as forças das trevas." (5)

Na tradição da China Taoísta, é dito que quando o prana, ou chi, o princípio vital, está acumulado na parte inferior da barriga, ele explode e começa a fluir nos principais canais psíquicos, causando movimentos involuntários e sensações como dor, prurido, sensação de frio, calor, gravidade, peso, aspereza, suavidade, luzes internas e som, e a sensação de movimento interno. Isto pode fazer o corpo clarear e iluminar até mesmo um quarto escuro.

Yin Shih Tsu relatou que sentiu o calor viajar da base da coluna até o alto da cabeça, e depois para baixo do seu rosto, e da garganta para o estômago. (6)

Esses tipos de relatórios coincidem exatamente com as experiências dos yogues, que descrevem Kundalini subindo pela espinha com calor e luz, ou com o surgimento energético de uma cobra se preparando para atacar. Uma clássica descrição de Kundalini pela tradição do yoga vem de Swami Narayananda: "Existe uma ardência nas costas e em todo o corpo. A entrada de Kundalini em sushumna ocorre com dor nas costas... a pessoa sente uma sensação de rastejar dos dedos dos pés, e às vezes o corpo treme todo. A elevação é sentida como a de uma formiga subindo lentamente ao longo do corpo para a cabeça. Sua ascensão é sentida como o abanar de uma cobra ou de um pássaro pulando de um lugar para o outro" (7) Isso também se parece muito com a descrição dos chamados "povos primitivos" da tribo Kung, no deserto de Kalahari, na África.

Na Espanha medieval, Santa Teresa D'Ávila descreveu sua experiência, que os yogues chamam de nada, a manifestação da consciência transcendental na forma de som, "O barulho em minha cabeça são tão fortes que eu estou começando a me perguntar o que está acontecendo nela... Minha cabeça soa exatamente como se estivesse cheio de rios transbordando... e uma série de pequenos pássaros parece estar assobiando, não nos ouvidos, mas na parte superior da cabeça, onde a maior parte da alma é dita estar; eu tenho tido esta visão por muito tempo, o espírito parece mover-se para cima com grande velocidade." (8)

Conclusão

Todas as alternativas acima são clássicas e típicas experiências de Kundalini, mas elas ocorreram em diferentes locais geográficos e em diferentes tempos da história, porque Kundalini não depende de tempo e espaço. Entretanto, algumas culturas documentaram a experiência de Kundalini tão bem, ou consistentemente, como os sábios na Índia.

A cultura indiana parece ter sido amadurecida para permitir que as ciências yoguicas tenham reverenciadas, cultivadas e preservadas. Como resultado, uma sublime filosofia surgiu, e tem sido registrada em vários livros, alguns dos quais chegaram até nós através das ruínas do tempo e da história. Livros, tais como o Bhagavad Gita, os textos yoguicos tais como Vashishta Yoga e Hatha Yoga Pradipika, a beleza sublime dos livros dos Upanishads e do Vedanta, que tem inspirado muitos dos grandes homens e mulheres da história de todo o mundo, são testemunhos da existência de uma grande cultura. Mapas sofisticados da consciência, gráficos que nos permitem entrar nos sublimes estados alterados de consciência, de bem-aventurança, e a experiência meditativa, milhares de técnicas e processos e uma infinidade de palavras e livros para orientar surgiram e foram proferidos a milhares de anos.

Em nenhum outro lugar a experiência de Kundalini foi tão bem, rica ou cientificamente, registrada em todas as suas sublimes variações. Swami Vivekananda resume toda a questão de Kundalini como um fenômeno universal, quando ele afirma, "Quando, pelo poder de uma longa meditação interna, a grande massa de energia armazenada, percorre ao longo de sushumna e atinge os chakras, a reação é imensamente mais intensa do que qualquer reação da percepção dos sentidos. Onde quer que haja qualquer manifestação do que é normalmente chamada poder sobrenatural, ou sabedoria, existe um pouco da corrente de Kundalini que encontrou seu caminho em sushumna."

Vemos então que existe uma experiência que é única, mas que teve um grande impacto na sociedade e na cultura onde quer que ela tenha ocorrido. A experiência é única, mas os nomes são muitos. Os yogues chamam isto de despertar de Shakti, ou Kundalini, e desenvolveram uma vasta, intrincada, sistemática e progressiva ciência pela qual eles podem despertar este poder que está adormecido em cada um de nós, e que pode evoluir a nós mesmos e à sociedade a novas e inimagináveis alturas da experiência da realização.

