

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

Volume 20 Number 4

Verão 2014

Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga and Publications, 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
home page: <http://www.babajiskriyayoga.net>

Índice

1. Editorial: “Eles não são dois” por M. G. Satchidananda
2. Minha Experiência com Kriya Yoga,” por Jennifer Lee
3. Auto Desafio: Teacher Training em Kriya Hatha Yoga de Babaji, por Durga Ahlund
4. Acharya Nagaraj, um perfil.
5. Resenha de um livro: *Kriya Yoga: Insights Along the Path*, pelo Acharya Kailash
6. “Minha jornada da Escuridão para Luz,” pelo Acharya Kailash
7. A Ciência confirma: o açafrão da terra é eficaz em mais de 600 aplicações preventivas e terapêuticas.
8. Notas e novidades.

1. Editorial: “Eles não são dois”

Por M. G. Satchidananda

Algumas das mais importantes questões que temos que resolver no caminho espiritual giram em torno da existência e a natureza de Deus e o que podemos esperar em termos de nossa relação ou experiência com um Ser Supremo. Se estamos querendo e somos capazes de apreciar a perspectiva que transcende a concepção de religião, em geral muito estreita, já fica mais fácil. Isso mesmo, os místicos propõem que é apenas quando a mente torna-se silenciosa, que tais questões são resolvidas e a sabedoria nasce. Na tradição do Yoga, os místicos conhecidos como os Yoga Siddhas, compartilharam orientações valiosas em forma de versos poéticos. Para obrigar os seus leitores a sair de suas perspectivas e valores convencionais, estes versos são em geral, irônicos e paradoxais. Como as parábolas de Jesus, eles até podem chocar o leitor.

Eu considero um dos grandes presentes que recebi de meu professor, Yogi Ramaiah, a apreciação dos escritos dos Siddhas. Em quase todos os encontros dos seus alunos que pude participar, ele começava com a canção de homenagem aos 18 Siddhas, seguida pelo canto de um verso de quatro a seis linhas de seus poemas. Depois de ler, ele traduzia em inglês, e então fazia uma palestra centrada neste verso. Às vezes, ele ficava tão inspirado que literalmente, até reluzia! Parecia, com muita frequência, que um Grande Ser falava através dele. Ele também

insistia que nós devíamos ler, cantar e então meditar em um verso todo dia, como parte de nossa sadhana.

Continuar a fazer isso regularmente, tem sido minha paixão e para nutrir isso, tenho procurado encontrar, traduzir e publicar os poemas dos Siddhas. Eles se tornaram uma grande fonte de sabedoria em minha prática de Kriya Yoga de Babaji, para enfrentar os desafios diários, e para resolver grandes questões filosóficas da vida.

Os versos a seguir são do Siddha Idaikadar. O Siddha Idaikadar foi um pastor que viveu na montanha sagrada de Arunachala, que em tempos mais recentes ficou famosa por ser a residência do sábio Ramana Maharshi. Como um pastor, ele sempre se remetia a “vaca” em seus poemas, porque a palavra “vaca” em Tamil, *pasu*, se refere à “alma individual”. Na ideologia de *Saiva Siddhantha*, existem três realidade: *Pati*, *Pasu* e *Pasa*, o Senhor, a alma e os grilhões ou apegos à nossa existência mundana. Existem três grilhões (*pasas*): ignorância de nossa verdadeira identidade (*avidya*), as consequências de nossos pensamentos, palavras e ações passados (*karma*) e ilusão enganadora (*maya*).

Medite no onipresente, Oh Vaca! E O venere.

Se fizer isso, Oh vaca! Você irá alcançar e permanecer no estado supremo todo o tempo.”

Verso 34, Narayanakkon Kurudal, pg 378 The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology

Se você estiver completamente presente no meio do rodamoinho da vida, concentrado em ser você mesmo, não apenas alcançará, mas permanecerá no estado de Auto Realização.

“Se puder procurar pelos pés do Senhor, dia e noite, Oh Vaca!

O estado realizado virá para você e você verá o Perfeito, Oh Vaca! Verso 35

Os “pés” simbolizam a presença do Senhor. A impessoal “onipresença” do verso anterior é descrita aqui como um Deus pessoal, cujos pés podemos tocar. Aqui Idaikadar provê a certeza da causa e efeito, o resultado máximo. A alma, por sua vez tem que se esforçar e o resultado ocorrerá, automaticamente. O esforço da alma deve ser contínuo e ininterrupto.

