

## **JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI**

**Volume 20 Número 3**

**Primavera 2013**

Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road P.O. Box 90

Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Telefone: 1-450-297-0258. Fax: 1-450-297-3957

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

Internet home page: <http://www.babajiskriyayoga.net>

### **Índice**

1. Editorial: A prática da Kriya Yoga de Bábaji à luz dos recentes avanços das neurociências. Por M. G. Satchidananda
2. Pensar fora da caixa para superar as dificuldades. Por M.G. Satchidananda
3. Perfil: Acharya Nagaraj
4. Por que construir um ashram em Badrinath? Por Durga Ahlund
5. A Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji: Relatório Anual e planos para 2014
6. Notas e notícias

#### **1. Editorial: “A prática da Kriya Yoga de Bábaji à luz dos recentes avanços das neurociências**

Por M. G. Satchidananda

Os recentes avanços das neurociências fornecem lições práticas para os estudantes de Yoga. Graças às imagens por ressonância magnética, os cientistas aprenderam mais sobre o cérebro nos últimos 20 anos do que em toda história anterior. Eles conseguiram mapear as atividades do cérebro e as complexas interações de sua funções fisiológicas e neurológicas que formatam nossa experiência no mundo.

Informados por eles, podemos melhor compreender muitas questões sobre nosso sistema operacional humano, as causas-raízes do sofrimento, e como podemos mudar essas causas para nos melhorar em todos os níveis, no corpo, na mente e nas relações interpessoais.

O cérebro evoluiu muito nos últimos três milhões de anos e triplicou de tamanho. Suas partes mais primitivas dominam as atividades cerebrais quando algum perigo ameaça nossa sobrevivência. Aquelas partes do cérebro que evoluíram recentemente governam o pensamento racional e as capacidades interpessoais, como a empatia e o planejamento cooperativo, que ajudaram nossos ancestrais a sobreviver. Fatores que promovem a cooperação vêm sendo tecidos em nossos cérebros gradativamente. Isto inclui altruísmo, generosidade, preocupação com a reputação, justiça, perdão, linguagem, moral e religião. Tudo isso inibe as nossas partes mais primitivas, que governam as reações emocionais. Mas, ao mesmo tempo que nossa habilidade de cooperação se aprimorou, nossa capacidade para a agressão também evoluiu.

Como nosso cérebro cresceu em tamanho, os primeiros humanos precisaram de uma infância longa para treinar o cérebro, e como a infância ficou mais longa, nossos ancestrais precisaram encontrar formas de fortalecer os vínculos entre pais e filhos e outros membros do bando para todos oferecerem suporte uns dos outros.

As redes neurais múltiplas evoluíram para nos proporcionar isso, estimulando hormônios do tipo “recompensa” tanto quanto ativando sistemas estresseantes de “castigo”, associados à rejeição social.

Você já ouviu alguém dizer: " O estresse roubou anos de minha vida? ". A doutora Elisabeth Blackburn recebeu um Prêmio Nobel por demonstrar que isso acontece, provando que o estresse encurta os telômeros, as extremidades dos cromossomos que afetam o envelhecimento. Um estudo-piloto recente conduzidos pela doutora Blackburn e pelo doutor Dean Ornish mostrou pela primeira vez que mudanças na alimentação, introdução do yoga, da meditação, da administração do estresse e suporte social podem resultar em aumento dos telômeros. Veja em <http://scienceblog.com/66697/starting-yoga-and-healthy-diet-will-make-your-cells-younger/#cUSIB93KWFDSt6vf.99>

## **Mude sua mente e seu cérebro também muda.**

Se considerarmos que a mente é um processo incorporado e relacional que regula o fluxo da energia e da informação, poderemos usar a mente para mudar o cérebro. Focando nossa atenção, dirigindo intencionalmente o fluxo da energia e da informação através dos circuitos nervosos, poderemos alterar diretamente as atividades do cérebro e sua estrutura. Para fazer isso, temos que saber como promover o bem-estar por meio da consciência. A atividade mental cria realmente novas estruturas nervosas. Por isso, mesmo pensamentos e emoções passageiros podem deixar marcas no cérebro, como água sobre a terra seca. Temos que manter nossos sistemas endócrino, cardiovascular e digestivo sempre em equilíbrio para desenvolver um sistema nervoso forte. A neurociência nos informa como a prática de Yoga pode criar as novas estruturas nervosas necessárias para nosso estilo de vida moderno, cheio de estresse.

De acordo com as neurociências, uma parte do circuito emocional neural inclui o córtex pré-frontal lateral, que se localiza tanto no hemisfério esquerdo quanto no direito do cérebro. O que fica no lado esquerdo está conectado com sentimentos positivos, tais como compaixão, bondade, aceitação e alegria. O do lado direito está associado com os negativos, tais como medo, tristeza, depressão e aversão. Parece que, quando começamos nossa vida, os dois lados estão equilibrados, e quando ocorre um sentimento negativo, o outro lado o compensa, e vice-versa. Mas, ao longo dos anos, o lado direito vai ficando maior que o esquerdo. No entanto, o hemisfério esquerdo, que controla as emoções positivas, cresce muito rápido entre os meditadores.

Os pesquisadores notaram que quando se pratica meditação diariamente, mesmo que por uma semana, os efeitos no exame eletroencefalográfico são visíveis. Quando se pratica regularmente por oito semanas, não apenas os resultados tornam-se ainda mais visíveis, mas os próprios praticantes sentem muitas mudanças positivas. Isto enterra a antiga crença de que a estrutura celular de nosso cérebro é imutável e que, se alguém nasce com uma visão de mundo pessimista, vai morrer assim. Muito ao contrário, podemos mudar a estrutura de nossos cérebros.

## O que diz a ciência atual:

- Seu cérebro é um tecido parecido com o tofu que pesa 1,3 kg e contém 1,1 trilhão de células, incluindo 100 bilhões de neurônios. Um neurônio ou célula nervosa é uma célula excitável que processa e transmite informações por meio de sinais elétricos e químicos. Um sinal químico ocorre por via de uma sinapse. Sinapses são as conexões especializadas com outras células. Os neurônios se conectam uns aos outros para formar redes nervosas. Os neurônios são os componentes do sistema nervoso, que inclui o cérebro, a coluna vertebral e os gânglios periféricos.
- Todos os neurônios são excitados eletricamente, mantendo o gradiente de tensão através de suas membranas. O neurônio recebe um sinal em suas sinapses receptoras – em geral uma descarga química de neurotransmissores – vinda de outros neurônios. Estes sinais avisam um neurônio para disparar ou não. Quando ele dispara, envia sinais para outros neurônios através de suas sinapses transmissoras, que também avisam os outros neurônios para disparar ou não. Cada sinal do neurônio é um pouco de informação. Um neurônio típico dispara de 5 a 50 vezes por segundo. Toda a informação é o que a ciência chama de mente, a maior parte da qual fica fora de nossa atenção.
- Eventos mentais conscientes são baseados em coalizões temporárias de sinapses que se conectam e desconectam – normalmente em segundos. Neurônios também podem criar circuitos duradouros, fortalecendo suas conexões entre si como resultado da atividade mental.
- A mente e o cérebro interagem entre si em tamanho grau que são melhores compreendidos com uma unidade codependente ou sistema mente/cérebro.
- O cérebro é o principal formatador da mente. Mesmo tendo apenas 2% do peso de nosso corpo, ele usa de 20% a 25% de seu oxigênio e de sua glicose.
- Os neurônios não passam por divisão celular. Em humanos, a neurogênese diminui muito na fase adulta – mas há fortes evidências de um número substancial de novos neurônios em duas áreas do cérebro, o hipocampo e o bulbo olfativo.

