



# Jornal da Kriya Yoga de Babají

Volume 19

Número 4

Verão 2013

## ÍNDICE

1. Editorial: “O Medo e o Domínio do Corpo Vital”, por M. G. Satchidananda - Página 3
2. Entrevistas com os residentes dos Ashrams de Kriya Yoga, por M. G. Satchidananda – Página 7
3. Perfil: Acharya Satyananda, por Marina Kapur – Página 17
4. Novidades e Dicas – Página 20
5. Intensivo de Kriya Hatha Yoga – Página 23
7. Formulário de renovação – Página 24

Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga Publication, Inc.

196 Mountain Road P.O. Box 90

Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Telefone: [450] 297-0258, Fax: [450] 297-3957 –

email: [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net)

Website: <http://www.babajiskriyayoga.net>



### O Medo e o Domínio do Corpo Vital

Por M. G. Satchidananda

O medo se manifesta de várias formas: como preocupação, constrangimento, competitividade, tensão física, insegurança, dúvida, nervosismo, timidez, culpa e colocar-se na defensiva. Ele tangencia o que pensamos, fazemos e até mesmo o que falamos. O medo e outras emoções negativas podem afetar o equilíbrio dos hormônios secretados pelo sistema endócrino, que com o passar do tempo reduz a nossa resistência às doenças e contribui para o estresse relacionado ao estado doentio, tanto físico como mental. Não é raro pensarmos que não podemos fazer nada a respeito, assim como com o clima. Especialmente com o nosso envelhecimento nossos hábitos reconfirmam essa crença e então nós podemos desistir dos nossos esforços e da nossa esperança para combater esse medo de diversas formas.

No entanto, veremos que, com a prática integral da Yoga, a que inclui a transformação do corpo vital, podemos aprender a nos libertar do medo e assim dominar o corpo vital onde ele reside. Aqui veremos como.

#### Prímeiro passo: entendendo o medo, como e porque ele nos afeta.

Como estudantes de Yoga, vocês estão familiarizados com o conceito dos cinco corpos: o físico, o vital, o mental, o intelectual e o espiritual. O *corpo vital* é onde a emoção e os desejos residem. Seus sentimentos e impulsos para agir ou para falar acontecem através dele. Ele é um pouco mais sutil do que o corpo físico. Ele dá vida ao físico. Tem sua própria anatomia, incluindo os milhares de canais de energia, ou *nadis* e *chakras*, os centro psico-energéticos de onde os *nadis* irradiam. Ele se manifesta como a primeira camada da aura. Você não precisa ser clarividente para vê-lo. Pode ver um brilho intenso em volta daqueles que estão descansados, saudáveis e energizados através do exercício regular e de uma dieta nutritiva balanceada. Ao redor dos que não estão descansados, saudáveis ou energizados, você pode ver um embotamento, uma apatia cinza, que pode ser tingido com uma cor, como o vermelho ou o marrom. Ele é mais grosso do que o *corpo mental*, o 'playground' da imaginação e da memória. Ainda mais sutil do que os corpos vital e mental, está o *corpo intelectual*, de onde os pensamentos abstratos, as ideias e as palavras surgem. Os cinco corpos penetram uns nos outros. Qualquer movimento em algum dos corpos, imediatamente resulta em uma reação em cadeia nos outros. Entender o fluxo dos impulsos do corpo vital é o primeiro passo para dominar o medo e as outras energias negativas. Mas somente entender a distinção entre os cinco corpos e seus movimentos não irá prover-lhe benefícios duradouros. Esse entendimento é apenas conceitual, tão distante de sua Vida quanto livros nas prateleiras, geralmente esquecidos na correria e distrações do dia-a-dia. O segundo passo é a meditação, o aprendizado prático de como interagir com os cinco corpos. A consciência dessa distinção é conhecida como discernimento ou *viveka*, e esse discernimento faz de uma pessoa, um sábio. Ela está no nosso corpo mais sutil, o *corpo espiritual*, o corpo da felicidade. O terceiro passo é afastar a submissão do corpo vital ao ego



## Segundo passo: o desenvolvimento da consciência e do discernimento

Como estudantes de Yoga, vocês tem a vantagem de fazer o bom uso da ferramenta do discernimento no seu dia-a-dia, estando atentos para o medo e para as outras emoções negativas antes que eles os façam falar ou fazer algo de que se arrependerão depois. Você pode treinar-se para estar mais atento de várias maneiras. Ao respirar profunda e lentamente por algumas vezes você pode acalmar seu corpo vital e assim entrar imediatamente em contato com o momento presente. Fazendo exercícios de respiração, pranayama, você fortalecerá e energizará seu corpo vital e assim deixará para trás a inércia e a fadiga. Quando praticar os asanas, faça cada um com atenção total nas sensações que surgirão no momento. Interprete-os. Faça cada um como se fosse a primeira vez que a estivesse fazendo. A consciência se expande como resultado. Através da prática regular das posturas de yoga e pranayama você começará a ficar mais calmo e poderá ir ainda mais fundo na meditação sem cair no sono. E praticando a meditação profunda regularmente com concentração, desapegando dos incessantes movimentos da mente e do corpo vital, a consciência cresce, fazendo com que você se sinta calmo, centrado e mais desapegado dos impulsos, emoções e desejos que aparecem no dia-a-dia no corpo vital. Essas práticas regulares acordarão a consciência e gradualmente irão remover os antigos hábitos que hoje fazem seu corpo vital responder com emoções como o medo, o desejo, a raiva e o orgulho. Este é um trabalho de purificação e de domínio do corpo vital. A prática regular de asanas, pranayama e meditação serve para restabelecer um funcionamento ótimo das nossas glândulas, criando bem estar e boas condições para gerenciar o estresse do dia-a-dia.

### A Vida vista pela perspectiva do corpo vital

Seguem alguns exemplos dos movimentos do corpo vital:

1. Sentimento de solidão, você liga para um amigo, compartilha suas emoções e risadas;
2. Olha para o relógio e percebe que está atrasado [a] para seu compromisso, sente-se ansioso [a] e começa a andar ou dirigir mais rápido;
3. Seu [sua] companheiro [a] lhe pergunta porque você foi negligente ao cuidar de alguma questão importante e você fica na defensiva;
4. Você liga a televisão e compartilha das mesmas emoções do filme ou da excitação das notícias do canal;
5. Quando recebe uma carta da Receita Federal ou alguma conta para pagar inesperada, os músculos de seu peito se contraem e você fala um palavrão;
6. Quando espera a chegada de alguém, você imagina o porque ele [a] está atrasado [a] e sua perna começa a balançar e você se sente ansioso [a];
7. Depois de um longo dia de trabalho você chega em casa sentindo-se fisicamente cansado [a] e pega alguma coisa para comer ou beber super calórica ou alcoólica;
8. Quando se sente depressivo [a] ou ansioso [a] você fuma ou toma um remédio;
9. Quando sai de casa e sente o frio do inverno ou a chuva, você corre nervoso [a] para o carro.



Em cada um dos exemplos acima, você pode analisar a reação em cadeia dos movimentos que ocorrem entre os corpos físico, vital, mental e intelectual. Em alguns dos exemplos acima, a reação em cadeia começa com o corpo físico: número 2, 7 e 9. Em alguns eles se originam com o impulso do corpo vital: número 1, 4 e 8. Em outros eles começam com os corpos mental e intelectual: números 3, 5 e 6. Os movimentos são, além de instantâneos, também habituais.