-
1. White, J. (Ed), *Kundalini, Evolution and Enlightenment*, Archer, New York, 1979, p. 17.
 2. Ludwig, A.M., "Altered States of Consciousness", in *Altered States of Consciousness*, Tart, G. T. (Ed), Doubleday Anchor, New York, 1972, pp. 11-22.
 3. Hooper, J., "Mind Tripping", *Omni*, Oct. 1982.
 4. Katz, R., "Education for Transcendence : Lessons from the !Kung Zhu Jwasi", *J. Transp. Psychol*, Nov. 2, 1973.
 5. Hooper, op. cit.
 6. Luk, G., *The Secrets of Chinese Meditation*, Samuel Weiser Inc., New York, 1972.
 7. Narayananda, Swami, *The Primal Power in Man*, Prasad & Co., Rishikesh, India, 1960.
 8. *Interior Castle*, tr. & ed. E. Allison Peers, Doubleday & Co., New York, 1961, pp. 77-78.

SEÇÃO 5 - APÊNDICE

Índice das Práticas

A

Agnisar kriya
Agochari mudra (nasikagra drishti)
Ajapa japa (meditação)
Ajna chakra (práticas)
Amrit pan
Anahata chakra e kshetram (localização)
Anahata chakra (práticas)
Anahata (meditação – entrando no espaço do coração)
Anahata (purificação)
Anuloma viloma pranayama
Ashwini mudra

B

Bhadrasana
Bhramari pranayama
Bija mantra sanchalana
Bindu visarga (práticas)

C

Chakra anusandhana
Chakra bhedan
Chakra (meditação)
Chakra (meditação com escala musical)
Chakra yoga nidra
Chaturtha pranayama

D

Dhyana
(Desenhando os) chakras

J

Jalandhara bandha

K

Khechari mudra
Kriya yoga (práticas)

L

Linga sanchalana

M

Maha bheda mudra
Maha mudra
Manduki mudra
Manipura chakra e kshetram (localização)
Manipura chakra (práticas)
Manipura (purificação)
Meditação – entrando no espaço do coração
Moola bandha
Mooladhara chakra (localização)
Mooladhara chakra (práticas)
Moorchha pranayama
Musical chakra (meditação)

N

Nada sanchalana
Nasikagra drishti (agochari mudra)
Nauli
Naumukhi mudra

O

Ohji mudra (sahajoli mudra)

P

Padmasana
Pawan sanchalana
Percepção do som sutil interno
Prana ahuti

S

Sahajoli mudra
Shabda sanchalana
Shakti chalini
Shambhavi
Shambhavi mudra com Om (canção)
Shanmukhi mudra (yoni mudra)
Siddhasana
Siddha yoni asana
Sushumna darshan
Swadhisthana chakra (localização)
Swadhisthana chakra (práticas)
Swadhisthana kshetram (localização)
Swaroop darshan

T

Tadan kriya
Trataka

U

Uddiyana bandha
Ujjayi pranayama
Union of prana e apana
Unmani mudra
Utthan padasana
Utthan

V

Vajroli mudra
Vajroli mudra com percepção de bindu
Vipareeta karani asana
Vipareeta karani mudra
Vishuddhi chakra (práticas)
Vishuddhi chakra e kshetram (localização e purificação)

Y

Yoni mudra (shanmukhi mudra)

GLOSSÁRIO

A

Adwaita: não-dual; o conceito da unidade.

Agni: fogo.

Ajapa japa: a prática da meditação no qual o mantra é repetido de acordo com a inalação e a exalação do ar.

Ajna chakra: o centro de comando psíquico situado no meio do cérebro.

Akasha: espaço etéreo, por exemplo, o espaço interno da testa, anteriormente conhecido como chidakasha; o espaço do coração, conhecido como hridayakasha, e o éter do espaço externo, conhecido como mahakasha.

Amaroli: prática yoguica tântrica no qual a urina é usada interna ou externamente para a saúde mental e física.