- Nossa cabeça humana evoluiu a partir de tecidos nervosos, como sistemas sensoriais e motores, mais tarde reunidos e integrados na forma característica do cérebro. O cérebro em si evoluiu. Sua parte mais primitiva e antiga, chamada de cérebro réptiliano ou tronco cerebral, fica no centro, por baixo do córtex e da área subcortical, e governa as funções mais concretas. Tem a estrutura mais simples, com as atividades mais rápidas e mais intensamente motivadas.
- O sistema límbico (cérebro paleomamífero) é um complexo de estruturas cerebrais que fica abaixo do córtex e bem embaixo do cerebelo. Não é um sistema separado, mas uma coleção de estruturas. O sistema límbico inclui os bulbos olfativos, o hipocampo e a amigdala. Dá suporte para várias funções, incluindo emoções, comportamento, motivação, memória antiga e olfato. Parece ser o principal responsável por nossa vida emocional e tem um grande papel na formação das memórias. Na doença de Alzheimer, o hipocampo é uma das primeiras áreas do cérebro a sofrer danos. Perda de memória e desorientação estão incluídos como os primeiros sintomas. Dano no hipocampo também pode resultar de privação de oxigênio, o que, por sua vez, é causado por uma má circulação.
- O córtex, que é dividido em dois hemisférios e contém vários lóbulos, teve sua evolução relativamente recente. Ele é a estrutura mais complexa, governa a atividade conceitual, e atua de maneira mais lenta e difusa quanto à motivação. O córtex moderno exerce uma grande influência sobre o resto do cérebro e foi formatado pela pressão evolucionária para desenvolver habilidades sempre melhoradas de criar filhos, vínculos emocionais, comunicação, cooperação e amor. Seu hemisfério esquerdo foca no processo sequencial e linguístico, enquanto que o hemisfério direito é especializado nos processos holísticos, visuais e espaciais.

**O cérebro evoluiu para nos ajudar a sobreviver, mas suas três principais estratégias de sobrevivência também nos fazem sofrer**

As três estratégias que todos os animais têm para sobreviver são:

- Separar o que na verdade é conectado, para criar fronteiras entre si mesmo e o mundo;
- Estabilizar o que está sempre mudando, para manter um sistema interno em pequena e compacta escala;
- Reter alguns prazeres passageiros e evitar de dores inevitáveis, para poder aproveitar oportunidades e evitar ameaças.

Sempre que uma estratégia se torna problemática, desconfortável e até mesmo dolorosa, sinais de alarme são acionados no sistema nervoso de um animal para colocá-lo de volta no trilho. A maioria dos animais não tem um sistema nervoso complexo o suficiente para permitir que esses alarmes aumentem tanto até chegarem em uma aflição significativa. Mas, no caso do ser humano, isso acontece. Preocupamo-nos com o futuro, lamentamos o passado, e culpamos outros pelo presente. Frustramo-nos quando não conseguimos o que queremos e desapontamo-nos depois que realizamos nossos desejos. Perturbamo-nos temendo sofrer dores, temos raiva por causa da morte, e deprimimo-nos por percebermos as condições à nossa volta. Todas essas reações emocionais são criadas em nosso cérebro, originadas em nosso sistema límbico primitivo, a amigdala, com as seguintes consequências:

- O esforço para manter as separações está em desacordo com as muitas formas pelas quais estamos, na verdade, conectados com o meio ambiente e dependentes dele. Como resultado, sentimo-nos sutilmente isolados, solitários, até mesmo alienados, avassalados ou em uma batalha contra o mundo.
- Como tudo está mudando, o cérebro produz sinais desconfortáveis de ameaça à sua estabilidade. Estes sinais são contínuos, e ele os colore com sentimentos agradáveis, desagradáveis ou neutros. Buscamos o que é agradável, evitamos o que é desagradável e somos indiferentes ao que é neutro.
- Devido à evolução, damos mais atenção às experiências desagradáveis. Por causa desta tendência para a negatividade, não notamos as coisas boas e sofremos de ansiedade e pessimismo.
- Os humanos imaginam ou simulam experiências com desejos e medos. Uma vez satisfeitos, os desejos provam ter sido exagerados. Da mesma forma,

nossos medos são exagerados ou irreais. Isto nos impede de apreciar o momento presente.

Mas, se o cérebro é a causa de nosso sofrimento, também pode ser de sua cura. Desta forma, as consequências da evolução de nosso cérebro acima descritas podem ser remediadas. As chaves para isto são a compaixão e a consciência de si mesmo. Podemos escolher tornar-nos conscientes das causas de nosso sofrimento, ou permitir-nos sermos governados por elas.

### **O papel do sistema nervoso parassimpático no equilíbrio do sistema nervoso simpático**

Existem algumas causas de sofrimento que são inescapáveis, pois elas vêm de fontes externas: desconforto físico devido a mudanças no meio ambiente ou acidente; desprezo ou rejeição por outros; aflição quando pessoas amadas morrem ou se ferem. Mas a maior parte de nosso sofrimento vem de reações a essas causas externas ou a partir do que criamos em nossa mente. Qualquer que seja sua fonte ou causa, o sofrimento corre pelo corpo via sistema nervoso simpático (SNS) e no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) do sistema endócrino. Quando há reação negativa, como raiva ou medo, isso faz com que as glândulas suprarrenais liberem hormônios de estresse como a epinefrina (adrenalina) e o cortisol. A adrenalina aumenta a frequência cardíaca, e leva mais sangue para os grupos de grandes músculos; dilata os pulmões, para que possamos correr rápido; dilata as pupilas, para que possamos receber mais luz. O cortisol suprime o sistema imunológico para reduzir as inflamações dos ferimentos. A digestão e a reprodução tornam-se mais lentas para compensar. As emoções intensificam-se e o cérebro mobiliza-se organiza-se para a ação, focando nas informações negativas, enfatizando o medo e a raiva.

Nos ambientes físicos e sociais agressivos nos quais evoluímos, esta ativação de múltiplos sistemas ajudou nossos ancestrais a sobreviver. Hoje, a maioria das pessoas experimenta a ativação crônica do sistema SNS/HPA, combinada com todo o estresse que a vida moderna nos impõe, com inúmeras consequências negativas para a saúde física e mental. Isso inclui desordens gastrointestinais,

enfraquecimento do sistema imunológico, enrijecimento das artérias, diabetes, TPM, impotência, baixa libido, ansiedade e depressão.

Ao lado do sistema nervoso simpático, as outras duas asas do sistema nervoso autônomo (SNA), que operam principalmente abaixo do nível de consciência para regular muitos sistemas do corpo e suas respostas às condições cambiantes, são o sistema nervoso parassimpático (SNP) e o sistema nervoso entérico (SNE), que regula o sistema gastrointestinal. O SNP conserva energia no corpo e é responsável pelas atividades em curso e estacionárias. Ele produz o sentimento de relaxamento, de contentamento, e referem-se a ele como o “sistema de descanso e digestão”, em contraste com o SNS, chamado de “sistema de luta ou fuga”. Esses dois são conectados como uma gangorra. Quando um sobe, o outro desce. A ativação do SNP é o estado normal de repouso de nosso corpo, cérebro e mente. A ativação do SNS é uma mudança na linha básica de equilíbrio do SNP para responder a uma ameaça ou a uma oportunidade. O SNP aquietá a mente e cria tranquilidade, o que dá suporte aos insights contemplativos. Os dois sistemas evoluem juntos para manter os humanos e os animais vivos em ambientes hostis. O estado ideal de equilíbrio entre o SNP e o SNS exige:

- Principalmente, a ativação do parassimpático, para uma base de calma e paz;
- Uma ativação suave do SNS, para entusiasmo, vitalidade e paixões integrais;
- Picos ocasionais do SNS, para lidar com situações que assim exigirem.

### **Praticar Kriya Yoga com consciência concentrada e com intenções positivas para transformar nossas mentes e nossos cérebros e evitar sofrimento**

Se ficarmos no presente com qualquer tipo de sofrimento, externo ou autogerado, ele passa. Por meio do treino e da formatação de nossa mente e cérebro, podemos mudar o que surge dentro, aumentando o que é positivo e diminuindo o que é negativo. Enquanto fazemos isso, podemos sempre nos refugiar no chão de nosso Ser, em nosso Eu verdadeiro, estar consciente do que é consciente. O objetivo é a equanimidade e não reagir às nossas reações.

Equanimidade é um estado incomum do cérebro encontrado em iogues avançados. Estudos científicos realizados em seus cérebros revelaram que isso envolve uma combinação de quatro condições nervosas:

1. ativação da área do córtex pré-frontal, que governa o entendimento e a intenção;
2. desenvolvimento da estabilidade da mente, aumentando sua sensitividade e apreciação do que é neutro, nem agradável nem desagradável;
3. cultivo de ondas rápidas gama em grandes áreas do cérebro devido à experiência mental de grande amplitude;
4. ativação do sistema nervoso parassimpático, diminuindo os ciclos de realimentação límbica SNS/HPA, que poderiam, de outra forma, fazer com que o sistema de estresse reagisse a suas próprias reações, em círculo vicioso.