Atrás de todos esses corpos está a consciência pura, o corpo espiritual, o Self, a Testemunha. Ele não sente nem fala nada. Ele meramente testemunha. E ele é o que é constante em sua Vida. Assim como o fio que mantém o cordão de pérolas unido que nós raramente percebemos. Ele testemunha todos os eventos, todos os detalhes das nossas Vidas. Ele é independente dos corpos mais brutos, incluindo o cérebro, como foi indicado em recentes experimentos científicos e na física quântica.

Quando estamos conscientes daquilo que é consciente na meditação profunda e cultivamos assim a perspectiva da Testemunha em relação aos movimentos dos corpos físico, vital, mental e intelectual, podemos nos estabelecer gradativamente no estado de “auto-realização”, e de um momento para outro, nossos pensamentos, palavras e ações passadas, nosso karma, diminui. Evitamos a criação de novas consequências cárnicas agindo desprevensiosamente, sem desejos pessoais, sendo calmos e conscientes. E, como resultado, os hábitos que determinavam grande parte do nosso karma, gradualmente perdem sua força.

### Terceiro passo: afastar a submissão do corpo vital ao ego

O terceiro passo para ter a mestria do corpo vital se inicia quando começamos a trocar a aliança do corpo vital com o ego e seus desejos e preferências para uma aliança com o corpo espiritual e suas aspirações para o Verdadeiro, o Bom e o Belo. Essa é a parte mais longa e difícil do processo por envolver a completa purificação do corpo vital de seus desejos e inconsciência, emoções habituais, impulsos e egoísmo. O ego, o hábito de identificar-se com o corpo, as emoções, os desejos, os movimentos mentais e intelectuais, tudo isso forma uma parte fundamental da natureza humana. O objetivo dos tantras é transformar e aperfeiçoar nossa natureza humana profundamente falha e não apenas transcende-la como é o objetivo da maioria das disciplinas espirituais. Este é o ensino dos mais perfeitos, os Siddhas. Ao procurar emulá-los, nós devemos nos concentrar no que estamos prestes a nos tornar e evitar a identificação com o que deve ser purificado dentro de nós.

Essa purificação a qual nos referimos são os *tapas*, que significam “endireitados / retificados pelo fogo”. Ela se refere a qualquer auto-desafio voluntário para purificar qualquer hábito ou limitação a que a pessoa se proponha com foco, intenção e força de vontade. Ela começa com a criação clara de uma intenção formulada. Por exemplo, se alguém procura dominar a mente, vai ser algo do tipo “Eu aprecio ser a Testemunha dos movimentos da minha mente.” Se alguém busca superar um hábito, por exemplo, comer muito: “Eu opto por comer somente quanto sentir fome física e eu paro nos primeiros sinais de saciedade.” Se alguém busca superar um medo: “Vou respirar profundamente, colocar o centro em mim mesmo e permanecer calmo quando começar a sentir medo [ou tensão, insegurança, preocupação, dúvida, nervosismo ou qualquer outra manifestação dessa natureza].”



Depois, a pessoa precisa exercitar sua força de vontade quando se deparar com os objetos de desejo ou os habituais estados mentais de dispersão. E também é preciso perseverar com resistência e com paciência, muitas vezes invocando o apoio de um Poder Superior para superar tais momentos.

## Kundalini Yoga: despertar nosso poder potencial e nossa consciência para dominar o corpo vital

Os Siddhas que desenvolveram a Kundalini Yoga, tem nos dado os meios mais efetivos de acessar nosso poder potencial e a consciência, a Kundalini. Ao direcionar o ‘prana shakti’ mentalmente através dos canais de energia do corpo vital e pelos chakras através de asana, pranayama, mantra, meditação e adoração interna, o corpo vital começa a servir a Divindade interna e a manifestação da perfeição encarnada. Nós temos as maravilhosas técnicas da Kriya Yoga, a escrita poética dos Siddhas, os exemplos de Babaji e dos próprios Siddhas para nos capacitar, guiar e inspirar. Ao formular claras intenções, exercitar a força de vontade e invocar a orientação e suporte Divinos, podemos e estamos dominando o corpo vital, banindo o medo e todas as emoções negativas aliadas, o desejo e o egoísmo das nossas Vidas.



# Entrevista com os residentes dos Ashrams de Kriya Yoga

Por M. G. Satchidananda

**Nota do Editor:** *Fiz aos oito membros de nossos Ashram em Bangalore, Sri Lanka e Quebec uma série de perguntas. Aqui estão suas respostas.*

**1. Fale um pouco de você: seu nome e o que você faz para a BKY? Também nos fale se você é casado ou solteiro.**



**Vinod Kumar**

**Vinod Kumar:** Eu fico muito feliz ao falar que trabalho na BKY Trust desde o início de 2002. Sou responsável pelo gerenciamento, design gráfico, impressão e distribuição das publicações do nosso Ashram, pela organização dos seminários de iniciações por toda a Índia que são patrocinadas pela ordem dos Acharyas de Babaji Kriya Yoga e também sou responsável por dar aulas semanais de Kriya Hatha Yoga que ajuda a preparar algumas pessoas para as iniciações na Kriya Yoga de Babaji. Também conduzo regularmente os Satsangs dos iniciados. Sou casado e vivo no Ashram com minha esposa, Lata e com nossas duas filhas. Sou graduado em Arte pela Universidade de Bangalore.

**Lata:** Sou esposa de Vinod que é o gerente do Ashram de Bangalore. Temos duas filhas lindas, Meghana, que tem 12 anos e Varsha que tem 6. Sou graduada em ciências pela Universidade de Bangalore. Sou professora de Matemática, mas ultimamente trabalho somente no escritório do Ashram, ajudando de várias formas.

**Vidhya Roopa:** Tenho 33 anos, venho do Tamil e sou membro do Ashram há 12 anos. Antes disso, colei grau em Ciências aqui em Bangalore. Sou casada e meu marido Dhanush e eu temos um casal de filhos, uma menina chamada Sheerya de 10 anos e um menino chamado Chirag, de 5.

**Rohit Naithani:** Tenho 38 anos. Tenho ajudado Marshall Govindan desde 1998, quando nos conhecemos em Badrinath. Tenho diploma de Comércio de uma universidade de Dehradun, onde vivo durante o inverno com a minha esposa Madhulika e minha filha Maitraye, que tem 2 anos. De Maio a Novembro eu vivo em Badrinath, onde vivi a maior parte da minha Vida, exceto nos invernos, desde 1986. Nesse ano, meu pai abriu a primeira agência bancária lá. Eu tenho uma Cyber Café em Badrinath. Desde 2006 tenho ajudado Marshall Govindan a organizar peregrinações a Badrinath e ao Kumba Mela. Desde 2008 trabalho no Ashram de Badrinath como gerente responsável pela sua construção.