Amrit: néctar psíquico que é segregado no bindu e goteja do Lalana chakra para o vishuddhi chakra, causando uma sensação intoxicante de felicidade.

Amígdala: pequena área de material cinzento no lobo temporal, parte do sistema límbico.

Anahata chakra: o centro psíquico relacionado à região do coração.

Anandamaya kosha: dimensão transcendental; inconsciente pessoal e coletivo.

Annamaya kosha: o corpo físico, ou nível de existência; o aspecto consciente.

Aorta: a maior artéria do corpo, que leva o sangue oxigenado do coração para a distribuição através do corpo.

Apana: energia vital na parte inferior do corpo, abaixo do umbigo.

Asana: uma posição sentada e confortável para o corpo.

Ashram: comunidade yoguica onde os internos vivem e trabalham igualmente, sob a orientação de um guru.

Corpo astral: o corpo sutil, corpo psíquico; mais sutil que o corpo físico.

Atman: o eu puro, além do corpo e da mente.

Atma shakti: força espiritual.

Aushadi: o despertar da força espiritual através do uso de ervas, ou praparação de plantas.

Formação autogênica: psicoterapia que trabalha com o corpo e a mente simultaneamente; ensinando a manipular as funções corporais através da mente.

Avatara: encarnação divina

Avidya: ignorância

Awareness: a faculdade conhecer conscientemente.

Alistocardiográfico: máquina que mede os pequenos movimentos do corpo, acompanhando o movimento do sangue através do sistema circulatório.

B

Bandha: bloqueio de energia psicomuscular que redireciona o fluxo de energia psíquica para o corpo

Bhajan: som devocional.

Bhakta: alguém que segue o caminho de bhakti yoga

Bhaktiyoga: o yoga da devoção

Bhrumadhya: o centro da sobancelha; kshetram ou ponto de contato de ajna chakra.

Bija mantra: semente do som; um mantra básico, ou vibração que tem sua origem no transe da consciência.

Bindu: o centro psíquico situado na parte superior traseira da cabeça, ou um ponto gota, que é o substrato de todo o cosmos, a sede da criação total.

Brahma: o espírito divino, Deus Hindu; Criador do universo.

Brahmacharya: controle e redirecionamento da energia sexual para o despertar espiritual.

Brahma granthi: nó da criação. Nó psicomuscular no períneo que deve ser liberado para fazer Kundalini entrar e ascender através de sushumna nadi. Simboliza os bloqueios colocados pelas ligações materiais e sensuais.

Brahmamuhurta : o tempo entre quatro e seis horas da manhã. Este é um momento sattwico do dia, melhor adaptado à sadhana yoguica.

Brahman: realidade absoluta.

Brahma nadi: o mais sutil fluxo de prana dentro de sushumna nadi.

Brahmin: um membro da mais elevada casta Hindu, chamada de casta sacerdotal.

Buddhi: a mais elevada inteligência, concernente à verdadeira sabedoria; a faculdade de valorizar as coisas para o avanço da vida e da conscientização da consciência.

C

Cabala: texto que lida com o misticismo esotérico da religião Judaica.

Canal Central: a passagem oca dentro da medula espinhal. No corpo sutil, este é o caminho de sushumna nadi.

Cervix: o Colo do útero, a abertura circular que leva ao ventre, sede de mooladhara chakra no corpo feminino.

Chakra : literalmente, "roda ou vórtice"; centro psíquico importante no corpo sutil, responsável por determinadas funções fisiológicas e psíquicas.

Chela: discípulo.

Chitta: mente; níveis consciente, subconsciente e inconsciente do cérebro.

Consciência: a média de consciência individual e universal.

Corpo Causal: o corpo que você experimenta em sono profundo e, em certos tipos de samadhi.

Corpo caloso: fibras que conectam os dois hemisférios do cérebro.

Córtex Cerebral: a massa cinzenta na superfície do cérebro, responsável pelas funções mentais superiores.

D

Deity: uma forma de divindade, um ser divino com funções subordinadas.

Devata: poder divino.

Devi: uma deusa, uma manifestação de Shakti.

Depressão Maníaca: a psicose marcada por severas mudanças de humor.

Dharana: concentração; a continuidade do processo mental de um objeteo ou idéia, se deixá-lo.

Dharma: deveres; código de convivência, caminho espiritual.