Inicialmente, você pode esquecer de ficar consciente com frequência, e ficar absorvido na dor ou em suas reações autoimpostas. Mais tarde, você começará a notar que sua mente o levou para dar uma volta, mas você ainda é incapaz de fazê-la parar. Depois, quando a consciência concentrada e a aspiração de dominar essas reações crescer, você ainda sentirá a reação, mas não mais a manifestará, escolhendo lembrar o que pode perder se a manifestar. Finalmente, as reações autoinventadas às causas externas do sofrimento não mais surgirão e você calmamente perceberá como manejá-las.

Substituir reações de ganância, impaciência, desejo, medo e ódio, que deixaram estruturas negativas no cérebro e na mente, demanda tempo e esforço, com muitos pequenos momentos de prática, e substitui-las por novas estruturas envolve generosidade, bondade e sabedoria.

A única forma muito poderosa de reformatar seu cérebro e, assim, sua mente é desenvolvendo um controle maior sobre sua atenção. A atenção é como uma luminária que envia raios de luz para dentro de sua mente e formata seu cérebro. Quando a atenção é firme, assim também é a mente: você pode colocá-la onde quiser e ficar ali; e, se quiser mudá-la para outro lugar, você consegue. A atenção se compõe de três aspectos que competem entre si: segurar informações, atualizar a consciência e buscar estímulos.

As pessoas variam muito em relação às suas tendências para cada um desses aspectos. Por exemplo, algumas pessoas gostam muito de novidade e excitação, enquanto outros preferem o que é previsível e a quietude. Por isso, devemos adaptar nossas práticas de meditação de acordo com nossas tendências e desafios. Por exemplo, você se cansa muito facilmente quando tenta se concentrar? Ou você fica facilmente distraído por sons à sua volta? Ou você precisa de uma dieta muito rica para estimula-lo? Ou uma combinação de tudo isso? Aprecie o fato de que várias dhyanas da Kriya Yoga de Bábaji servirão para manejar cada uma dessas tendências.

As seguintes técnicas de Kriya Yoga, quando praticadas regularmente, ajudarão você a construir novas estruturas neurais positivas e manter um estado de equilíbrio ideal entre o SNP e o SNS.

1. Kriya Kundalini Pranayama. Sua expiração longa, em especial, ativa SNP.
2. Quando praticar asanas, enfatize a expiração, fazendo-a maior que a inspiração, enquanto visualiza mentalmente a energia sendo dirigida para as partes do corpo mais contraídas, tensas e resistentes.
3. “Solte” as memórias de dor, e pensamentos negativos habituais usando a prática da Primeira Dhyana Kriya.
4. Desenvolva imagens visuais positivas, relacionadas com amor, coragem e paz, durante a prática de Kriya Dhyana Yoga, para equilibrar a tendência habitual da mente rumo a memórias negativas e preocupações. Assim, você estará construindo novas estruturas neurais positivas.
5. Ao praticar as 18 posturas em pares, você ativa todo o sistema nervoso central e todos os componentes do sistema endócrino, otimizando as secreções hormonais e promovendo a assimilação com o relaxamento após cada postura e o relaxamento profundo na postura 18.
6. Dirija o fluxo da circulação energética para a cabeça durante as posturas invertidas.
7. Dirija o fluxo do prana para os chakras superiores com visualização e respiração durante qualquer uma das 18 posturas.

8. Repita os *bija mantras* regularmente para eliminar pensamentos negativos e para acordar os chakras.
9. Use Arupa Dhyana Kriya para resolver problemas ou para ultrapassar sofrimentos criados por emoções; use o intelecto e a sabedoria intuitiva.
10. Cultive o amor e a compaixão com as práticas devocionais de Kriya Bhakti Yoga.
11. Pratique Yoga Nidra para relaxar profundamente e curar o corpo, a totalidade do sistema nervoso central e o cérebro.
12. Pratique exercícios de concentração tais como Eka Rupa Dhyana Kriya e repetição de mantra, o que evita a dispersão, e a substitui por alegria interna.
13. Cultive atenção plena contínua no dia a dia, com presença, equanimidade e alegria, como ensinada na Segunda Iniciação e em Nityananda Kriya.
14. Veja o Divino nos outros, seja empático e tenha compaixão por seus sofrimentos.
15. Pratique as kriyas ensinadas na Terceira Iniciação, entrando em samadhi voluntariamente, desacelerando processos metabólicos e rejuvenescendo todos os sistemas, induzindo ondas gama rápidas em grandes áreas do cérebro, induzindo a identificação com a consciência sem limite, substituindo a identificação com o corpo físico e os movimentos dos corpos vital e mental.
16. Siga uma dieta vegetariana, com proteína em cada refeição, muitos vegetais diferentes e frutas silvestres para seu cérebro. Evite açúcar refinado e comida preparada com farinha refinada. Altas taxas de açúcar no sangue desgastam o hipocampo, levando à perda da memória.
17. Evite alimentos alergênicos aos quais tenha sensibilidade e que causem reações inflamatórias. Os alimentos mais comumente alergênicos são o leite, o glúten e a soja. Para determinar isto, faça exames, ou tente eliminá-los da dieta por uma semana ou mais e note se você se sente melhor, pensa melhor, digere melhor e tem mais energia. Evite também outras fontes de inflamação, como drogas, álcool e tabaco.

A ciência descobriu que alguns suplementos promovem a saúde de seu cérebro. Um suplemento multivitamínico de alta potência é recomendado. Também são recomendados o Omega-3, que promove o crescimento dos neurônios, melhorando o estado de espírito e diminuindo a demência. Como vegetariano,

retire seus ômegas das sementes de linhaça, ou, melhor, use o Udo Oil [há referências sobre ele na internet], consumindo uma colher de sopa por dia, com, pelo menos, 500 mg de DHA (ácido docosa-hexaenóico). A Vitamina E é o principal antioxidante nas membranas celulares. Deve-se tomar 400 UI de Vitamina E diariamente, no mínimo metade do qual contém o gama-tocoferol que é uma forma de Vitamina E cujo consumo regular tem-se mostrado bom para reduzir o risco de desenvolvimento da Doença de Alzheimer.

### **Intenção: exercitando a vontade e a perseverança**

Podemos facilitar a transformação do cérebro e da mente ao formarmos intenções clara de ter uma mente equânime diante dos altos e baixos da vida, de substituir emoções negativas por suas opostas, de aplicar as práticas citadas acima com autossugestões ou afirmações. Componha suas intenções em sentenças curtas para uma mudança positiva na vida, e as repita todos os dias quando estiver em um estado mental relaxado, para substituir a velha programação negativa em sua mente subconsciente. Exercite sua força de vontade quando sentir resistência às intenções. Não manifique emoções negativas; observe-as surgindo e passando. Seja paciente com você quando der um escorregão. Se não desistir, você estará destinado a conseguir, e suas falhas serão degraus para o sucesso. Nossos cérebros, assim como tudo na Natureza, está evoluindo. Podemos ser agentes conscientes para as mudanças positivas nesta evolução, trazendo alegria, amor e sabedoria ao mundo.

## **2. Pensar fora da caixa para superar as dificuldades**

Por M. G. Satchidananda

### Duas abordagens das dificuldades

Quando confrontados com dificuldades desconcertantes, nossa típica resposta é abordá-las como faríamos com qualquer problema, considerando a massa de detalhes com a esperança de encontrar a solução. Uma boa analogia para essa abordagem é entrar no labirinto, e, por tentativa e erro, tentar encontrar a saída. Uma grande

quantidade de energia é gasta, enquanto testamos várias várias opções que nos levam a becos sem saída, com frustração e confusão crescentes.

Não poderemos superar dificuldades desse porte enquanto a mente ficar remoendo sobre como escapar delas; esse hábito mental apenas fará com que as dificuldades recorram sem solução, alimentando o persistente emaranhado de uma mente perplexa.

É apenas a partir de algo acima e fora das perplexidades que a solução que pode vir. Em nossa analogia, é apenas olhando o labirinto de cima, como um todo, que podemos encontrar a saída.