**Candaswamy:** Sou o secretário de ashram de BKY Trust no Sri Lanka. Nasci em 1939. Sou casado e tenho três filhos adultos. Divido meu tempo entre o nosso ashram em Colombo [Dehiwala], que é a capital e Katargama, na ponta sul da ilha. Me interessei pela Yoga nos tempos de colégio. Depois me alistei no exército. Em 1975 fui iniciado na Kriya Yoga de Babaji pelo iogue S.A.A. Ramaiah. Fui seu discípulo por muitos anos na Índia, ajudando-o a construir o templo de Babaji em Parangipettai, onde Babaji nasceu. Durante muitos anos da guerra civil, vivi em San Tomé, no Ashram de Chennai. Conheci e trabalho com Marshall Govindan desde 1980, quando ele veio passar cerca de um ano no Sri Lanka para ministrar aulas de Yoga e para começar a construção do Ashram aqui em Colombo. Nós também trabalhamos juntos de 1986 a 1987 quando ajudamos o iogue Ramaiah a construir a Faculdade de Terapia e Clínica de Yoga em Tamil Nadu.



**Candaswamy**

**Krishnaveni:** Sou Krishnaveni, secretária assistente da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji no Sri Lanka.

**Amrit:** No último ano me tornei o gerente do escritório do Ashram de Kriya Yoga em Quebec.

**Sukha:** Me apresento pelo nome de Stephano Sukha Pandavas. Sou um iogue de coração e sou responsável por gerenciar a manutenção do nosso lindo Ashram do topo da montanha em Quebec, onde vivo há mais de cinco anos.

## *2. Como vocês se interessaram pela Kriya Yoga de Babaji? E quando vocês foram iniciados na KYB?*

**Vinod Kumar:** Minha relação com a KYB começou de uma forma surpreendente. Desde a minha adolescência, eu praticava alguns asanas e técnicas de respiração. No início de 2002 eu conheci o Sr. Walter Carrel III [Neelakantan] na gráfica onde eu trabalhava. Ele havia trazido alguns dos livros do Ashram para publicação e enquanto eu editava os títulos “Como eu me tornei um discípulo de Babaji” e “Babaji e os 18 Siddhas”, li alguns dos parágrafos. Ler aqueles parágrafos foi um momento significativo e inspirador que me trouxeram até aqui, ainda que demorasse mais dois anos para ser iniciado em Kriya Yoga. Recebi a iniciação em 2005. Aproveito a oportunidade para mencionar que “Marshall Govindan Satchidananda” é o meu primeiro mestre em Kriya Yoga. Tenho vivido e trabalhado no ashram desde então e fui iniciado em todos os níveis. Também tive um treinamento especial de Professor de Hatha Yoga ministrado pela Durga e pelo próprio Satchidananda em 2008 e 2009 e tenho lecionado yoga regularmente desde essa época.

**Lata:** Ingressei no Ashram em 2007, mas pratico regularmente desde 2003, quando Walter Neelakanthan, o gerente anterior, me ensinou yoga asana e pranayamas para me ajudar a manter uma perfeita saúde física. O livro “Babaji e os 18 Siddhas” me inspirou a fazer a primeira iniciação em Outubro de 2006. Fiz a segunda iniciação em Janeiro de 2007 com Marshall Govindan. A terceira iniciação ocorreu em 2009.



**Vidhya:** Ao começar a trabalhar no Ashram, desenvolvi um interesse sobre Babaji e seus ensinamentos. Fui iniciada em Bangalore por M. Govindan Satchidananda em 2001. Em 2008 fiz o treinamento de professora de Hatha Kriya Yoga com Durgaji.



Rohit

**Rohit Naithani:** Em Outubro de 1999 Marshall Govindan e Walter Neelakantan foram à Badrinath onde eu estava vivendo na maior parte do tempo. Juntos, com um guia e dois carregadores, caminhamos para Santopanth Tal, acima de Badrinath. Passamos vários dias lá até que a neve começou a cair fortemente. Govindan me falou sobre Babaji e como seu professor, o iogue Ramaiah estiveram lá em 1954. Govindan me ensinou as 18 posturas pela primeira vez em Santopanth Tal. Depois disso não nos comunicamos mais até 2006, quando enviei um email a ele oferecendo meus serviços. Ele me confiou a responsabilidade de organizar uma peregrinação à Badrinath com 55 participantes de todas as partes do mundo. Em julho de 2007, Acharya Vyasa foi à Badrinath e eu fui iniciado por ele lá.

**Krishnaveni:** Tenho praticado a Kriya Yoga de Babaji desde 2000. A primeira vez que vi a imagem de Babaji, entreguei meu coração a ele. Tive a oportunidade de ver o filme "Baba" em 2002. O filme me trouxe a fé em Babaji e a vontade de ser iniciada. Fui iniciada em 2006 em Colombo e fiz o treinamento de professora de Hatha Kriya Yoga com Durgaji em 2008.

**Amrit:** Fui iniciado na Kriya Yoga de Babaji em 2006. Antes de descobrir a Kriya Yoga, passei por algumas experiências profundas de consciência espiritual que acabaram culminando no sentimento de separação entre mim como pessoa e minha consciência espiritual. Foi quando conheci um médium que me deu alguns conselhos, entre eles a prática da Kriya Yoga de Babaji que permitiria tornar-me um "ser espiritual integral".

**Sukha:** Fui iniciado em 2005 por Satchidananda. Como um jovem rapaz, estava afogado em misticismo, ciência, música e me considerava um investigador, um explorador. Tinha uma curiosidade desde criança, não somente sobre coisas desse mundo, como sobre coisas do mundo invisível que tinha lido a respeito. Foi quando me deparei com uma joia espiritual que me fez descobrir a arte da Kriya Yoga: "A Autobiografia de um iogue". Esse livro mudou minha Vida!!!

*3. Como você compartilha a Kriya Yoga de Babaji com outras pessoas, especialmente no Ashram? Você trabalha, dá aulas?*

**Vinod Kuman:** Sim, tenho grande prazer em compartilhar a prática e os benefícios da Kriya Yoga. Enquanto ensino, aprendo muitas coisas também. Quando me perguntam algo, gosto de dar informações sobre os 5 ramos da Kriya Yoga e sobre iniciação.



**Lata:** Eu ajudo a manter o ashram, atendo o telefone, atendo aos visitantes e ajudo na venda das nossas publicações.

**Vidhya:** Eu compartilho a Kriya Yoga com meus filhos, com as pessoas que vem ao Ashram para ter aulas, com os visitantes e com os estudantes da escola pública local onde eu leciono quase todas as manhãs. Como gerente do Ashram, tenho várias responsabilidades, processo os pedidos das nossas publicações tanto para distribuidores, quanto para vendas individuais, cuido dos livros, faço a contabilidade, cuido dos assuntos fiscais com auditores e com o governo, atualizo nosso banco de dados, faço a comunicação com todos os inscritos neste banco de dados [CRM] e supervisiono o assistente do Ashram que é responsável por enviar as informações e os livros.

**Rohit:** Sempre que estou em Badrinath e até mesmo quando estou em Debradun eu falo sobre o Ashram, sobre as atividades que ali desenvolvemos e também sobre Marshall Govindan.

**Candaswamy:** Eu compartilho a prática da Kriya Yoga de Babaji publicando os livros em Sinhala e distribuindo as publicações em Tamil e em Inglês, também organizo aulas públicas e gratuitas, seminários e退ros em nossos dois Ashrams.