*“A não ser a ajuda de Deus, Oh Vaca! Não há mais nada,
A alma da alma, Oh Vaca! São os pés do Senhor” – verso 38*

A “ajuda” da graça ou o amor de Deus é a condição essencial que é subjacente à condição necessária para a auto-realização descrito no verso anterior. Este verso expressa a filosofia dos Siddhas em relação ao relacionamento que se pode ter com Deus, resumido pelo ditado, “Eles não são dois”. A “alma da alma” significa que tudo que existe no mundo não é “nada além da alma”.

O Senhor, ou *Pati*, não pode ser limitado por nenhuma descrição, segundo os Siddhas. Deus é a Abstração Suprema, e em inglês usa-se o pronome “It” para ele. O Senhor é a suprema consciência e consciência é o que a alma e o Senhor compartilham. O chão de nosso ser é consciência, aquele que testemunha os movimentos da mente e as experiências dos cinco sentidos. “Eles não são dois” é também muito significativo pois afirma que Deus, não é apenas

real, mas que a existência humana encarnada da alma, com todo o drama e sofrimento que a acompanha, também é real. E por que é real, não deve ser renunciada, ou diminuída, ao contrário deve ser apreciada e transformada em lugar de sadhana. Esta é a única perspectiva na filosofia india. A perspectiva filosófica dominante na Índia desde os tempos de Adi Shankara, é a de que apenas *Brahman* é real e que tudo mais é ilusão ou *maya*. Isso é conhecido como “*Advaita Vedanta*” ou não-dualismo, e pode ser resumido por um grande ditado ou *mahavakya*: “Tu és Isso” (*tat twam asi*), e “Eu sou Brahman” (*Aham Brahman*). Os Siddhas nos ensinaram que nosso desenvolvimento deve ser tanto horizontal, como também vertical, e por isso inclui transformação, aperfeiçoamento (*siddhis*) em nossa natureza humana.

Quando perguntei a Yogi Ramaiah se temos livre arbítrio ou não, ele respondeu dizendo que nosso livre arbítrio aparente é limitado e que só existe até um certo ponto, como um (*pasa*) grilhão ou uma corda e estaca na qual uma vaca ou uma cabra está presa. Dentro do raio igual ao comprimento da corda a vaca está livre para se mover, mas não além disso. De forma análoga, a alma individual é livre apenas até o tanto que ela se aprisiona pela ignorância, karma e maya. Quando ficamos conscientes destes aprisionamentos e de suas manifestações como egoísmo, apegos, aversões, hábitos e os abandonamos, encontramos a verdadeira liberdade, na presença do Senhor.

“*Que você possa venerar no coração, o sol,
Que está além da mente, fala e do corpo*” verso 48 ibid, pag 380

Este verso descreve, mais adiante, o Senhor como a suprema abstração, além de descrição, ainda que a tudo permeie. “Ele (it)” apenas pode ser sentido ou realizado, mas não descrito, então são necessárias metáforas. Ele usa a palavra “sol” para se referir ao Senhor, cujo esplendor fica além da compreensão humana, mas que pode ser experimentado como poder e luz da consciência, iluminando tudo. Também enfatiza a necessidade de venerar o Senhor internamente através da meditação, para tornar-se consciente dAquilo que é consciente!

“*Que você possa capturar em sua mente a luz do sol
Que transcendeu as fases do tempo e venerá-la incansavelmente.*” Verso 49

Isto indica que o Yoga da consciência constante da luz da consciência de onde tudo surge e para onde tudo retorna. Ele nos dá uma descrição útil de um objeto de meditação, que pode gerar a experiência mística comum da “grande luz branca.”

“*Que você possa venerar o Senhor, o primeiro dentro da trindade, os três frutos,
o açúcar, a ambrosia e aquele venerado pelos seres celestiais.*” verso 51

Aqui a doçura “os três frutos e o açúcar” sugere que a experiência de comunhão com o Senhor é “doce” ou extática, e que se pode realizar Deus através da meditação na alegria doce e manifestar isso cada vez mais. Por isso, Deus é acessível.

*Como a gota de orvalho evapora com os raios de sol
Deixe o karma anterior ser removido,
Venerando o Senhor e sua consorte à sua esquerda*

E obtenha a libertação, Oh Pastor! Verso 8

A primeira linha sugere que a inteligência ou consciência (raios de sol) é capaz de dissolver os *karmas* sem esforço, os quais foram causados por desejo e aversão. A terceira linha sugere que o Senhor é a “energia consciente” inseparável de Sua criação, e que ao nos concentrarmos nEle, sem o sentido de ego, Ele irá brilhar internamente e se poderá viver em equanimidade.