A dificuldade da mente – não da verdadeira inteligência raciocinante – é que ela não quer acreditar nessa vasta consciência que existe fora dela mesma, e permanece fechada como em uma caixa, não admitindo a luz que a rodeia e que pressiona por entrar.

É uma lei sutil da ação da consciência que, quando realçamos as dificuldades, elas tendem a se tornar mais renitentes e até mesmo mais intensas. É claro que devemos observá-las, tomar consciência delas, mas não realçá-las: elas farão isso por si mesmas. Ao contrário, se nos colocarmos inteiramente na fé e na aspiração e nos concentrarmos de maneira estável naquilo que aspiramos, cedo ou tarde tenderemos a realizá-lo. É a mudança de ênfase, a mudança no foco e atitude da mente, que mais favorece o processo.

Quanto aos detalhes, o método de concentrar a mente em detalhes e tentar colocá-los em ordem é lento e retardador; é preciso utilizá-lo, porém mais como um instrumento auxiliar e não principal. Se ele funciona finalmente é porque, após um período de luta e estresse, algo é relaxado e há uma abertura por meio da qual a consciência mais ampla penetra e produz algum resultado. Mas o progresso será muito mais rápido se pudermos fazer da abertura a coisa principal e deixar a lide com os detalhes como algo resultante e subordinado.

Quando existe essa abertura para algo que está acima da mente, ou quando esse algo superior alcança a mente, algum progresso essencial pode ser feito e, então, expresso

e traduzido em detalhes. Esta abordagem é o contrário de permitir que a mente faça o que está sempre tentando fazer: reunir detalhes e construir a partir deles algum resultado geral. Podemos perceber a mudança essencial sem sua expressão em detalhes; isto é, podemos sentir uma vasta paz silenciosa ou um estado de liberdade e alegria e permanecer silenciosos e seguros nele, sem a necessidade de traduzi-lo em detalhes variados.

Existe acima de nós, acima da consciência ligada ao corpo físico, uma vastidão, como se fosse de paz, luz, poder e alegria, que nos provê acolhimento e suporte. Isto não é uma especulação teórica, mas algo que podemos realizar de forma muito tangível. Quando nos tornamos conscientes dela, aspiramos por sua descida, e a realizamos mais frequentemente, ela se torna duradoura, e modifica a inteira base de nosso estado mental cotidiano. Mesmo antes de termos consciência dela, podemos senti-la repentinamente descer e entrar em nós. A abertura para ela torna-se possível quando a mente se aquietá e cultivamos a aspiração por sua descida.

Uma mente quieta e uma aspiração persistente são as duas principais chaves do yoga. Uma mente quieta não é necessariamente uma mente imóvel ou silenciosa, embora seja bom conseguir alcançar esse estado à vontade. Uma mente quieta é aquela na qual parte de nossa consciência permanece um passo atrás, como um observador imperturbável dos movimentos passageiros do resto da mente. Do contrário, a atividade da mente é um processo muito mais prolongado, que não pode, por si mesmo, levar a resultados decisivos. É a diferença entre uma estrada retilínea e uma aproximação por círculos, espirais e meandros.

### Pergunta, registro e interpretação

Como estudantes da Kriya Yoga de Bábaji, tivemos acesso a importantes Dhyana Kriyas, ensinadas durante a Primeira Iniciação, que envolvem o desenvolvimento da intuição. Intuição é saber algo novo, sem utilizar os cinco sentidos. Ela implica em uma abertura a uma mais alta e mais vasta consciência, acima da consciência associada à realidade física. A intuição responde às perguntas. Após anos de aprendizado, porém, muitas pessoas temem as perguntas devido à pressão por

encontrar a “resposta certa”. Pior ainda: elas não transformam suas dúvidas em perguntas, mas, em vez disso, deixam que as dúvidas as tornem cínicas.

Então, quando nos confrontamos com dificuldades, a abordagem por meio da mente quieta discutida anteriormente exige que antes a tenhamos cozido por meio da imersão em questões essenciais. Uma boa pergunta é aquela que você quer realmente fazer, e precisa atender a três requisitos: (1) Deve ser específica e não ambígua, de forma que uma resposta precisa seja possível. Assim, em vez de perguntar “Vai chover?”, pergunte “Vai chover amanhã em São Paulo?”. (2) Deve ser simples, não composta. De outro modo, sua intuição poderá responder a apenas uma parte da pergunta. (3) Deve ser diretamente relevante para o problema que se quer resolver. De outro modo, a resposta pode não se dirigir à dificuldade específica que se está enfrentando.

Após aquietar a mente, observe, anote e interprete aquilo que surge como resposta a suas perguntas. A linguagem da intuição é geralmente simbólica ou sugestiva, e fragmentária. Então, não espere que a resposta seja um simples “sim” ou “não”. Respostas do tipo “sim” ou “não” são excessivamente simplistas por um número de razões: (1) “Sim” ou “não” podem mudar ao longo do tempo; (2) “sim” ou “não” podem ser subjetivos; (3) um resultado indesejável pode muitas vezes ser evitado mudando-se as condições presentes.

Em vez disso, considere se a resposta é genericamente positiva ou genericamente negativa. E se ela se refere ao passado, ao presente ou ao futuro. Considere a polaridade da resposta. Aqui vêm alguns exemplos de polaridades: calor/frio; cima/baixo; maior/menor; pesado/leve; claro/escuro; bom/mau; melhor/pior; rápido/vagaroso. Esses sinais e polaridades variam de pessoa para pessoa. Então, é preciso descobrir quais sinais e polaridades suas impressões intuitivas transmitem.

Espere que todos os seus pensamentos, sentimentos, sensações e memórias forneçam a você informações acerca da pergunta que está fazendo. Anote o “sentido” e as “impressões” que obtém com a resposta. Ao contrário dos sonhos, as impressões intuitivas são fragmentárias. E, no pensamento ocidental tradicional, as respostas sucedem as perguntas. Com a intuição, as perguntas sucedem as respostas. Uma

pergunta levará a uma ou mais impressões, que irão sugerir outras imagens e outras perguntas, que, por sua vez, suscitarão ainda outras perguntas, inclusive aquelas que você jamais pensou que faria.

Com a intuição, um sentido pode ser mais confiável, dependendo se você é do tipo visual, auditivo ou sensitivo. Se você puder identificar qual é mais fidedigno, este será o seu “estilo intuitivo” e você poderá interpretar as impressões intuitivas com maior confiança. Esse “estilo”, porém, poderá variar dependendo de quanto sua questão se relacione com o passado, o presente ou o futuro.

Observando as impressões, você poderá reconhecer que alguns símbolos sempre significam a mesma coisa. Reconhecê-lo habilitará você a ter mais confiança em suas interpretações. Com prática regular desse conselho, em uma mente quieta, você aprenderá a acessar intuitivamente a orientação que precisa para resolver as dificuldades desconcertantes.

### **3. Perfil: Acharya Nagaraj**

O Acharya Nagaraj (Norihiko Otsuki) vive em Tóquio, Japão. Estudante da Kriya Yoga de Bábaji desde 2000, participou de seu primeiro Curso de Formação de Professores de Kriya Hatha Yoga, em Quebec, em 2002, e tornou-se Acharya da Kriya Yoga em 2009. Durante uma recente visita a Tóquio de M. G. Satchidananda, ele completou o treino requerido para que um Acharya dê a Segunda Iniciação. Aqui vêm suas respostas a uma recente entrevista.

#### **Como você se interessou por Yoga?**

Desde muito jovem, eu me interessei pela relação entre o corpo e a mente. Na escola elementar, percebi que, embora eu fosse capaz de fazer quase tudo tão bem ou até melhor do que os outros, a ansiedade que eu sentia em relação ao que os outros estavam pensando a meu respeito me distraía e fazia tropeçar. A necessidade que eu sentia de ser “melhor” do que qualquer um e ser um reflexo perfeito do que os outros esperavam de mim criava um grande conflito em meu interior. Esse tumulto interno

levou-me a me interessar em descobrir quem eu era, por que havia nascido e o que eu deveria fazer nesta vida.

Na universidade, estudei psicologia social e realizei leituras profundas tanto na área da psicologia quanto dos temas espirituais. Eu frequentemente consultava a bibliografia do livro que acabara de ler para escolher aquele que leria em seguida. E também frequentemente via a *Autobiografia de um iogue*, de Paramahansa Yogananda, na lista de referências. Foi por meio desse livro que me tornei interessado em Kriya Yoga.