**Krishnaveni:** EM nosso Ashram nós conduzimos os 5 ramos da Kriya Yoga todos os domingos. Isso inclui também aulas públicas e gratuitas. Às quintas-feiras nós fazemos o Satsang, Karma Yoga, um puja especial seguido de Yagna [entoamos canções ao redor do fogo]. Também trabalho como instrutora de professores de Kriya Hatha Yoga em vários locais de Colombo.



Krishnaveni

**Amrit:** No meu trabalho eu sempre tento ser proativo, com consciência, honestidade e simplicidade. Regularmente procuro por novas formas de melhorar a qualidade do meu trabalho a fim de servir melhor a Kriya Yoga de Babaji. Semanalmente dou aulas públicas e gratuitas de Hatha Yoga no Ashram.

**Sukha:** Por viver e trabalhar no Ashram, eu troco ideias e experiências com pessoas advindas de todas as partes do mundo. E por fazer a manutenção do nosso Ashram, com essa incrível energia de shakti, dou assistência aos excelentes professores que estão aqui, para que seus esforços para compartilhar as técnicas e a literatura de Babaji e dos Siddhas continuem.



#### 4. Qual é o significado de Babaji na sua Vida? Qual é o impacto que a Kriya Yoga tem na sua Vida?

**Vinod Kuman:** Cada respiração, atitude e pensamento dos últimos 10 anos foram devido a Babaji. Somente por causa de Mahavatar Babaji. Vi profundas mudanças em mim mesmo, na minha relação familiar e social. Sinto que sou abençoado servindo à Kriya Yoga de Babaji. Quero continuar até meu último suspiro servindo-a para o benefício dos buscadores verdadeiros, enquanto meu próprio potencial se desenvolve, aprendendo e praticando essa ciência sagrada. Na minha experiência a Auto-Realização ou a Realização de Deus é o mais alto efeito da prática dos ensinamentos e das técnicas científicas nos dadas por Mahavatar Babaji.

**Lata:** Eu e minha família consideramos Babaji como nosso Pai que nos guia diariamente. Após termos iniciado a prática de sua Kriya Yoga, nossa família vive tranquilamente e feliz sem obstáculos. Estou sempre feliz e acho que é um grande privilégio, com tantas bênçãos, servir a missão de Babaji. Desde que fui iniciada minha Vida mudou. Minha raiva e meu desejo pela Vida mundana diminuiu e encontrei a paz interior. Resolvo as situações de uma forma melhor.



Vidya

**Vidhya:** Eu era muito jovem e não tinha ideia do que era a Yoga e os Siddhas quando aderi ao grupo. Era bastante materialista e apegada às coisas mundanas, mas minha vida deu uma virada completa. Percebi que eu estava no lugar certo e percebi o Divino em mim quando comecei a praticar seriamente os Kriyas do primeiro nível. Me tornei espiritualmente madura, pura, disciplinada e apta a controlar meus pensamentos, humores, controlar minhas ações e com isso eu pude cuidar melhor de mim. Transformei-me totalmente. Hoje tudo o que sou é devido ao Ashram e ao samskara do Ashram. E isso me faz uma pessoa única. Outras pessoas da minha família me veem como um exemplo de uma pessoa espiritualizada. Sendo esposa, mãe, professora de yoga e gerente do escritório do Ashram, levo uma Vida multi-tarefa: cozinho, limpo, lavo, passo, mantendo a casa, ajudo meus filhos nas lições de casa, dou aulas de yoga para as crianças na escola, os avalio, faço a contabilidade do Ashram, cuido das vendas, das contas, dos emails, do banco de dados, dirijo minha Scooter no trânsito de Bangalore e por aí vai. Ainda assim sou muito feliz por trabalhar para a KYB porque o apoio de Babaji está sempre comigo. Me sinto abençoada pela sua graça, verdadeiramente abençoada de todas as formas. Desde o dia que me juntei ao grupo em 2000 sinto amor e respeito pelo Ashram e pelo meu trabalho.

**Rohit:** Babaji é meu ideal e meu Guru. Nem eu, nem a minha família somos capazes de expressar os sentimentos que nutrimos por Ele. Ele nos deu a nossa filha.

**Candaswamy:** Ele é tudo para mim.

**Krishnaveni:** Posso simplesmente dizer que devido a Babaji estou vivo neste mundo. Ele é tudo para mim. Servir à Kriya Yoga de Babaji eleva minha consciência. Isso mudou toda a minha Vida. Me fez uma pessoa amorosa e amigável e me ajudou a perceber que "Amor é Babaji e Babaji é Amor".

Jornal da Kriya Yoga de Babaji



**Amrit:** Minha devoção pelo Self pode ser de muitas formas, mas usualmente é algo que não tento descrever ou definir. Prefiro simplesmente dizer que estou sempre procurando servir a Kriya Yoga de Babaji com o melhor do meu conhecimento e da minha capacidade. Sou muito grato à Kriya Yoga de Babaji por me dar a oportunidade de ter um emprego que combina espiritualidade com ação concreta, que eu entendo ser a continuação direta do meu caminho.

**Sukha:** O significado de Babaji é o objetivo em si. Ele representa a imaculada graça divina, a grandeza máxima que a humanidade pode alcançar nesse universo. Trabalhar para um dos grandes mestres é uma bênção e um privilégio. Nos traz grandes responsabilidades e requer comprometimentos que nem sempre são fáceis de fazer, mas em termos espirituais é muito recompensador. Descobrir Babaji e servir a Ele é como ter uma luz poderosa e estável te guiando através da escuridão da Vida. É saber que Sua presença e amor estão presentes por toda a eternidade, porque nada é impossível nas mãos de Babaji. Ele é o meu guia, meu amigo, meu pai, minha mãe e sem Sua graça eu provavelmente estaria afundando nas profundidades das minhas emoções e medos; mas sabendo e sentindo que Ele é o condutor da minha carruagem, eu estou seguro que vou alcançar meu destino. Jai Jai Babaji. Que sua graça abençoe todas as criaturas vivas.



Sukha

##### *5. Quais benefícios você recebeu e quais desafios pessoais você encontrou trabalhando no Ashram?*

**Vinod Kumar:** A prática dessas sagradas kriyas traz a máxima paz, felicidade e autoconfiança. E isso é muito melhor do que qualquer comodidade, prazer físico ou sensações juntos. Minha atração pelo mundo sensorial está diminuindo. Os dias em que pratico Kriya Hatha Yoga duas vezes são dias calmos, felizes e mais tranquilos comparados aos outros dias. E em alguns desses dias eu trabalho até tarde da noite, mesmo tendo levantado muito cedo pela manhã. Nesses dias a meditação é maravilhosa com poucos pensamentos. A prática mauna [silêncio] é sempre um desafio para mim, mas como usualmente eu prefiro não falar, de alguma forma eu consigo praticá-lo todos os dias pelo menos por alguns instantes.

**Lata:** Para mim, é muito difícil responder essa questão, pois os benefícios são muitos. O melhor que posso dizer é “Estou tentando ao máximo entender o princípio de “Quem sou eu?”, “Porque estou aqui?” e meu maior desafio é desenvolver a missão do Ashram que é compartilhar a Kriya Yoga de Babaji para o benefício de todos ao redor do mundo.