*“Manterei em minha mente o resplendor de Siva,
O néctar, o puro mel, a elite que é terra e outros,
Aquele que evoluiu e tornou-se cinco, a famosa cor do céu,
E o oceano de felicidade, e que vive com isso sempre.” Verso 11*

Uma das metáforas preferidas dos Siddhas para descrever o Senhor indescritível é “*vetti-vel*” que significa, *vasto espaço luminoso* ou “luz do céu”. E o achamos internamente, como auto consciência esplendorosa. “Os cincos” são os cinco elementos da natureza.

*“Brahman é como o céu, o vazio,
Isso bem entendido e venerado
É a chave da salvação para a alma encarnada,
De outra forma, não, Oh Pastor!”* verso 2

Ao conhecer Brahman, a alma pode permanecer livre da encarnação permanentemente, com o sofrimento que acompanha. Brahman vai além do céu e é propriamente “o vazio” chamado de *sunya*. *Sunya* não é a vacuidade mas a plenitude. É um termo abrangente que inclui tudo e também se estende além e também permanece livre. Refere-se a uma dimensão aberta que não é confinada por conceitos e está além da matriz tempo/espaço. É a ausência da subjetividade e da objetividade.

Meditar nos versos dos Siddhas é como uma iniciação por si só. A Verdade se revela quando olhamos para Aquilo para onde as palavras apontam. Orientamos os iniciados a usarem a sétima técnica de Dhyana Kriya “Babaji Samyama Kriya” procurando os significados ocultos nestes versos dos Siddhas.

2. Minha Experiência com Kriya Yoga *Por Jennifer Ellis*

Este artigo baseia-se na experiência pessoal de Jennifer, depois de participar de um seminário de iniciação da Kriya Yoga de Babaji.

“Para aqueles de nós que estamos num caminho de yoga para a liberdade espiritual, muitos devem ter chegado a um ponto de estagnação, achando difícil achar uma forma de alcançar níveis mais elevados de compreensão apesar de um compromisso consciente e diligente com nossas práticas.

Eu, como muita gente acredito, experimentei muitas formas diferentes de yoga dentro da amplitude que é o Yoga, e mesmo assim me faltava recursos de como integrar estes vários aspectos numa prática ou metodologia significativa e eficaz.

Então foi um grande privilégio poder ter participado de um seminário de iniciação na Kriya Yoga de Babaji, o primeiro de uma série de três níveis, em Londres, em um fim de semana em setembro de 2013 com o Yogacharya Satyananda e aprender mais com um professor talentoso e tão erudito sobre os aspectos mais sutis e esotéricos do yoga. Eu agora estou numa expectativa boa em relação à segunda iniciação em seu devido tempo.

O ensinamento das técnicas da Kriya Yoga de Babaji de Satyananda foi cheio de insights e muito esclarecedor com sua habilidade de fundir uma forma precisa e eficaz minhas práticas de yoga anteriores disparatadas e transformar tudo num todo unificado. Isto me capacitou para poder aprofundar muito minha prática escolhida para auto conhecimento. Satyananda é totalmente a favor de se introduzir técnicas e práticas de uma forma que seja acessível para não praticantes sem diluir a essência das práticas de Kriya Yoga.

Nesta minha experiência recente, descobri que Kriya Yoga é a que mais floresce entre as práticas yogis e a que integra as técnicas mais variadas e a filosofia yogi numa prática eficaz e única – uma prática de yoga oferecida como uma experiência viva.

Kriya Yoga é uma ciência e uma arte, desenvolvida pelos sábios e místicos orientais antigos e é baseada no conhecimento profundo do sistema humano corpo/mente. Oferece uma forma eterna e precisa de capacitar cada um de nós, a nos movermos além de nossas crenças, conceitos e formas mecânicas e condicionadas e de ultrapassar limitações que temos sobre nós mesmos, para que possamos ser capazes de revelar e experimentar nosso verdadeiro potencial como Seres Humanos. Com efeito, para nos libertar de tudo que nos segura.

Satyananda, de uma forma muito bonita encapsula o significado de Kriya Yoga como tendo duas asas, o acordar da consciência e da energia interna, que se fundem como os dois lados da mesma moeda e se tornam nosso poder humano consciente potencial.