**Quando e onde você foi iniciado na Kriya Yoga de Bábaji?**

Fui iniciado em Tóquio, no ano 2000. Foi quando Satchidananda veio ao Japão para ministrar um seminário de Primeira Iniciação. Nessa época, eu morava em Sendai, a cerca de 350 quilômetros ao norte de Tóquio.

**O que você mais apreciou durante os primeiros anos de aprendizado e prática?**

A Hatha Yoga me ajudou muito. Ela elimina até mesmo antigas tensões e bloqueios no corpo, estimula a circulação de prana e promove a saúde. Praticando as 18 posturas todos os dias, eu raramente fico doente e tenho pouca dificuldade para permanecer por longo tempo sentado em meditação. Posso praticar pranayama e dhyana mais efetivamente quanto meu corpo se acalma.

**Conte-nos sobre sua experiência de viver no ashram de Quebec por seis meses, vários anos atrás.**

Vivi no ashram de Quebec do início de junho ao início de dezembro de 2008. Minha ideia era praticar tapas e traduzir o Curso da Graça para o japonês. Foi um período muito bom, com bastante tempo para a prática, contrabalançado por karma yoga e trabalho de tradução. A rotina diária era ideal: eu levantava às 2h30 e ia para cama às 21h30. Um horário como esse é impossível quando se mora em Tóquio, onde eu usualmente não chego em casa antes das 21h30.

Levantando às 2h30, eu praticava as técnicas na seguinte ordem: vários pranayamas da Segunda Iniciação, as 18 posturas e algumas posturas adicionais aprendidas na Terceira Iniciação, banda e mudra, pranayama e dhyana do dia, e algumas técnicas

adicionais de samadhi da Terceira Iniciação. Eu terminava minha sadhana matinal por volta de 9h00 ou 10h00, e ia para o escritório para iniciar meu trabalho de tradução do Curso da Graça.

Esse trabalho era também uma forma de tapas para mim. Havia 24 lições no Curso. E 18 páginas em cada lição. 24 vezes 18 dá 432. Então, para completar o trabalho em seis meses, eu precisava traduzir duas ou três páginas por dia. Decidi estabelecer uma meta de quatro páginas por dia, para o caso de não ter tempo para me dedicar ao trabalho durante vários dias. Porém, como existem tantas diferenças entre o inglês e o japonês, às vezes eu levava uma hora para traduzir algumas linhas. Eu sempre tinha dificuldade de encontrar a expressão apropriada em japonês. Quando você consegue apenas meia página depois de lutar por várias horas, sua mente pode se tornar perturbada. E alguns pensamentos negativos podem emergir. Esse trabalho de tradução foi uma bênção e um presente para mim. Ele me ajudou a aprender a controlar a mente. Aprendi paciência. Uma grande quantidade de paciência foi necessária para traduzir bem e completamente. Para trabalhar eficientemente, tive que disciplinar minha mente. Não era a intensidade do trabalho que disciplinava minha mente, mas lembrar-me que estava oferecendo esse trabalho ao Divino. Ao fazê-lo, o trabalho tornava-se uma sadhana pacífica, uma forma de Nityananda Kriya, a técnica da bem-aventurança contínua. Eu provavelmente despendia de sete a oito horas por dia, todos os dias, no trabalho de tradução. Quatro horas antes do almoço e de três a quatro horas entre o almoço e o jantar.

Praticava japa mantra por algumas horas depois do almoço e pranayama e dhyana do dia antes do jantar. Preparava minha próprias refeições, exceto se houvesse seminário, quando, então, eu comia com os participantes. Às 21h30 estava sempre na cama.

### **Qual aspecto da sadhana de Kriya Yoga de Bábaji você percebeu ser mais benéfica?**

Penso que Nityananda Kriya, a técnica da bem-aventurança contínua, é a mais benéfica. Nossa vida cotidiana transforma-se, ela mesma, em Yoga quando praticamos Nityananda Kriya. Suponhamos que pratiquemos asanas por uma hora todos os dias, e pranayama e dhyana por uma hora para cada prática, de manhã e à noite, mas, no resto do dia, toquemos nossa vida esquecendo de nosso verdadeiro Eu.

Estaremos praticando yoga por cinco horas todos os dias, mas deixando nossa mente nos controlar nas outras 19 horas. Essa separação entre a Yoga e a vida nos leva a manter a separação e o conflito entre nosso corpo-mente e nosso verdadeiro Eu. Poderia alguém alcançar a autorrealização em tal situação?

Nityananda Kriya, que é ensinada na Segunda Iniciação, nos ajuda a superar o conflito entre nosso interior e nosso exterior. Quando praticamos Nityananda Kriya, é dito, mantemos parte de nossa consciência como testemunha, e, enquanto nos observamos fazendo coisas, podemos dedicar o dia inteiro, 24 horas, para a Yoga. Certamente, é difícil manter Nityananda Kriya por 24 horas. Mas, praticando essa técnica, a maior parte de nossa vida cotidiana transforma-se em prática e Yoga. Se nossa meta é alcançar a iluminação, a Yoga precisa penetrar toda a nossa vida cotidiana. Parece-me que Nityananda Kriya é a técnica mais valiosa para muitos de nós, que trabalhamos nesse mundo agitado, e buscamos a autorrealização vivendo nele.

**Que atividades você organiza para os iniciados e os novos estudantes no Japão?**

Promoço Satsanga todo mês em Tóquio. Antigamente, como grupo, estudávamos o Bhagavad Gita, e, nos últimos dois anos, estivemos estudando os Kriya Yoga Sutras de Patanjali. Eu percebo que esses dois livros ajudam os estudantes a compreender a essência do Yoga e como integrar a Kriya Yoga de Bábaji em sua vida cotidiana.

**O que seus alunos mais apreciam na Kriya Yoga de Bábaji?**

Muitos alunos gostam de pranayama e dhyana, especialmente Shuddi Dhyana Kriya. Eles nunca deixam de praticá-los diariamente, mesmo que não possam praticar outras técnicas. Outros obtêm os maiores benefícios por meia das asanas. Eles dizem que sentem energia o dia inteiro pela prática de asana pela manhã, e que podem meditar por mais tempo, até mesmo por horas.

**4. Por que construir um Ashram em Badrinath?**

Por Durga Ahlund

Diz o anúncio publicitário: “Se o céu existe, está em Uttarakhand”. Uma galáxia de montanhas majestosas e glaciares, lagos congelados e cachoeiras altíssimas, rios sinuosos e florestas verdejantes, rica em flora e fauna, vastos prados coloridos e vales faz do distrito himalaico um destino para o aventureiro, o fotógrafo e o buscador espiritual. É o lugar onde o Mahabharata foi escrito e os Shashtras, compostos. Uttarkhand é um dos estados mais novos da Índia, engastado naquele que é o segundo maior: Uttar Pradesh. Uttarkhand inclui oito distritos montanhosos, que se estendem desde a capital, Dehradun, no sudoeste, às cabeceiras dos rios Yamuna, Ganges, Yamunotri e Gangotri, no noroeste, à fronteira do Nepal, no nordeste, e a Nainital, no sudeste. Todos esses lugares são maravilhosos locais de peregrinação, conhecidos desde os tempos antigos por aqueles que buscam a divindade, a austeridade, a meditação, a penitência e a realização. Uttarkhand é, realmente, a terra dos deuses, uma região de incrível beleza e simplicidade, onde apenas a “entrega total” é necessária para se alcançar os mais elevados estados de êxtase espiritual.

Os templos e cidades de Kedarnath, Gangotri, Yamunotri e Badrinath constituem o “Chota Chaar Dhaam” (Pequeno Circuito das Quatro Moradas), os quatro importantes locais de peregrinação de Uttarakhand que todo hinduista devoto deve visitar ao menos uma vez na vida. Porém, para esta autobuscadora não hindu, não existe senão uma gloriosa e sagrada localidade para se ter em mente e guardar no coração: a pequena cidade que se estende ao redor do templo de Badrinath.