**Vidhya:** Eu não tenho nenhum desafio pessoal no meu ambiente de trabalho, acredite em mim! Confie em mim. A equipe do Ashram é como uma pequena família.

**Rohit:** Eu sinto que ele me dá muita força e energia desde 2008 quando começamos a construir o Ashram em Badrinath. Todos os dias aparecem novos desafios relacionados à construção e à alguns aspectos da Vida cotidiana. Mas de alguma forma os problemas e desafios são resolvidos através da Sua graça.



**Candaswamy:** Meu maior desafio foi manter o Ashram durante os 25 anos da guerra civil, de 1993 a 2008. Durante as manifestações de 1983 muitos de nossos estudantes foram assassinados. Nosso ashram foi tomado por outros e eu passei muitos anos em litígio para retomar o controle dele. Como fica na praia, a poucos metros do mar, ele foi praticamente destruído no tsunami de 2003. Com a ajuda de Govindan e a graça de Babaji ele foi reconstruído e expandido com um amplo hall, quartos de hóspedes, altar para Babaji, 'yagna peetam' e outras facilidades. Gerenciar tudo isso tem demandado grande esforço. Hoje em dia tenho muitas pessoas que me ajudam nas duas comunidades: a hindu Tamil e a budista Sinhala.

**Krishnaveni:** Eu realmente fico muito feliz de trabalhar no Ashram. Minha saúde física é um desafio para mim

**Amrit:** Meu trabalho no ashram é definitivamente o que me deu mais responsabilidades até hoje. Ele me ajudou a desenvolver certa confiança quando sou confrontado com decisões/attitudes que preciso tomar. Também aprendi a ser mais consciente de meus próprios limites e me posicionar como sou, porque "*entregar-nos é não esquecermos de nós mesmos*".

**Sukha:** Cuidar de uma grande pedaço de terra sozinho na maioria das vezes com todos os equipamentos é bastante trabalho, especialmente com o clima severo que temos nessa região. Preciso de ajuda! Então eu encorajo iniciados a participar no programa de "trabalho-estudo" que oferecemos aqui que dura de um mês a um ano [NT: você encontra mais informações a respeito do programa na seção "Novidades e Dicas"]. Ajudar a divulgar o nome de Babaji é muito importante para trabalhar e servir à Ele e à Sua missão. Essa experiência mudará a sua Vida. Fez-me perceber a insignificância da minha agenda própria e abriu meu coração para o amor universal. Quando tenho aspirações e metas, eu as entrego ao Divino e minha Vida se transforma em minha yoga.

Perguntas pessoais a cada um deles

**Para Vinod:**

*1. Como é a experiência de viver no Ashram com sua esposa e filhos?*

Como moradores do Ashram há 7 anos, eu, minha esposa e meus filhos temos experimentado a presença e a orientação de Babaji de uma forma ou de outra. E em alguns incidentes Babaji provou que realmente está nos guiando e protegendo. A forma como ele nos guia, às vezes, está além da minha compreensão. Como esses incidentes foram tão pessoais, prefiro não compartilhá-los com vocês.

*2. Quantos livros o Ashram vende em média na Índia? Quais são os best-sellers?*

Vendemos cerca de USD 16,700 [dólares] ou 900,000 rúpias em livros a cada ano. Isso perfaz mais de 3,500 exemplares. 90% deles vem da venda para distribuidores e o restante de venda para compradores individuais. "Babaji e os 18 Siddhas", "A Voz de Babaji", "Patanjali", "Bogar", "Kriya Yoga Insight along the path", "Yoga Toolbox" e "Kailash" são os títulos que mais vendem na Índia se comparados a outros.



### *3. O conhecimento sobre Kriya Babaji e os 18 Siddhas é amplo na Índia?*

Sim, as pessoas estão cada vez mais cientes de Babaji e de alguns dos 18 Siddhas, talvez porque tenham lido “Autobiografia de um Iogue” ou tenham visto o filme “Baba” da Tamil Filmes estrelado pelo renomado ator Rajanikanth, ou porque eles tenham lido “Babaji e os 18 Siddhas” ou outras publicações nossas como “Tirumandiram”, “A Voz de Babaji”, “Patanjali” e “Boganathar”.

### *4. Você tem percebido o interesse em Yoga mudar no decorrer desses anos em que você está no ashram?*

Sim, tenho percebido um incremento no interesse pela Yoga. A cada dia mais pessoas estão buscando seriamente serem iniciadas em Kriya Yoga. A maioria nos procura após ter lido “Autobiografia de um Iogue” e então nos encontra na internet e nos telefona.

## **Para Lata:**

### *1. Você pode nos descrever um típico dia no Ashram?*

Normalmente recebemos muitas pessoas que querem comprar nossos livros ou tem alguma dúvida sobre a Kriya Yoga. Um dia, há cerca de 2 anos, recebemos um praticante de yoga dos Himalaias que veio ao Ashram para comprar alguns de nossos livros. Ficou conosco por mais de oito horas. Ele nos disse que estava vivendo somente da energia solar e por isso não aceitaria nenhum tipo de refresco ou de comida. Ele também nos disse que o hall principal do nosso Ashram tinha uma energia mais forte do que ele normalmente recebia do Sol e que estava se alimentando dela. Ele tinha uma presença incrível com músculos fortes, era extremamente calmo, paciente, tinha uma pele iluminada e olhos brilhantes.

Outro dia tivemos um visitante que passou mais de 20 anos com o último Swami Rama de Rishikesh. Ele é um santo dos Himalaias e foi trazido ao Ashram por parentes próximos que eram estudantes iniciados.



**Lata Kumar**

## **Para Vidhya:**

### *1. Como é a experiência de dar aulas de yoga à crianças nas escolas locais? E como a yoga é tratada pelos diretores dessas escolas? Quais foram os benefícios que você já viu as crianças terem através da yoga? Os professores já conversaram com você a respeito da ajuda individual que a yoga trouxe a cada um de seus alunos?*

Dar aulas de yoga às crianças é meu desafio pessoal porque começa às 8h30 da manhã e vai até 12h30 às segundas, terças, quartas e quintas-feiras. É uma série de aulas com grupos de diversas idades, desde 3, 4 anos até 14, 15 anos de idade.



Crianças são muito divertidas, mas por uma ser tão diferente da outra, dar aulas para 45 crianças em cada sessão, mantê-las ocupadas e especialmente manter a disciplina é um desafio. Algumas crianças são ativas, outras preguiçosas, algumas são superativas, outras praticam exatamente da forma que lhes ensinamos.

Os diretores das escolas daqui acreditam que a yoga é uma atividade espiritual, o que é muito importante para as crianças aprenderem e cultivarem para o resto da Vida.

Eu sinto que com a prática da yoga as crianças ganham força mental, tornam-se mais fortes fisicamente e emocionalmente mais calmas. Professores recentemente me informaram que algumas crianças tinham alergia, tosses e problemas respiratórios devido à poluição do ar. Ensinei a elas asanas especiais que melhoraram a capacidade dos pulmões e como resultado essas crianças sentiram imediato alívio depois da prática de tais asanas.