Sobre Kriya e Karma

Kriya Yoga é criação consciente, ação com consciência deliberada, por onde nossa atenção dirigida e consciência focada conduz a uma exploração interna de nosso ser e por isso, permite uma consciência expandida e pelo desenvolvimento completo do poder humano potencial. A raiz “kri” da palavra Kriya é ação e “ya” com consciência, ação escolhida com a intenção de unir a respiração (força vital) e o Self. Energia e consciência.

Karma significa de fato “ação com consequência”, podendo ser física, psicológica, mental ou energética, que nasce de uma forma padrão de resposta, um mecanismo padrão da natureza, para dirigir o sistema corpo/mente dentro da natureza e garantir sua sobrevivência, baseado na lei da causa e efeito. Quando reagimos (isto é, re-agir) por uma resposta automática baseada na programação passada da infância, da sociedade ou até mesmo de experiências de antes deste nascimento, invariavelmente isto é um reflexo de nosso condicionamento passado e nossos

conceitos e crenças projetados para o futuro. Como resultado, recriamos nossa experiência passada em nosso futuro.

Kriya yoga oferece técnicas que garantem que nos tornemos cuidadosos com aquilo que pensamos, sentimos e falamos. Cuidadosos com nossas atitudes e comportamentos, seja em pensamentos, palavras e ações. Em contraste com padrões karmicos, a ação feita com consciência nos capacita agir na vida a partir de uma deliberação consciente. Cultivamos nossa habilidade natural de distinguir os cinco corpos (revestimentos) de nosso veículo de corpo mental (físico, vital, mental, intelectual e espiritual) e nossa habilidade em receber insights internos e inspiração como uma força propulsora e a base para nossa ação. A interação constante da respiração com o Self com consciência concentrada resulta numa amplidão que fornece transformação, expandindo nossos níveis de liberdade de escolha.

Kriya Yoga trata de expansão, purificação e transformação. Usando o poder da intensão para manifestar e revelar as faculdades dormentes e as ferramentas surpreendentes de nosso sistema corpo/mente. O resultado é que através da intenção sincera e do foco, o Infinito ou Consciência Universal responde, nos conduzindo a uma mudança no campo vibratório dentro de nós e a nossa volta. Em algum momento, nosso ambiente responde dentro da lei da atração e do campo energético de ressonância e nossa experiência mudará de acordo com nossa realidade vibratória.

Nossa experiência de vida torna-se uma ressonância magnética e natural. É por isso que criar é libertador, o libera para ser quem você realmente é, guiado pelas intenções genuínas de seu coração e pela mais Elevada orientação e sabedoria interna.

Sobre Pranayama e Kundalini

Uma prática chave é “Kriya Kundalini Pranayama”, que envolve usar a respiração para o Pranayama, mas de uma forma focada e dirigida de forma a mover Prana (força vital) em torno de nosso sistema corpo/mente. Estas técnicas de pranayama não são apenas exercícios respiratórios, mas uma prática holística sofisticada profundamente devocional e interna. Há uma conexão entre a consciência e a energia, por isso o poder de Kriya Kundalini Pranayama é amplificado quando nossa concentração se aprofunda. Como toda prática de yoga, em geral, a prática de Kriya Kundalini Pranayama em particular é elaborada para conduzir o sistema corpo/mente para o estado energético de *sattva*, resultando em equilíbrio e equanimidade – ficamos desertos, presentes e ativos, ao mesmo tempo calmos. E só quando estamos neste estado que nos abrimos para a transformação. Experimentamos alguns flashes da energia pura transformativa, o poder da Consciência quando elevamos nossa consciência – isto é o despertar da Kundalini.

Resumindo, ação com consciência, dirigida pela intenção focada deliberada envolvendo a interação da energia e do Self, isso é Kriya. E é dentro desta capacidade que a energia Kundalini desperta e sobe para se unir à consciência criando amplitude para que a transformação possa ocorrer. Nossos poderes energéticos sutis acordam, podendo revelar e desenvolver as faculdades de nosso corpo e mente humanos – nossa herança de nascimento como seres encarnados neste planeta.

Kriya é assim, a raiz de tudo e seu objetivo de criar aquela integração, na qual nos libertamos de tudo que nos impede de alcançar nosso verdadeiro potencial. Este processo é auto empoderamento. O objetivo máximo de Kriya é nos assistir em nossa evolução rumo ao Self e na realização do Self.