Dhumra lingam: lingam esfumaçado (não revelado), o símbolo de Shiva como manifestado em mooladhara chakra.

Dhyana: meditação, no sentido de intensa meditação por um extenso período de tempo.

Diksha: iniciação na vida espiritual por um guru.

Dopamina: químicas envolvidas na excitação dos sistemas do cérebro.

Durga: deusa Hindu; uma personificação de Shakti, retratada montada sobre um tigre, a quem a ambição pessoal é prestada

Dwaita: a filosofia do dualismo, no qual o homem e Deus são considerados separados.

E

EGG: eletrocardiograma. Detecção da corrente elétrica produzida por células nervosas no cérebro.

EMG: eletromiográfica. Gravação das propriedades elétricas dos músculos.

Epiglote: retalho de cartilagem na parte posterior da garganta, que integra os processos de deglutição e de respiração.

Esquizofrenia: grave perturbação mental/emocional, caracterizada por alucinações e desconexão entre pensamentos, sentimentos e ações.

F

Fissão Nuclear: o processo de extração de energia, a partir da matéria, através da divisão do átomo.

Fluído Cérebro espinhal: (GSF) almofada de líquido que protege o cérebro e a medula espinhal.

G

Ganga: o rio Ganges, o mais longo e mais sagrado rio na Índia.

Gauss: medição de intensidade de um campo magnético.

Giro Cingulato: a convolução do cérebro, parte do sistema límbico.

Glândula Pineal: pequena glândula endócrina em forma de cone de pinheiro, localizada no mesencéfalo, diretamente atrás do centro da sobrancelha; o correlato físico do ajna chakra.

Granthis: os três nós psíquicos de sushumna nadi, que impedem a passagem de Kundalini para cima – granthi Brahma, granthi Vishnu e granthi Rudra.

Gunas: as três qualidades da matéria, ou prakriti – tamas, rajás e sattwa.

Guru: literalmente, 'aquele que dissipa a escuridão'; o mestre espiritual, ou professor.

Guru chakra: outro nome para ajna chakra, o olho da intuição, através do qual se manifesta a orientação do guru interno.

Gyanayoga: ou Jnana Yoga. O caminho do yoga, associado diretamente com o conhecimento, a auto-consciência.

H

Hatha yoga: um sistema de yoga que lida especialmente com as práticas de purificação para o corpo.

Hipocamo: uma elevação no assoalho do ventrículo lateral, parte do sistema límbico.

Hiranyagarbha: o ovo dourado; ventre da consciência, a sede da consciência suprema na coroa da cabeça, conhecido como sahasrara.

Hridayakasha: o espaço etérico visualizado dentro do coração; o espaço do coração.

Hypo-metabólico (estado): estado de metabolismo reduzido, por exemplo, a diminuição da respiração, da circulação e das taxas de secreção.

Hipotálamo: parte do cérebro que integra a temperatura, o sono, a ingestão de alimento, o desenvolvimento das características sexuais e a atividade endócrina.

I

Ida: canal psíquico maior que conduz manas shakti, energia mental, localizada no lado esquerdo do corpo físico; o “há” de hatha yoga.

Indriyas: órgãos dos sentidos.

Ishta devata: um símbolo pessoal, a forma ou visão de Deus.

Itarakhya lingam: símbolo de Shiva em ajna chakra.

J

Jalandhara bandha: bloqueio do queixo. Ela comprime o prana no tronco do corpo e, assim, ajuda no controle da energia psíquica.

Japa: repetição de um mantra até que ele se torne uma forma espontânea em sua consciência.

Jivanmukta: alma liberada, Aquele que atingiu a auto-realização, ou moksha.

Jivatma: a alma individual.

Jyotir lingam: o símbolo de Shiva no sahasrara chakra. Este lingam é de pura luz branca, simbolizando a consciência astral iluminada.

K

Kali: forma de Shakti que desperta temor e terror, destruidora da ignorância em seus devotos.

Karma: as ações, o trabalho, as impressões subconscientes inerentes e que fazem uma pessoa agir.

Karma yoga: ação executada de forma desinteressada para o bem estar dos outros e para o cumprimento do dharma.

Karmendriyas: os órgãos da ação, por exemplo, pés, mãos, cordas vocais, ânus, órgãos sexuais, etc.