*2. Que tipo de dificuldades os indianos tem em praticar Yoga? No ocidente, asanas são amplamente praticadas, mas meditação ainda é considerada uma prática difícil e seus resultados são menos conhecidos. É mais fácil e mais comum para os indianos praticar asana ou meditação?*

As pessoas na Índia tem dificuldade de fazer Yoga devido à sua família, falta de espaço pessoal para a prática e falta de tempo para fazê-la. Muitos são preguiçosos também. As pessoas na Índia gostam mais de praticar a meditação do que as asanas da Yoga. E, por serem mais religiosos, eles gostam da meditação que os faz desfrutar de experiências espirituais. Com a Yoga eles tem que trabalhar seus corpos físicos e não raro eles acreditam que tais exercícios são apenas para pessoas que tem problemas de saúde. Por isso, eles ignoram a necessidade de aprender e praticar. Mas algumas pessoas estão cientes da necessidade de se manter saudáveis e em forma tanto física, como mentalmente.

**Para Rohit:**

*1. Quais foram as dificuldades que você enfrentou na construção do Ashram de Badrinath?*

No começo nós tínhamos dificuldades em conseguir que o proprietário que havia nos vendido o terreno, nos vendesse todo o lote. Depois de algum tempo ele decidiu nos vender o restante. Então um pouco antes de começarmos a limpar a terra para iniciar a fundação, em agosto de 2008, o governo do estado proibiu todas as construções nas cidades-templo dos altos Himalaias. Essa sanção deu-se ao fato de que havia muitas construções irregulares em curso nos últimos anos nesses locais sagrados. Mas mesmo com a proibição nós continuamos com a construção e fizemos algum progresso. Finalmente tal proibição acabou em agosto de 2012. Temos tido problemas com os oficiais locais porque nosso Ashram é o primeiro a ser construído por ocidentais em Badrinath ou na região dos Himalaias. É apenas o terceiro Ashram a ser construído perto do templo de Sri Badrinarayan no lado do Rio Alakanada, onde não há estradas. Mas com a graça de Babaji estamos superando cada obstáculo com paciência e devoção.



## Para Amrit e Sukha:

### 1. Vocês tem acesso a todas as nossas publicações. Quais delas vocês acham mais importantes para a sadhana?

**Amrit:** Gostei muito de ler “A Kriya Yoga de Patânjali e os Siddhas” e para a prática das 18 posturas, “Babaji’s Kriya Yoga: Deepening Your Practice”. Geralmente aprecio os escritos dos Siddhas que usualmente são curtos e perfazem uma forte fonte de inspiração, se tomarmos um tempo para receber-la. Temos muitas publicações sobre os escritos dos Siddhas. Eu recomendo “The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology”.

**Sukha:** A quintessência que vem à mente é “A Kriya Yoga de Patânjali e os Siddhas”. Esse livro é o tijolo da construção, o guia mestre, a montanha e a estrada que nos levará à realização. Eu preciso dizer que tenho uma preferência particular pelo “The Voice of Babaji and Insights Along the Path” que também me ajuda.

### 2. Como gerentes do Ashram vocês falam com muitos estudantes e não estudantes que querem informações e recomendações sobre nossos treinamentos e atividades. Vocês são iniciados nos 3 níveis, são professores de Kriya Hatha Yoga, viajaram conosco nas peregrinações aos Himalaias e fizeram retiro de silêncio e Satsangs. Como vocês descreveriam o que se recebe nesses treinamentos e atividades?



Amrit

**Amrit:** Não acho palavras para descrever tudo o que é transmitido através dessas atividades. Durante os seminários ou Satsangs os ensinamentos definitivamente tem valor, mas o que eu sempre me lembro é a energia e a inspiração que recebemos, que nos dão suporte para a Vida, para as práticas e reforça nossa aspiração. Eu acredito, sem sombra de dúvida, que nossa organização é suportada pela graça Divina. Eu recomendo fortemente às pessoas que participam de nossas atividades, sejam elas a iniciação, um retiro ou uma peregrinação que simplesmente recebam o benefício desse suporte. Não hesitem em fazer as três iniciações e repetirem quando necessário. Mesmo que você tenha a impressão de não se sentir conectado com os ensinamentos [o que é perfeitamente normal], pelo menos você vai conhecer todas as ferramentas que estão disponíveis na prática da Kriya Yoga de Babaji. Então quando você puder, você se conectará, no seu devido tempo, e da forma mais apropriada para a sua Vida. Eu também gostaria de mencionar que se você estiver interessado no treinamento para professores de Hatha Yoga, saiba que esse treinamento pode realmente transformar sua prática de asanas, mesmo que você não queira se tornar um professor.

**Sukha:** A peregrinação fortificou minha crença nesses profundos ensinamentos espirituais e foi muito útil para entender-los. As peregrinações nos dão o suporte e sinais necessários para a nossa evolução no caminho da Auto realização. Todos os locais e atividades nos permitem a ter um contato direto com os ensinamentos e também nos permitem a experimentar o shakti de cada local sagrado. Eles nos dão a chance de sermos devocionais, de compartilhar o momento com nossos companheiros de devoção e de reafirmar nossa crença nesses antigos ensinamentos.



## PERFIL

### Sobre a Kriya Yoga e Acharya Satyananda

Por Marina Kapur



Satyananda

De tempos em tempos nos perguntamos a nós mesmos “Porque estou aqui?”, “O que é melhor para mim?”, “Como posso ser feliz, saudável, bem sucedido, estar em paz, ser uma pessoa melhor e ainda ter minhas responsabilidades comigo mesmo, com a minha família, com o meu trabalho e com o mundo?”

De tempos em tempos nos perguntamos a nós mesmos “Porque estou aqui?”, “O que é melhor para mim?”, “Como posso ser feliz, saudável, bem sucedido, estar em paz, ser uma pessoa melhor e ainda ter minhas responsabilidades comigo mesmo, com a minha família, com o meu trabalho e com o mundo?”

Tenho praticado a Hatha Yoga desde 1995. Quando li “Autobiografia de um Iogue” muitos anos atrás, reconheci Mahavata Kriya Babaji e quis experimentar a antiga Kriya Yoga. Esse sonho [assim como muitos outros] se tornou realidade – completei minha iniciação na Kriya Yoga de Babaji em 2011 com Yogacharya Satyananda. E que presente! A Kriya Yoga concentrou todos os meus aprendizados de Raja Yoga com Brahma Kumaris, Sudarshan Kriya e Padmasadhana com A Arte de Viver, Isha Yoga com a Fundação Isha, “Power to Create” com

Satyananda

Lanmark Education e Liderança em Auto Gerenciamento com a Oxford Leadership Academy, assim como a Kundalini Yoga e as práticas da Yoga Tibetana, que são todas efetivas em suas formas. E assim, a Kriya Yoga mostrou-se poderosa além das palavras. Receber a primeira iniciação inspirou-me a seguir para a segunda iniciação e eu agora procuro fazer a avançada terceira iniciação – para continuar me aprofundando na busca a fim de encontrar o meu Self e encontrar o meu Criador.

Como outros voluntários, eu ajudo a organizar programas de iniciações e tenho participado em programas em Singapura, Mumbai, Delhi, Monique e Londres. E a cada vez a experiência é bonita e diferente. Depois de ajudar a organizar muitas iniciações, agora eu entendo o porque a experiência nunca foi escrita no detalhe – porque “palavras não capturam a magia”.