Sobre Kriya e Experiência Direta

Sinto que minha energia, saúde e consciência se ampliou durante a prática. Ao controlar minha respiração, a prática de Kriya Yoga me fez mais atenta em como ela trabalha no meus planos físico, psicológico, mental e emocional. Estas técnicas chamaram minha atenção não só para o nível físico denso, mas também para os estados sutis energéticos internos e como evoluir e fortalecer-las, para que minha habilidade de percepção se aperfeiçoe em todos os níveis e eu possa alcançar estados mais avançados de consciência.

Nossa intenção é importantíssima para dirigir a consciência para a perspectiva da “testemunha da consciência” interna. A prática desta sadhana yogi torna-se o veículo para ajudar a avançar. Mas as técnicas nos levam a lugar nenhum se não formos cuidadosos em como estamos fazendo a prática. Apenas através da consciência concentrada deliberada dirigida e consciência do Self é que somos capazes de nos mover em frente com propósito e de experimentar a verdade de quem somos.

Notei, com todas as práticas, especialmente as poderosas Kriyas, que o compromisso e a constância em minhas práticas são essenciais, para preparar minha mente e corpo e sistema nervoso de forma adequada para a transformação poder ocorrer. Satyananda compartilhou conosco numa forma descomplicada, as tradicionais técnicas de Kriya Kundalini pranayama, Meditação e Asana – nos lembrou continuamente de que uma renovada atenção e consciência são exigidas em cada e toda prática que fazemos, para que estejamos sempre cautelosos seja focando em asana, em meditação, ou numa prática devocional, ou em nossas atividades rotineiras de vida diária ou em situações mais desafiadoras de nossas vidas.

O que Kriya revelou para mim? Que é uma prática viva, do tipo que só pode ser entendida pela experiência interna direta. Nem livros nem conceitos teóricos podem fazer justiça à experiência pessoal direta interna. E para poder apreciar Kriya Yoga completamente e alcançar seu potencial, exige-se que o estudante aproxime-se dela com sinceridade no coração para poder compreender como Kriya Yoga é uma linda prática e poderosamente transformadora.

Agradeço a Satyananda por me guiar através da experiência de iniciação na Kriya Yoga de Babaji com seu compromisso incondicional e sua forma de ensinar compassiva garantindo que fosse uma experiência alegre que continua viva dentro de mim.”

Jennifer Ellis – a jornada de Jennifer com Yoga começou a 20 anos atrás. Ela ensina para compartilhar com os outros o infinito que é o Yoga em suas dimensões físicas e meditativas, e como uma forma de escolher como viver a Vida. Jennifer tem uma prática de ensino em Londres. Visite seu site: “Yoga as Life” (www.yogaaslife.co.uk) ou entre em contato no jenniferaellis@hotmail.com



2. Auto Desafio – O Treinamento de Instrutores de Kriya Hatha Yoga de Babaji

Por Durga Ahlund

“Movimentos físicos em si mesmos não são úteis espiritualmente, nem a concentração por si só traz o sucesso. Aquele que combina concentração com movimentos físicos e disciplina alcança o sucesso e se torna imortal.” – Upanishads

Hatha yoga tem o objetivo de preparar o corpo, especialmente o sistema nervoso e a mente para as práticas espirituais mais elevadas. Através da prática de asana, o elemento do Self, entranhado no corpo, pode ser revelado como consciência suprema, a alma divina. Para que asana possa ser um meio de purificação psicológica e meditação profunda, eles devem ser aprendidos e praticados como descritos nos textos tradicionais com consciência e concentração nas energias sutis e nos centros psíquicos. Praticados desta forma, os asanas são de grande valor para o desenvolvimento das faculdades físicas, mentais e espirituais do praticante.

Kriya Hatha Yoga de Babaji é uma forma do caminho da realização do self através da ação com consciência. É uma forma de desenvolvimento físico e mental. Como preparação para meditação e samadhi, nossa sadhana de asana não apenas utiliza apenas o movimento físico, mas incorpora a atenção e a concentração nas energias sutis e no espaço infinito interior.

A série das 18 posturas (asanas) funciona para purificar e fortalecer o corpo físico ao mesmo tempo que tranquiliza e disciplina a mente. O corpo é trazido ao estado máximo de desenvolvimento possível e sob o completo controle da mente. A taxa de batimento cardíaca diminui, os músculos se fortalecem, os nervos são tonificados, mais oxigênio é carregado para o sangue facilitando uma melhor troca gasosa, as células são regeneradas, os órgãos massageados e toxinas são liberadas, os sistemas do corpo se equilibram, todo o sistema relaxa, então a

tranquilidade surge no ser. O objetivo de Kriya Hatha Yoga não é um corpo perfeito, e sim a perfeita harmonia entre corpo, mente e espírito.