Kevala kumbhaka: retenção espontânea do ar.

Khechari mudra: mudrá do hatha yoga e do tantra, no qual a língua passa para trás, dentro da faringe, para estimular o fluxo de amrita de lalana chakra, ativando vishuddhi chakra.

Kirtan: repetição de mantras com música.

Koshas: bainhas ou organismos (sheaths or bodies).

Kshetram: centros dos chakras. Eles são encontrados na parte da frente do corpo.

Kumbhaka: retenção da respiração.

Kurma nadi: (tartaruga nadi). A nadi associada com o vishuddhi chakra. Seu controle traz a possibilidade de viver sem o sustento físico.

L

Lobo Frontal: parte anterior do cérebro que contém a área motora.

Lalana chakra: chakra menor na região da parede posterior da faringe, onde é armazenado o néctar amrita, liberado para vishuddhi.

Lingam: símbolo que representa o Senhor Shiva, o aspecto masculino da criação, o símbolo do corpo astral.

Loka: mundo, dimensão ou plano de existência ou de consciência.

Lord Shiva: renunciante arquetípico e yogue que habita em meditação no alto do Himalaia; Deus Hindu, destruidor do Universo.

M

Madya: vinho; também se refere à intoxicação espiritual resultante da ingestão do néctar da imortalidade, amrita.

Mahakala: grande ou infinito tempo.

Mahatma: grande alma

Maithuna: literalmente "sacrifício"; união sexual com propósito espiritual.

Mala: um rosário de contas, usado em práticas de meditação.

Manas: um aspecto da mente, a faculdade mental de comparar, classificar e raciocinar.

Manas shakti: força mental.

Mandala: diagrama tântrico utilizado para meditação.

Manomaya kosha: dimensão mental; aspectos conscientes e subconscientes.

Mantra: som, ou uma série de sons tendo em conta a potência física, psíquica ou espiritual, quando recitada de certa forma prescrita.

Marga: caminho.

Matra: unidade de medida.

Maya: princípio da ilusão.

Moksha: liberação do ciclo dos nascimentos e mortes.

Moola bandha: prática yoguica para estimular o mooladhara chakra, para o despertar de Kundalini. É praticado pela contração do períneo, em homens, ou do útero, pelas mulheres.

Mudra: uma atitude psíquica, muitas vezes expressa por um gesto físico, movimento ou postura, o que afeta o fluxo de energia psíquica no corpo.

N

Nada: som, especialmente o som interno.

Nada yoga: o yoga do som sutil.

Nadis: canais psíquicos para a distribuição do prana no corpo astral.

Neti: técnicas de limpeza pelo hatha yoga, no qual a água salina morna é transmitida através das passagens nasais; uma das shatkarmas.

Nirvana: iluminação, samadhi; a harmonia entre a consciência individual e a consciência universal.

Nivritti marga: o caminho que conduz de volta para a fonte da qual temos de primeiro chegar.

O

Om: o som sutil da criação; o mantra do qual todos os outros se originaram.

P

Paranóia: doença crônica mental caracterizada pelas ilusões ou alucinações.

Pashu: o aspecto instintivo, ou animal, da natureza do homem.

Pingala: o canal e condutor de prana shakti, ou força vital, localizado no lado direito do corpo físico; o "tha" de Hatha yoga.

Prakriti: a substância, ou princípio básico, de todo o mundo fenomenal, ou manifesto, composto por três gunas (Triguna), ou atributos, rajas, tamas, sattwas.

Plexo Sacro: plexo nervoso na parede traseira da pélvis, associada com swadhisthana e mooladhara chakras, e responsável pelo funcionamento dos sistemas urinário e reprodutivo.

Prana: a força da vida no corpo, bioenergia; em geral, a energia que opera a região do coração e dos pulmões. O equivalente psíquico da respiração física.

Pranamaya kosha: a dimensão da energia; aspecto consciente.

Prana shakti: prana ou força vital.

Pranayama: prática yoguica para a manipulação e controle do fluxo de prana no corpo sutil pelo controle do processo respiratório.

Pranotthana: os impulsos que passam para cima de sushumna nadi, para os mais elevados centros do cérebro, quando um chakra é transitoriamente despertado. Estes impulsos purificam a passagem de sushumna em preparação para sustentar o despertar de Kundalini.