Muitos iniciados em Kriya experimentaram e descreveram-na como a “cura profunda” e a limpeza física, emocional mental e espiritual. Amor, fé e atitude com consciência substituem o medo, a ganância, a ignorância e a resposta automática inconsciente do comportamento. Nós conquistamos a confiança, o poder e a coragem para tomar decisões corajosas, suportadas por um alto nível de consciência, de energia vital, inspiração e orientação interna, criatividade, senso de pertencimento e um novo senso de bem estar, que nos faz sentir seguros não importa o que aconteça “tudo estará bem”.

Há conflitos entre a Kriya Yoga e outras práticas espirituais? Não, não há. A Kriya Yoga de Babaji é holística, de abordagem integral, sem diminuir nenhuma denominação religiosa, uma “arte científica” e uma prática espiritual pura que nos revela o antigo e secreto ensinamento da Yoga dos Siddhas para o nosso dia-a-dia e combina rituais sagrados de

Jornal da Kriya Yoga de Babají



posturas corporais [hatha yoga], respiração consciente [pranayama], meditação [dhyana], mantras cantados [bhakti yoga], silêncio [mauna], realização pela verdade [jñāna yoga] e auto realização [samadhi].

Há conflitos entre Gurus? Não mesmo! Na verdade, acredito que foram meus Gurus anteriores que me trouxeram até Mahavatar Kriya Babaji e Babaji está me preparando meu encontro com o Criador. Não é solicitado a ninguém que deixe seu Guru ou uma tradição a que tenha se comprometido anteriormente. Não é pré-requisito que Kriya Babaji seja seu único Guru. Nos ensinam e nos guiam a identificar, perceber e nos tornar os que tem o Guru dentro de si.

Há conflitos entre os requerimentos de forma física e o meu estado de saúde? Não há. Todos fazem o que individualmente é possível para eles naquele momento.

Como meus colegas de turma, sou afortunada por ter tido Yogacharya Satyananda como meu guia físico em um momento da minha busca. No entanto, quando o vi pela primeira vez, encontrei um jovem com biótipo de um europeu qualquer, sem as características esperadas em se ver quando se encontra com um professor espiritual de uma tradicional linhagem indiana - ele não tinha uma longa barba branca ou sequer usava roupa laranja, não levava nenhum turbante, apenas uma tradicional roupa de acharya e não tinha nenhuma postura estereotipada de Guru. Fiquei em dúvida se o ensinamento seria mesmo efetivo. E, depois de conhecê-lo melhor, assim como meus colegas de turma, fiquei feliz ao saber que minha apreensão era injustificada. Muito pelo contrário, muitos de nós pensaram depois “nós não poderíamos ter pedido por um guia melhor”. Nós vimos como seu diligente, preciso e paciente “ensino é completo”, a forma como ele “mistura seu conhecimento das antigas tradições indianas com outras crenças, com a moderna ciência ocidental metafísica, faz você perceber como o caminho da Kriya Yoga realmente é uma prática universal”, não limitando-a a uma religião, a uma seita, a um “ismo” qualquer, nem que seja uma nova tendência da moda. Com uma forma clara, vívida, simples e leve ele concentra e ilustra conceitos, métodos de práticas, tem um ‘background’ de filosofia e ciência iogue, propósitos e benefícios, diferenças e similaridades de outras tradições e, desta forma, “a maneira holística em que ele integra o O Que, o Como e o Porque sanam dúvidas e respondem às perguntas ainda não formuladas”.

A abertura de Satyananda de compartilhar generosamente sua sabedoria com uma atitude “genuína, sincera, humilde e modesta” faz a Kriya Yoga “atraente, acessível e aplicável” para tudo; seu “humor inocente faz a busca ficar mais leve”. E devido a essa leveza, torna-se possível irmos ainda mais fundo. Eu acredito que porque ele provê um espaço autêntico para uma experiência interna poderosa - se nós nos permitirmos assim o fazer e porque ele é desapegado de resultados - ele percebe que cada um de nós encontrará o caminho para a sua verdade pessoal na sua velocidade e tempo próprios e, certamente, cada um de nós receberá a benção de ser tocado em nossos corações com um vislumbre da verdade, com uma centelha e um senso de esperança.



Para mim, Satyananda é um prático exemplo e inspiração de como nossa luz espiritual trabalha através de todos nós. Sua presença, atitude e mensagem são refletidas nas frases que ele frequentemente usa “*O que quer que contenha medo não pode nunca ser verdade*” e “*nada real pode ser ameaçado – nada irreal existe*” tem influenciado profundamente minha perspectiva da verdade, da realidade, da confiança e da paz interior. Ao organizar seus programas, tenho testemunhado a atitude de compaixão e de gratidão de Satyananda. Embora eu tenha ficado brava e chateada com as péssimas condições de ensino que ele teve de tolerar fora da Europa, ele manteve uma postura de aceitação e de não julgamento. Todavia eu imagino como nós, participantes e voluntários, podemos retribuir sua devoção e comprometimento conosco. Se ele pode deixar sua privilegiada profissão de psicoterapeuta e psicólogo para nos servir, porque não podemos ser mais conscientes e responsáveis no intuito de assegurar uma melhor condição de ensino para nós? Babaji seleciona pessoas para serem nossas guias – esses seres são um presente para a humanidade. Portanto, como meus companheiros voluntários eu sou grata à oportunidade de servir à Babaji através da assistência à Satyananda. Como Karthik de Singapura diz “*ser um voluntário nos dá imensa satisfação e aprofunda minha sadhana através do karma yoga.*” Essa paixão de servir é compartilhada por, por exemplo, Adya, Ashish, Bala, Celia, Jayanth, Joy, Narayani, Narsimhan, Neel, neschay, Sandeep, Sanjay, Subbiah, Sunil, Tarun, Vimala, Vinod, que são os que conheço pessoalmente, assim como outros voluntários ao redor do mundo.

Enquanto escrevo esse texto, entendo porque Satyananda não considera importante escrever histórias sobre ele e sua Vida. Ele não almeja tornar-se uma celebridade, um Guru ou ter um status especial – formas de entrar nos jogos do ego, embora seu conhecimento, ‘*insights*’ e sua sabedoria sejam profundos. A forma com que ele fala ilustra bem que ele está ciente de ser um canal e um mensageiro dos mais altos ensinamentos do Grande Professor. Seu amor pelo isolamento e pelo silêncio interno [em vez de ter que falar constantemente] me relembra uma de suas citações favoritas em Kabir:

*“Estava procurando por mim mesmo e não encontrei ninguém. Já não sou nada. A gota de orvalho está desaparecendo no oceano.”*

Percebi que há muito mais do que podemos aprender. Contudo, me lembro das palavras de Satyananda: “*Não acredite em mim, encontre-se para ser verdade. Experimente-se.*”

Muito obrigada, Satyananda – assim o faremos!  
Marina.

