

Kriya Yoga, uma técnica científica de meditação

O programa Viver Natural, da TV Cultura realizou uma série de três programas em 16/12/06; 23/12/06 e 30/12/06 sobre Kriya Yoga, uma técnica científica de meditação Raja Yoga ensinada pela Self-Realization Fellowship.

Roberto Alves, jornalista e professor de cura prânica, idealizador do programa Viver Natural entrevistou os monges: Irmão Santoschananda e Bramachari Abrão, na praia dos Navegantes, em Santa Catarina, durante a inauguração do primeiro retiro da Self no Brasil; e monge Atmananda, em Lake Shrine, em Los Angeles, Califórnia.

O programa é sobre os benefícios da kriya Yoga na vida contemporânea. Sua prática promove a liberação das tensões e energiza a mente. O resultado é que ficamos mais eficientes ao desempenhar nossas tarefas diárias, além de ficarmos livres da ansiedade e tensão. **Estamos constantemente distraídos, estressados. A prática de Kriya Yoga traz o foco no nosso dia-a-dia, em sintonia com o nosso eu interior, promovendo paz e harmonia em nosso relacionamentos; ajudando mental e emocionalmente as pessoas.**

Já foi provado cientificamente em experiências na Índia e estudos científicos americanos os benefícios da meditação. Durante a prática de Kriya Yoga o coração é desacelerado, com mudanças na medição da pressão e circulação do sangue no corpo humano.

Kriya Yoga é uma técnica científica de meditação ensinada por Paramahansa Yogananda, que disseminou a técnica de Kriya Yoga para o Ocidente ao estabelecer em 1925, em Los Angeles, Califórnia, a Self Realization Fellowship, cinco anos depois de ter chegado aos Estados Unidos para participar em 1920 de um congresso liberal de religiões.

A prática ancestral de Kriya Yoga, Yogananda recebeu da linhagem de seus gurus: Mahavatar Babaji, Laryri Mahasaya, Sri Yuketeswar, seus gurus. Esses ensinamentos foram imortalizados no livro Autobiografia de Um Iogue, que este ano completa 60 anos de edição.

Jesus Cristo disse: “Se o teu olho for um, todo o seu corpo será luz.”

Para aprender a técnica de Kriya Yoga, primeiro torna-se um estudante, estuda-se as lições e pratica-se técnicas para receber a técnica avançada de Kriya Yoga. Prepara-se durante um ano para receber a Kriya Yoga. Qualquer pessoa pode praticar a Kriya Yoga, Quem recebe Kriya Yoga é um kriaban, com permissão da sede central, em Los Angeles

Na Kriya Yoga se pratica ásanas ou é apenas uma meditação?

Recomenda-se a hatha yoga para energizar o corpo. A Kriya Yoga é mais profundo, praticamos o que chamamos de “mudra” – são posturas que nos ajudam a acordar a energia dentro da espinha dorsal. Na técnica de Kriya chamamos de “maha mudra”, que eleva a energia do centro do cóccix pela espinha até o olho espiritual, despertando a energia dentro de nós.

A Kriya Yoga trabalha com os sete centros na espinha dorsal: o centro do cóccix, sacral, lombar, dorsal, cervical, medular e olho espiritual, e também o despertar do chakra da coroa da cabeça.

A kriya trabalha diretamente os chakras localizados na espinha dorsal e indiretamente com outros. A kriya trabalha com o controle da energia de vida ou de força da vida, prana, principalmente com pranayama, com a inalação e exalação do ar que respiramos, em níveis mais altos.

Há quatro níveis de Kriya Yoga: nível 1, 2,3 e 4.

Quando vamos para a kriya nº 2, concentramos nos chakras e acordamos a energia cantando nesses chakras. Nos níveis 3 e 4, cantamos mantras, conectados a diferentes centros na espinha dorsal, um mantra para cada centro.