Pravritti marga: o caminho da expansão para o exterior em grande manifestação, mais longe da nossa origem.

Psi: fenômeno psíquico.

Psique: o aspecto mental total do homem.

Psicose: doença mental severa caracterizado pela perda de contato com a realidade.

Purusha: consciência; o espírito ou ser puro.

Plexo Cervical: nervos do plexo autônomo na garganta, associado com vishuddhi chakra.

Plexo coccígeno: plexo nervosa pequeno na base da coluna cervical, atrás da cavidade pélvica, relacionado a swadhisthana chakra.

Plexo Solar: cruzamento de um grupo de nervos na região abdominal, a manifestação física do chakra manipura.

R

Raja yoga: caminho óctuplo do yoga, formulado por Patanjali. Ela começa com a estabilidade mental e passa para o mais elevado estado de samadhi.

Raja guna: a guna de prakriti, caracterizada por agitação, atividade e ambição.

Rakshasa: demônio; força negativa ou atuo derrotista.

Ressonância Schumann: ressonância magnética da Terra – 7 ciclos por segundo

Rishi: vidente, ou Sábio, que percebe a verdade diretamente.

Rolfing: a integração estrutural. A massagem profunda para reequilibrar as estruturas do corpo.

Rudra granthi: (também conhecido como Shiva granthi); o nó de Shiva. Este é o nó psíquico em ajna chakra, que simboliza o apego aos siddhis ou aos atributos mentais elevados que devem ser transcendidos antes que o despertar completo de Kundalini ocorra.

S

Sadhaka: um estudante das práticas espirituais.

Sadhana: disciplina espiritual, ou prática.

Sadhu: um homem santo.

Sahajoli: a forma de vajroji mudra praticada pelas mulheres; a contração do sistema útero-ovariano.

Sahasrara: o lótus de mil pétalas, ou chakra, manifestando-se no topo da cabeça; o mais elevado centro psíquico; o limiar entre os reinos psíquico e espiritual, que contém todos os chakras abaixo dele.

Samadhi: estado de ser acima da existência mortal; estado de ser onisciente e onipresente; estados de união com o objeto da meditação e a consciência universal.

Samana: operação da energia vital na região do umbigo.

Samkhya: a antiga filosofia científica da Índia, que classifica tudo que é conhecido sem referência a uma fonte de alimentação externa (Deus).

Samskara: impressões mentais do passado; arquétipo.

Sandhya: ritual de adoração realizado ao amanhecer, ao meio-dia ou à meia-noite.

Sangha: associações, companhias, conhecidos.

Sankalpa: resolução espiritual.

Sankalpa shakti: o poder da vontade.

Sannyasa: renúncia total, a perfeita dedicação.

Satsang: instrução espiritual, discussão e orientação de um ser iluminado, ou guru.

Sattva: uma das três gunas de prakriti; o estado puro e equilibrado da mente, ou da natureza.

Saundarya Lahari: oração tântrica de Adi Shankaracharya

Shabda: o som ou a palavra; o princípio criativo da materialidade.

Shaivismo: a filosofia do culto de Shiva, talvez a fé mais antiga do mundo.

Shakti: poder, energia; o aspecto feminino da criação; a força que se expressa através de todos os fenômenos manifestados.

Shambhavi mudra: mudra nomeado após Shambu (Shiva), focando sobre os olhos em bhrumadhya (centro das sobrancelhas)

Shankhaprakshalana: um método de limpeza de todo o canal alimentar.

Shanti: paz.

Shastras: escrituras.

Shatkarmas: as seis técnicas de limpeza, ou purificação, do hatha yoga.

Shiva lingam: pedra oval, que é o símbolo de Shiva, consciência ou corpo astral.

Shoonya, shoonyata: o estado de absoluta nulidade, ou vazio; vácuo mental.

Shuddhi: purificação.

Siddha: yogue adepto; aquele que tem controle sobre a natureza, a matéria e a mente.

Siddhi: perfeição; um dos oito poderes ocultos; um poder psíquico associado com o despertar das funções dos chakras.

Sistema de ativação reticular: (RAS) que parte do tronco cerebral, especialmente associado com o despertar do sono e da manutenção do alerta, o estado de vigília da consciência.