Badrinath está situada ao longo do Rio Alaknanda, cuja fonte é o lago glacial de Santopanth Tal. Duas montanhas altaneiras, Nar e Narayan Parvats, erguem-se como guardiãs da cidade. E o Monte Nilakantan eleva-se rumo às estrelas explicitando sua majestade e santidade. Como se fosse uma brilhante pirâmide de cristal, o Nilakantan exibe diferentes matizes com a ascensão do sol ou da lua. O terreno que compramos para abrigar o Ashram da Kriya Yoga de Bábaji estende-se abaixo do sopé do Monte Nilakantan.

A origem do fortemente colorido e comovente santuário e tempo de Badrinath não é clara. Ele pode não ter sido apenas um santuário hindu, mas também budista e, até mesmo, jainista. Embora referências ao santuário e ao templo constem dos *Vedas*, os registros históricos não estão disponíveis e ninguém sabe, com certeza, quão antigos

os santuário e o templo são. O *Skanda Purana* os atribui a Adi Shankaracharya, que teria reestabelecido o templo como hinduista no século 9 d.C. Afirma a lenda que, certo dia, Adi Shankara estava subindo o Himalaia rumo a um lugar de meditação perto da aldeia de Badrinath quando ouviu uma voz celestial que o instruiu sobre onde poderia encontrar o ídolo do templo. Foi-lhe dito que fosse até Narad Kund, logo abaixo do templo de Badrinath, para encontrar e recuperar o ídolo e reentronizá-lo no templo. Precisamente no local que a voz havia mencionado, Adi Shankara encontrou a *murti*. Trata-se da estátua de um iogue sentado em meditação, esculpida em pedra negra.

O complexo do templo é encantador. Um sorriso brota nos lábios quando subimos o lance de escadas que leva à porta intensamente colorida da entrada e ingressamos no *garbhgriha*, onde a Deidade se encontra entronizada. A *murti* do Senhor Badri é simples e inspiradora, uma estátua de um metro de altura esculpida na pedra negra *shaligram*. A peça é considerada por muitos hinduístas como uma das oito estátuas automanifestadas de Vishnu. Ela mostra o Deus em postura meditativa, ao invés da habitual pose reclinada. Suas características são indistintas, porém lembram a forma do Bodhisatva, ou, para alguns de nós, de Bábaji.

Há várias lendas acerca da origem da *murti* e do motivo pelo qual ela foi lançada ao Narad Kund. Talvez ela tenha sido entronizada por budistas quando assumiram o controle do templo durante o reinado do imperador Ashoka. Mais tarde, ao retomarem o templo, os hindus podem tê-la lançado ao Kund, até que Adi Shankara a recuperou e recolocou no devido lugar. De acordo com a crença hinduista, Buddha é considerado, afinal, como a nona encarnação de Vishnu. Hoje, devotos de todas as crenças e escolas de pensamento do hinduísmo visitam o templo. E rezam ao Senhor Badri Nath como Brama, Hanuman, Kali ou o Guru. O Senhor Badrinarayan é aceito como forma do onipotente e onipresente Todo em Um. Em suas preces os devotos cantam “Jai Badri Vishal Ki”, com a palavra *vishal* significando “imenso” em hindi, o que dá uma ideia do grande significado atribuído a esse santuário. Muitos *maths*, ou monastérios, mantém casas de hóspedes em Badrinath.

Embora Badrinath esteja profundamente encrustada nos Himalaias norte-indianos, o sumo sacerdote, ou *rawal*, é tradicionalmente um *brahmin* do estado sulista de Kerala,

como o requer uma tradição iniciada por Adi Shankara, originário do Sul da Índia. Badrinath é um dos poucos templos do Norte que segue o antigo Tantra Vidhi da tradição Shrauta, mais comum no Sul.

Os devotos que acorrem ao Templo de Badrinath recebem o *darshan* da sagrada *Akhand Jyoti* (Eterna Chama). Essa chama permanece acesa ao longo do ano todo, mesmo quando o templo fica fechado, durante os meses de inverno. Há cerca de 1.200 anos, quando Adi Shankaracharya reestabeleceu o templo, ele concebeu uma mistura de ervas com *ghee* (manteiga clarificada) que continua a ser estritamente produzida pelos habitantes de Mana, um vilarejo próximo a Badrinath. Esse combustível, que queima muito lentamente, é o que mantém a lâmpada acesa durante os seis longos meses de inverno, quando o templo se encontra fechado. Devido às extremas condições climáticas, o templo fica aberto apenas seis meses por ano, entre o final de abril e o início de novembro.

O frio permanente da cidade torna-se mais agradável graças a uma fonte natural de água quente, o Tapt Kund, situada logo abaixo do Templo e acima do Rio Alaknanda. Nele, os devotos tomam um banho sagrado para se purificarem antes de entrar no Templo e prestar suas homenagens ao Senhor Badrinarayan. As águas do Tapt Kund são extraordinariamente quentes, mas suas propriedades medicinais fazem com que os devotos se atrevam a enfrentar a fonte fumegante.

O população de Badrinath é descendente dos *rishis*. Esse povo forte é formado principalmente por pequenos sitiante, que se dedicam à agricultura e à pecuária. O vilarejo de Mana é outro lugar maravilhoso para visitar e sentar em meditação, usufruindo de uma atmosfera tão pacífica que parece de outro mundo. Dista cerca de quatro quilômetros de Badrinath e pode ser alcançada com uma caminhada confortável. Mana é a última aldeia indiana antes da fronteira com o Tibete.

As Sagradas Escrituras hinduísticas referem-se a Mana como Manibhadrashram. Lá se localiza a caverna chamada Vyasa Gufa, onde, segundo a tradição, Veda Vyasa ditou o épico Mahabharata a Ganesha. A caverna fica escondida debaixo de uma enorme laje de pedra. E, em seu interior, está entronizada uma estátua de mármore de Vyasa,

escrevendo com uma caneta de mármore em um livro de mármore. Há muitas cavernas na área, utilizadas ao longo de séculos por iogues e sábios.

O Rio Saraswati irrompe ao lado, proveniente de um glaciar situado cerca de três quilômetros ao norte de Mana, perto da fronteira tibetana. Os *Puranas* descrevem com o Saraswati fluindo em direção a Mana, bordeia a Vyasa Gufa e então se perde no Alaknanada. Uma extraordinária ponte natural, formada por enorme laje de pedra, possibilita ao visitante chegar bem perto do local de onde o Saraswati emerge de uma fenda no desfiladeiro.

Outra ocorrência natural digna de ver é a Cachoeira de Vasudhara, que dista cerca de cinco quilômetros de Mana. A caminhada é íngreme e difícil depois dos primeiros dois ou três quilômetros. A cachoeira tem cerca de 120 metros de altura e o cenário ao longo do caminho é espetacular. São inspiradoras as vistas do Nilakantan, do Chaukambha e do Santopanth.

Os aldeões de Mana são importantes para as atividades do Templo de Sri Badrinath e a adoração anual da *Mata Murti*. No dia do fechamento do Templo, no início de novembro, o povo de Mana oferece um *choli*, um suéter curto, ao Deus, para mantê-lo aquecido durante os meses de inverno. O *choli* é tecido pelas moças solteiras da aldeia. Mana é conhecida por seu belo artesanato de lã.

O povo de Mana vive uma vida simples, como a dos tempos antigos. São pessoas encantadoras com feições mais próximas do tipo tibetano do que indiano. Podem ser de origem Rajput, mas são chamados de Bhotias. Em outras partes da Índia, muitos Bhotias são budistas, mas estes aldeões professam a fé hinduista e organizam-se em um sistema de castas bastante rígido. As novas gerações, agora escolarizadas, frequentemente deixam seus lares ancestrais, na aldeia, para ocupar postos de trabalho principalmente nos serviços governamentais.

Durante os meses de inverno, os aldeões de Badrinath e Mana, levando consigo uma *murti* do Senhor Badrinarayan, deslocam-se para Josimath, onde Adi Shankara realizou *tapasya* e estabeleceu seu primeiro monastério.

Deve-se compreender que a visita ao Vale de Badrinath é uma experiência etérea. Situado a mais de 3 mil metros de altitude, a visão que transmite é impressionante por sua beleza e grandiosidade, tal a vastidão das montanhas e do céu e o distante isolamento desse lugar no topo do mundo. São tão poucas as formas-pensamento que basta sentar imóvel por alguns minutos para aquietar a mente e entrar em profunda meditação. O som e a vibração de Aum parecem zumbir através do ar, do vento e da própria respiração. Os canais sutis são limpos da negatividade e entram em ressonância com Aum. É fácil aclimatar-se com a atmosfera rarefeita, mesmo quando se caminha por trilhas montanhosas. E, quando se pratica yoga, é possível experimentá-la de um jeito que raramente será percebido em outro lugar.