A kriya vem de Mahavatar Babaji; maha significa “o grande” e “supremo avatar”; que passou a kriya para Laryri Mahasaya e foi através da intercessão de Laryri Mahasaya que implorou à Babaji – havia tanto sofrimento e dor no mundo – para espalhar a técnica sagrada para ajudar a raça humana. No passado esta técnica foi reservada para poucas pessoas que renunciavam a vida mundana e iam para as montanhas do Himalaia.

Laryri Mahasaya instruiu Sri Yukteswar, que foi o guru de Paramahansa Yogananda, para disseminar a mensagem de Kriya Yoga. PY fundou a organização para a auto-realização para espalhar a mensagem da kriya Yoga. É dito que Paramahansa Yogananda é o último da linha dos gurus, mas a sua mensagem vai permanecer: “Meu espírito deve partir e meu ensinamento deve continuar”. A presidente da Self Realization Fellowship, Sri Daya Mata, continua a espalhar a mensagem da kriya

Yoga pelo mundo. E reuniu outros professores de kriya Yoga para espalhar e iniciar outros que estão prontos para a iniciação.

Autobiografia, primeiro livro a desvendar o misticismo da Yoga

A kriya Yoga é uma meditação muito avançada, de acordo com os seus praticantes, acelera o desenvolvimento espiritual, produzindo paz e alegria. A kriya difundida pelo guru indiano Paramahansa Yogananda é contada em Autobiografia de Um Iogue. O livro trata de assuntos como energia, meditação e conta sobre outros santos da Índia; e a perene promessa de Deus através de um método prático de contemplação para todos progredirem rapidamente.

São 500 centros de meditação da Self, localizados em 54 países. Em 2006, foi inaugurado o primeiro retiro brasileiro na praia dos Navegantes, em Santa Catarina. Monges da Self realization Fellowship vieram ao país para realizar uma cerimônia de dedicação.

No livro Autobiografia de Um Iogue, Sri Yukteswar diz a Yogananda que a kriya yoga é uma técnica, um instrumento que acelera a evolução humana. Como?

Macrocosmo é reflexo do microcosmo, o que está no mundo inteiro, no processo de evolução, também está dentro da gente, pois nós somos criados a imagem de Deus. É o mesmo processo de evolução. Por exemplo, em um ano de evolução no mundo, o mundo que a gente conhece agora não é o mesmo do que há 1 ano. O mundo evoluiu em 1 ano e esse processo também está dentro da gente. Nós evoluímos normalmente em 1 ano. Mas através da kriya Yoga, elevando a energia da base da espinha dorsal, do centro do cóccix para o olho espiritual, e enviando a energia para baixo, avançamos 1 ano de evolução normal no nível material. Pela reversão do processo, aceleramos a evolução.

Paramahansa Yogananda diz: kriya Yoga, devoção e amor. É um caminho de amor, um caminho para elevar a consciência, para abrir o centro do coração. Há dois centros que devem ser abertos: o olho espiritual e o centro do coração. Então a devoção cria e traz a energia que está localizada nos centros inferiores para o centro do coração. A gente diz q o centro do coração é um centro que tem duas portas: uma aberta para os centros superiores e outra para os centros inferiores. Assim quando trazemos a energia para o centro do coração, a devoção é criada e, automaticamente mantendo a atenção no olho espiritual, a energia é elevada. Isso é parte do que a gente chama de Bhakti Yoga,

criando devoção, cantando a repetição de mantras, oferecendo nosso amor a Deus, e também o discernimento.

Na nossa vida diária é usar a sabedoria da nossa alma interior e essa sabedoria é recebida quando estamos calmos e em paz.

Ter paz dentro da gente é muito importante: paz na mente, satisfação emocional e claro, consciência da nossa alma, de quem realmente somos. Todas essas técnicas de meditação ajudam a atingir a auto-realização, saber quem nós realmente somos: “simplesmente e profundamente”, diz Parmanahnsa Yogananda em Autobiografia de Um logue.