Sistema Límbico: grupo de estruturas do cérebro associada com certos aspectos da emoção e do comportamento.

Sistema Nervoso Parassimpático: divisão do sistema nervoso autônomo (involuntário), relacionado com os processos de reparação e relaxamento do corpo e da mente.

Sistema Nervoso Simpático: divisão do sistema autônomo (involuntário), responsável pela manutenção da atividade física dos sistemas de órgãos e consumo de energia.

Soma: amrita; uma planta usada pelos rishis da antiga Índia a fim de despertar a espiritualidade e a imortalidade.

Sushumna nadi: a mais importante passagem psíquica. Ela corre no canal central dentro da medula espinhal.

Swadhisthana chakra: o centro psíquico correspondente ao cóccix, ou região pubiana.

Swami: literalmente "Aquele que é senhor de sua própria mente"; discípulo sannyasin iniciado em sannyasa por um guru; alguém que renunciou às experiências mundanas como objetivo de vida

Swarayoga: a ciência do ciclo respiratório.

Swagambhu: auto-criado.

T

Tamas: escuridão; inércia; uma das três gunas de prakriti.

Tanmatra: as atividades dos sentidos – visão, audição, paladar, tato, olfato e, também, a parte inferior da percepção intuitiva, através do órgão sutil da mente, que é o sexto sentido.

Tantra: a antiga ciência que usa técnicas específicas para expandir e liberar a consciência de suas limitações.

Tantra shastra: escrituras da tradição tantrica dedicada às técnicas espirituais sob a forma de um diálogo entre Shiva e Shakti. Esses textos descrevem um código de vida que inclui rituais, cultos, disciplinas, meditação e à realização de poderes.

Tapasya: a prática de austeridade; condicionamento do corpo para a remoção das impurezas e para superação das deficiências e fragilidades do corpo, mente e sentidos.

Tattwat: natureza elementar, ou qualidades, por exemplo, fogo, água, ar, terra, éter.

Tálamo: área no cérebro que recebe mais estímulos sensoriais e integra a maioria da entrada e saída de informações. Também o centro da apreciação da dor, tato e temperatura.

Trataka: a meditação, ou técnica do hatha yoga, o qual implica um olhar constantemente fixo em um objeto.

Trishula: tridente; instrumento de três dentes mantido pelo Senhor Shiva e carregado por muitos homens santos e renunciantes. As três garras simbolizam as três nadis principais.

U

Udana: a energia vital operando acima da garganta.

Uddiyana bandha: literalmente "voar para cima"; uma prática yoguica de manipulação prânica, utilizando a musculatura abdominal e os órgãos.

V

Vairagya: o não-apego; um estado onde se é calmo e tranqüilo no meio dos eventos tumultuosos da vida.

Vajra nadi: a Nadi que conecta a expressão da energia sexual com o cérebro e está preocupado com o fluxo de ojas, a mais elevada forma de energia no corpo humano, que está concentrado no sêmen.

Vajroli mudra: contração de vajra nadi.

Vasana: os desejos que são a força motriz de cada ação na vida.

Vayu: ar.

Vedanta: a última filosofia dos Vedas.

Vedas: os mais antigos textos religiosos conhecidos dos Arianos, escritos a mais de 5.000 anos atrás.

Ventrículos: cavidades no cérebro onde o GSF é formado.

Vigyanamaya kosha: dimensão intuitiva, ou astral; aspectos subconscientes e inconscientes.

Vishnu: Deus Hindu; o preservador do universo.

Vishuddhi chakra: o centro psíquico localizado na região da garganta.

Vritti: uma modificação decorrente da consciência, comparado à ondulação circular padrão emanando quando uma pedra é jogada em uma piscina de água

Vyana: a energia vital que permeia todo o corpo.

Y

Yantra: um desenho simbólico usado para a concentração e meditação; a forma visual de um mantra.

Yoga: união; os métodos e práticas que levam à união individual da consciência humana com o princípio divino, ou consciência cósmica.

Yoga nidra: sono psíquico. Uma prática de yoga no qual pode-se elevar-se do estado mundano da consciência do corpo.

Yoga Sutras: texto escrito por Patanjali, delineando os oito caminhos do raja yoga, o caminho sistemático da meditação que culmina na experienciam do samadhi.