A viagem a Badrinath nunca é fácil, e sempre intensa, pois a estrada serpenteia precariamente entre os barrancos das montanhas e o precipício rochoso. É uma estrada perigosa, principalmente em tempo chuvoso, com deslizamentos que ocorrem sem aviso. Mas a viagem para alcançar esse lugar faz parte da experiência de Badrinath. A subida nos prepara para o sagrado e o profundo. É uma forma de entrega, um modo de aceitar uma nova vida. Badrinath existe como se fosse para espiritualizar nossas vidas. Quanto mais tempo permanecemos em sua atmosfera, mais profunda a nossa transformação e mais duradoura a sua permanência depois da partida.

Não é necessário ser hinduista para fazer esta viagem. Badrinath permite a máxima liberdade e flexibilidade em matéria do sagrado e do profundo. Ela simplesmente é sagrada e profunda. Não há dogmas rígidos aos quais aderir, nem sequer é necessário entrar no Templo, bastar estar disponível para abrir mão de qualquer ceticismo e rigidez do ego e permitir que a alma dê um passo à frente rumo a Presença, que é Badrinath, e deixe a transformação começar.

Em 17 de junho de 2013, as chuvas de monção, quatro vezes e meia mais intensas do que em qualquer outra ocasião conhecida, provocaram inundações devastadoras nas localidades altas de Uttarkhand, especialmente em Kedarnath, Uttarkashi, Pithoragarh e Chamoli. Isso provocou a morte de mais de 10 mil pessoas e deixou dezenas de milhares de residentes isolados nas terras altas, sem casas, terras para cultivo e meios de subsistência. Mais de 60 mil visitantes tiveram que ser resgatados pelas forças

armadas. Parecia que a Mãe Natureza queria remover muitas das instalações turísticas que haviam sido construídas nesses lugares sagrados nos tempos recentes.

Mas o Vale de Badrinath permaneceu intocado e não houve qualquer dano ao nosso *ashram*. Apenas a via de acesso, a partir de Josimath, foi severamente danificada. Alguém pode duvidar da sabedoria de nossos esforços em, desde 2008, construir um *ashram* da Kriya Yoga de Bábaji em Badrinath. Mas a decisão de comprar terra e edificar o *ashram* não parece ter vindo por acaso. Ela configurou-se quase espontaneamente a partir da coincidência e da oportunidade, que raramente ocorre em Badrinath. E assim continuaremos a construir para que os *kriyabans* tenham a oportunidade de praticar Kriya em Badrinath e experimentar a transformação que Bábaji e o Senhor Badri Nath proporcionam para todos e cada um.



### **Relatório Anual e planos para 2014 da Ordem dos Acharyas**

### **AJUDE-NOS A LEVAR KRIYA YOGA DE BÁBAJI PARA PESSOAS COMO VOCÊ EM TODO O MUNDO**

Este é um bom momento para fazer uma doação à **Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji**, para nos possibilitar dar continuidade no projeto de levar a Kriya Yoga de Bábaji para pessoas que de outra forma não poderiam recebê-la.

**Nos últimos doze meses, desde setembro de 2012, fizemos o seguinte:**

- \* Conduzimos mais de 100 seminários de iniciação para mais de 1200 participantes, na Republica Dominicana, Brasil, Índia, Japão, Singapura, Malásia, Sri Lanka, Ilhas Reunião, Turquia, Estados do Golfo, Macedônia, Estônia, Espanha, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Inglaterra, Austrália, EUA e Canadá.
- \* Mantivemos um *ashram* e um escritório de publicações em Bangalore, Índia, que organizou um número record de 10 seminários de iniciação em toda a Índia, desenvolveu e implementou o comércio eletrônico para sua publicações com pagamento online. Vinod Kumar, o gerente do *ashram*, conduziu aulas de *asana* e meditação gratuitas diárias no *ashram* e aulas gratuitas quinzenais de *asana* em escolas públicas. Ele publicou e distribuiu a maioria de nossos livros, áudios e vídeos em toda Índia. Publicou e distribuiu a nova segunda edição do *Tirumandiram*, com 3770 páginas em cinco volumes.
- \* Reformamos um *ashram* em Dehiwala, Sri Lanka, onde oferecemos aulas de *yoga* gratuitas e encontros de *satsang* semanais. Demos Primeira e Segunda Iniciação ali. Construímos uma sala de prática de *asanas*, um templo em forma de caverna para Bábaji e um templo para os *siddhas*. Publicamos três de nossos livros na língua sinhala.
- \* Completamos o treinamento de uma nova *acharya* dos EUA, Vidhyananda (Sherry Ryan), e um *acharya* da Áustria, Brahmananda (Bernd Gehringer). Treinamos mais dois *acharyas* para dar a segunda iniciação: Siddhananda Sita, da França, e Nagaraj, do Japão.
- \* Foi completada a estrutura de 12 apartamentos e a sala de meditação do *ashram* de Badrinath, Himalaia. Compramos 260 metros quadrados do terreno adjacente ao *ashram* que será adicionado à propriedade.
- \* Patrocinamos e organizamos um Encontro de Iniciados em Frankfurt, Alemanha, com mais de 50 iniciados e *acharyas* de seis países da Europa.
- \* Patrocinamos aulas gratuitas de Kriya Yoga de Bábaji, *kirtans*, retiros de silêncio e “Descanse e Renove”, um tipo de retiro pessoal, em 2013, no Ashram de Quebec

\* Levantamos mais de 14 mil dólares em ajuda para as vítimas das enchentes no Himalaia. Patrocinamos a vila de Uchiwara, provemos alimentos por mais de 2 meses para mais de 135 famílias e também recursos para construir casas para 6 famílias.

**No ano de 2013-2014, a Ordem planeja fazer o seguinte:**

\* Levar iniciação à maioria dos países mencionados acima.

\* Conduzir aulas abertas de *asana* e meditação quinzenais nos *ashrams* de Quebec, Bangalore e Dehiwala, Sri Lanka.

\* Publicar os 5.350 versos dos 800 poemas dos 18 Siddhas, junto com o guia para os raros manuscritos de folha de palmeira que, desde 2002, encontramos em bibliotecas, escaneamos, transcrevemos e preservamos.

\* Publicar o livro *Bábaji e os 18 Siddhas: a Tradição de Kriya Yoga* nos idiomas maharati, kannada e malayalam.

\* Continuar a construção do *ashram* de Badrinath, com término previsto para 2015.

**Os 28 Acharyas voluntários da Ordem e muitos outros organizadores voluntários precisam de seu suporte para dar prosseguimento aos projetos e programas para o ano 2013-2014. Sua contribuição pode ser deduzida do imposto de renda nos EUA e no Canadá. Mande-a até 31 de dezembro se possível, para receber um recibo para ser dedutível em seu imposto de renda de 2013. Use seu cartão de crédito!**

Nosso trabalho é financiado inteiramente com sua contribuição. Existem muitas pessoas em todo mundo que querem receber a iniciação. Enviaremos nossos *acharyas* quando recebermos os fundos necessários para pagar as despesas de viagens.