*[As citações de outros estudantes estão em itálico].*

**M.D. Satyananda** é membro da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji desde 2005 e ministra seminários com iniciações na Kriya Yoga de Babaji em vários países. Licenciado em psicologia e psicoterapia ele clínica e trabalha em grandes empresas. Estudou a sabedoria espiritual do mundo desde a infância, Vedanta e Yoga por mais de uma década na Índia e no ocidente. Dedicou muitos anos exclusivamente ao estudo e prática intensos da Kriya Yoga de Babaji e a seus estudantes ao redor do mundo em Karma Yoga. Ele já levou muitas peregrinações aos locais sagrados da Índia. Durante o primeiro trimestre de 2013, Satyananda dará iniciações em várias cidades da Índia e do Sri Lanka.



### Peregrinação ao sul da Índia

De 15 de fevereiro a 4 de março, 2013. Junte-se a nós para um novo e inspirador itinerário, com práticas diárias de yoga e meditação em alguns dos locais espirituais mais poderosos do sul da Índia. Visitaremos ashrams e santuários sagrados em Bangalore, Nandi Hills [Tapaswiji], Tiruvannamalai, Pondicherry Tanjore, Palani, Coimbatore, Mysore. Todos são bem-vindos, para mais detalhes, visite nosso website: <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/event.php>

### Peregrinação à Badrinath nos Himalaias

De 27 de setembro a 14 de outubro, 2013. Junte-se a nós para uma mudança de Vida e uma peregrinação inesquecível ao local onde Babaji atingiu Soruba Samadhi, o último estágio de iluminação. Viajaremos de ônibus de Nova Delhi e visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath e Haridwar. Teremos prática em grupo no mínimo duas vezes ao dia em cada um de esses locais. Visitaremos o novo ashram em Badrinath que está em construção, onde faremos um mantra yagna. Veja os detalhes em <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>.

Iniciações do Segundo nível serão ministradas por M.G. Satchidananda:

- Em Quebec de 14 a 16 de junho e 25 a 27 de Outubro;
- Em Colombo, Sri Lanka de 08 a 10 de março;
- Na Martinica de 5 a 7 de abril;
- No Japão de 30 de agosto a 01 de setembro

Iniciações do Terceiro nível serão oferecidas com M. Govindan Satchidananda:

- Próximo de Dole, França, de 01 a 08 de maio;
- Próximo de Frankfurt, Alemanha, de 17 a 24 de maio;
- Em Quebec de 12 a 21 de julho;
- Em Bangalore de 22 a 31 de janeiro / 2014;

Atenham-se ao objetivo de auto-realização com poderosas kriyas para despertar os chakras e para chegar ao estado sem respiração de *samadhi*.

**Inscrições para o programa de “trabalho-estudo”** no Ashram de Quebec em 2013 estão abertas. Para tal, contatar [Satchidananda@babajiskriyayoga.net](mailto:Satchidananda@babajiskriyayoga.net)



**Retiros de silêncio** no ashram de Quebec já estão planejados em 2013:

- De 12 a 22 de abril;
- De 24 de Maio a 2 de junho;
- De 30 de agosto a 8 de setembro;
- De 26 a 31 de dezembro.

Para maiores informações visite o website:

<http://babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Silence-Retreat-2013.pdf>

**Finais de semana de Kirtan** estão planejados no ashram de Quebec em 2013:

- 19 e 20 de Janeiro;
- 4 e 5 de Maio;
- 3 e 4 de Agosto;
- 5 e 6 de Outubro;
- 30 de Novembro e 01 de Dezembro.

Para maiores informações visite o website: <http://babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kirtan-at-Ashram-2013.pdf>

**M. G. Satchidananda** completou seu ano sabático sem lecionar com a terceira iniciação no Brasil de 13 a 23 de novembro com 26 participantes. Veja a foto.



M. G. Satchidananda with initiates in Brazil.



Um novo relatório do status da construção e quinze novas fotos do ashram de Badrinath podem ser vistas no [http://babajiskriyayoga.net/english/ashram-india.htm#badrinath\\_ashram](http://babajiskriyayoga.net/english/ashram-india.htm#badrinath_ashram)



Construction of the ashram in Badrinath.

**Encontro Europeu** de iniciados e Acharyas acontecerá de 24 a 26 de Maio de 2013. Para mais detalhes acesse o site <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/European-Satsang-2013-invitation-MGS.pdf>

A facilidade de “Olhar dentro do livro” foi adicionada à nossa loja de livros no nosso website. Agora você pode ler amostras de algumas partes da maioria das publicações.

**Visite nosso e-commerce** <http://www.babajiskriyayoga.net> para comprar com VISA, American Express ou Mastercard todos os livros e outros produtos vendidos pela Babaji's Kriya Yoga Publications ou para doações para a Ordem dos Acharyas. A informação de seu cartão de crédito será criptografada e mantida em segurança. Confira!

**Visite o blog da Durga:** [www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com).



## INTENSIVO DE HATHA YOGA: de 28 de junho a 8 de julho de 2013

Com Durga Ahlund e M. G. Satchidananda no Ashram de Quebec

Como um estudante da Kriya Yoga de Babaji você está cordialmente convidado a ser um professor de Kriya Hatha Yoga de Babaji! Uma das melhores formas de se aprofundar sua própria prática de Kriya yoga e de servir aos outros é através do ensinamento desta maravilhosa arte científica. Esse treinamento para professor de Yoga foi desenhado para atender ao padrão de certificação internacional definido pela Yoga Alliance de 200 horas aula. Um manual com exercícios práticos de 250 páginas acompanha o curso. Ao final do curso há um treinamento complementar de 10 dias intensivos para ser feito em casa. Você começará um processo de um ano de duração de ensino e estudo dos textos sagrados e fará um exame final que não apenas preenche os requisitos do treinamento, como também ajuda seu bem-estar e seu crescimento espiritual.

Esse programa é amplamente vivencial, focando na transformação pessoal assim como no desenvolvimento profissional. Estudantes devem correntemente praticar a Kriya Yoga, devem ter feito a primeira e a segunda iniciações e devem ter uma prática diária bem estabelecida. Participantes devem praticar Hatha Yoga pelo mínimo de dois anos. O programa desse treinamento é intensivo e todos os participantes devem ter boas condições tanto físicas quanto emocionais.

O currículum do curso de 10 dias em casa cobre não somente um minucioso e completo entendimento das mecânicas das 18 asanas da Kriya Hatha Yoga, como também como a Yoga funciona. Você aprenderá os benefícios físicos, a teoria por trás da seleção de asanas e o que ocorre energeticamente quando você as pratica. O curso é abrangente. O currículum abrange 'workshops' de anatomia física e sutil, fisiologia, pranayama [kriyas e técnicas adicionais], bandhas e mudras, meditação, auto estudo e filosofia. Você aprenderá como ensinar todos esses elementos da Yoga de forma eficaz. O treinamento irá desenvolver sua voz como professor através do aprofundamento e expansão de sua própria experiência interior e prazer da Hatha Yoga e meditação. Instrutores: Durga Ahlund, Marshall Govindan, Pierre Desjardins. O programa começa na noite do dia 29 de junho e termina na noite do dia 08 de julho, 2013. Clique aqui para mais informações: <http://babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>



## FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO

O Jornal de Kriya Yoga é publicado quatro vezes ao ano. Se você quiser receber as futuras edições, por favor, nos envie seu nome, endereço e email para [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net).

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