Para cada doação de US\$ 70 ou Cn\$ 75 ou mais, receba uma cópia gratuita do novo livro *Insights Ao Longo do Caminho*, em português. **Visite nossa livraria pelo link bookstore.**

**Sua contribuição poderá ser dedutível de impostos nos Estados Unidos, Canadá e**

**Índia. Ela poderá ser enviada por meio de cartão de crédito diretamente no nosso website [www.Babajiskriyayoga.net](http://www.Babajiskriyayoga.net) ou enviada por cheque ou transferência bancaria à L'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Bábaji, 196 rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman, Québec, Canada J0E 1P0. Se você estiver na Europa, poderá fazer uma transferência bancária à L'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, numero da conta 406726-0, nome do banco Caissse Centrale Desjardins du Québec, codigo SWIFT CCDQCAMMXXX, nome da sucursal La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphrémagog, numero de transito da nossa sucursal 50066- 815.**

**As doações podem ser enviadas à «Ordem dos Acharyas de Kriya Yoga de Bábaji»: envie um cheque postal para 196 Montain Road,PO BOX 90 Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0 ou pague com cartão de crédito VISA/MasterCard/American Express por telefone 1 450-297-0258 ou fax 1 450-297-3957 ou mediante nosso serviço online imediatamente.**

**No Brasil, entre em contato com Sharanadevi no 11 3812-1313 ou pelo email [sharanadevi@babajiskriyayoga.net](mailto:sharanadevi@babajiskriyayoga.net)**

## **Notas e Notícias**

### **Pedido de contribuições para as vítimas das enchentes no Himalaia, perto de Badrinath**

O Conselho Administrativo de nossas atividades de caridade nos Estados Unidos, Canadá e Índia resolveu, em 28 de junho, organizar uma campanha financeira para as vítimas de Badrinath, Garwhal, Himalaia, Índia. Nossa gerente do *ashram*, Rohit Naithani, distribuiu alimentos para mais de 5 mil peregrinos que ficaram presos, durante os primeiros 10 dias depois das tempestades de 17 de junho, que superaram em mais de quatro vezes e meia qualquer outra ocorrência anteriormente registrada. Mais de 10 mil pessoas morreram naquela região do Himalaia como resultado das enchentes. Muitas outras pessoas perderam suas casas e seus campos de plantio. Desde então, levantamos mais de 14 mil dólares em fundos. No dia 24 de setembro, Rohit voltou de Joshimut aonde havia ido para organizar a distribuição de fundos.

Oficiais locais recomendaram que patrocinássemos a vila de Uchiwara, onde 135 famílias estão vivendo em condições muito difíceis. Fica no meio do caminho entre Pipalkoti e Joshimutt, 20 quilômetros para dentro, em uma montanha distante. No fim de setembro, 3 mil dólares de nosso fundo foram usados para comprar grandes fardos de comida para cada uma das 135 famílias. Seis famílias também receberam 1.500 em três parcelas para construir uma casa de dois cômodos. Durante os próximos meses, as contribuições à Ordem dos Acharyas Kriya Yoga de Bábaji serão direcionadas para o apoio às vítimas das enchentes no Himalaia.

As contribuições podem ser feitas por cartão de crédito no <http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm> de qualquer lugar do mundo. E, na Europa, por transferência bancária para “Marshall Govindan” Deutsch Bank International, BLZ 50070024, account number: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA. Favor informar por email quando a transferência for feita. Para residentes na Índia, as contribuições podem ser feitas por Demand Draft ou cheque para “Babaji’s Kriya Yoga Trust”. Envie para o endereço postal do Trust: Babaji’s Kriya Yoga Post Box n. 5608 Malleshwaram West Bangalore, 560 055 Índia, ou por transferência de fundos no Punjab National Bank, St Peter Pontifical Seminary Branch Account name: Babaji’s Kriya Yoga Trust, Savings Account Number 126 10 10 1000 544 76 RTGS/ NEFT code PUNB 046 2500 Mencionar que é para as vítimas das enchentes no Himalaia.

### **Relatório de situação da construção do Ashram de Badrinath**

Mais de 20 trabalhadores conseguiram terminar os alicerces da sala de meditação e de doze apartamentos, antes que a chuva varresse os 4,5 km da estrada entre Badrinath e Joshimutt. Esperamos retomar o trabalho no dia 6 de outubro e continuar até o fim do mesmo mês, quando chega o inverno e somos forçados a suspender a construção. Esperamos retomar o trabalho novamente na metade de maio de 2014 e completar a sala de meditação e seis apartamentos até o outono de 2014, quando uma nova peregrinação está marcada.

**Peregrinação para o Sul da Índia e Sri Lanka, de 30 de dezembro até 15 de janeiro 2014, com Satyananda.**

Esta é a primeira peregrinação que organizamos para o Sri Lanka. Depois de visitar Bangalore, Puttaparthi, Tiruvannamalai, Pondicherry e Chennai, o grupo vai de avião até Colombo no Sri Lanka e lá visitá Kandy, Katirgama e Dehiwala. Maiores informações em <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm>

**Peregrinação para o Sul da Índia, de 14 de Fevereiro a 3 de Março de 2014, com M.G. Satchidananda e Durga**

Inclui visitas aos ashram e templos em Bangalore, Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore e Mysore. Prática diária em grupo. Maiores informações em <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm>

**Peregrinação para Badrinath no Himalaia, de 24 de setembro a 12 de outubro de 2014**

Junte-se a nós para uma peregrinação inesquecível que mudará sua vida, para o local onde Bábaji atingiu o *soruba samadhi*, o último estágio de iluminação. Viajaremos de ônibus a partir de New Delhi, visitaremos Haridwar, Rishikesh, Rudraprayag, Joshimutt e Badrinath. Teremos prática de sadhana em grupo pelo menos duas vezes ao dia em todos estes locais. Visitaremos o novo ashram em construção em Badrinath, onde faremos um mantra yagna. Ver mais detalhes em <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

**Segunda Iniciação** com M.G. Satchidananda em Quebec em 20-22 de junho de 2014

**Terceira Iniciação** com M.G. Satchidananda em Quebec (11-20 de julho de 2014), na Estônia (14-21 de agosto de 2014), e em Dole, na França (25 de agosto a 1 de setembro de 2014). Alcance o objetivo da autorrealização com as poderosas kriyas para acordar os chakras e entrar no estado sem respiração de samadhi.

**Treinamento em Kriya Hatha Yoga** com Durga e MG Satchidananda no Ashram de

Quebec, de 27 de junho a 7 de julho de 2014.

**“Reiniciar e Renovar”** no Ashram de Quebec: viva um experiência espiritual única no Ashram de Quebec. Você pode passar alguns dias, algumas semanas, ou até mesmo alguns meses com orientação em sua *sadhana* (práticas espirituais de Kriya Yoga) com Acharya Dayananda. É necessário inscrever-se com antecedência. Dois dias e duas noites no mínimo. Contribuição, com alimentação e alojamento inclusos: 65 dólares por dia. Sem alimentação: 35 dólares por dia. Contatar Dayananda [dayananda@babajiskriyayoga.net](mailto:dayananda@babajiskriyayoga.net)

**Tirumandiram.** Uma segunda edição, em 5 volumes, com o total de 3.770 páginas, está agora disponível para encomenda, em [www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm). O *Tirumandira*, escrito pelo Siddha Tirumular, é uma obra sagrada monumental da sabedoria filosófica e espiritual apresentada em forma de verso. É um dos maiores textos da Índia, enciclopédico por seu vasto escopo e escrito há mais de 2000 anos. É um tesouro, um *shastra* com insights magníficos. Um trabalho frutífero e o primeiro tratado na língua tâmil que lida com diferentes aspectos do Yoga, Tantra e Shaiva Siddhantha. Foram necessários cinco anos para um grupo de estudiosos traduzir cada um de seus mais de 3000 versos e escrever extensos comentários sobre eles em nove capítulos, conhecidos como *tandirams*. Este texto clássico contém cinco volumes. Cada volume contém dois *tandirams* e, a cada verso, é associado o original na língua tâmil, sua transliteração em caracteres latinos, sua tradução em inglês e um comentário elucidando o significado. O ultimo volume contém uma apresentação de duas escolas do Shaiva Siddhanta, um glossário, uma bibliografia e um índice.

**Visite nosso site de e-commerce:** [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) para comprar com cartão de créditos VISA, American Express ou Mastercard (estão disponíveis todos os livros e outros produtos vendidos pela Babaji's Kriya Yoga Publications) ou para doações à Ordem dos Acharyas. A informação de seu cartão é criptografada e segura. Verifique.

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

**Aviso para os assinantes do Jornal de Kriya Yoga:** Ele pode ser enviado para qualquer pessoa que tenha um endereço de email. Pedimos que nos informe para qual email gostaria que enviássemos o jornal, e se você usar um bloqueador antispam, coloque nosso endereço [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) na lista de exceções. Será enviado com as fotos na forma de anexo PDF. Podendo ser lido com Adobe Acrobat Reader. De outra forma, peça o seu exemplar na forma de arquivo Word, não formatado e sem fotos. Se você não renovar até dezembro de 2013, poderá não receber nossa próxima edição.

## FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO

Por favor, renove minha assinatura anual do Jornal da Kriya Yoga de Bábaji.

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

Endereço: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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