Kriya Hatha Yoga é uma higiene total, que leva em conta a purificação completa do organismo como um todo. Os 18 asanas trabalham no físico e através do corpo sutil que vive atrás dele. Cria uma ponte entre o ser físico e o espiritual. Os canais sutis são os meios pelo qual o corpo físico pode acessar o poder espiritual, luz e pureza e conecta o corpo e a alma. A prática de asanas tem como alvo os bloqueios nestes canais sutis, especialmente na coluna e nas articulações, e as libera, através de respiração consciente, bandhas, mudras, mantras e consciência. A consciência cresce quando você atrai sua atenção para a respiração e para as sensações do corpo. A respiração é o link entre nosso ser interno e externo. A energia da respiração e a energia do pensamento estão diretamente relacionadas. Os pensamentos cavalam no movimento do prana (energia de força vital) no corpo. Pensamentos inquietos criam perturbações no prana e contração nos músculos e no tecido conjuntivo, mesmo quando está praticando Yoga. Uma mente calma vai de forma inteligente, dirigir o prana no corpo todo. Abandone o pensamento, observe as sensações internas da postura, solte os bloqueios e sinta o aumento no fluxo de prana. O uso dos *bandhas* e *mudras* vai ajudar a firmar e aquietar o corpo, concentrar a mente e ajudar a guiar as correntes de energia prânica que correm na coluna sutil e nos centros de consciência (*chakras*).

“Asana deve ser praticado para a obtenção de uma postura firme, saúde e maleabilidade do corpo...com a mestria de cada asana, tanto o corpo quanto a mente experimentam um renascimento.” – Hatha Yoga Pradipika

Praticamos o sistema de Hatha Yoga de Babaji como uma forma de criar experiências de profundo relaxamento ao: 1) reduzirmos a rigidez nas articulações, desenvolvemos força e flexibilidade nos músculos, criando um senso de mental de bem estar e homeostase; 2) alongando e fortalecendo a coluna e equilibrando os sistemas nervosos simpático e parassimpático, promovendo funcionamento adequado dos órgãos, nutrindo os tecidos no corpo, e o trazendo o peso adequado ao corpo, 3) desintoxicando o corpo ao massagear os órgãos, aumentando a circulação, o tempo que seguramos as posturas, relaxando depois de cada uma delas e purificando a mente e as energias sutis de traumas, 4) durante a postura trazendo o corpo e a mente para dentro de estados de quietude e meditação, 5) desenvolvendo o desapego das influencias externas ao desenvolver a equanimidade mental, 6) acordando o poder potencial de kula kundalini e fortalecendo sua energia shakti magnética, 7) trazendo consciência de nossa origem divina.

O objetivo de Kriya Hatha Yoga é o relaxamento. Mas ele vai além do conceito comum de relaxamento. O objetivo é quietude e imobilidade. Criamos quietude quando livramos o corpo de sua agitação típica. A imobilidade acontece devido ao aumento de energia prânica e não à inércia. Nossas práticas aumentam o fluxo de prana e fortalecem o sistema nervoso para que possamos nos segurar melhor e dirigir shakti em nossa vida. Quietude e imobilidade é o efeito da elevação da energia magnética de prana (shakti) criando uma força unificada dentro de um veículo tranquilo e consciente. Sem obstrução, o prana flui livre e a consciência se expande.

O termo Hatha se origina de duas raízes sânscritas, “ha” e “tha”. Estes sons são bija mantras muito poderosos. O “ha” e “tha” significam forças universais opostas, polaridades opostas, as

correntes positiva e negativa que criaram o mundo. Dentro de nós, uma força vital solar, positiva, masculina associada com as funções físicas do corpo se opõe a uma força vital lunar, negativa feminina, mental associada com a consciência. “Ha” é ressonante com o fluxo prânico da energia representando o sol no canal solar (pingala nadi) e “Tha” é ressonante com a lua, ou canal lunar (ida nadi). O objetivo de Hatha Yoga é criar a perfeita harmonia entre estas forças naturalmente opostas. Quando elas ficam perfeitamente equilibradas, um prana mais sublime se centraliza e flui para cima no shushumna nadi e a mente e o prana se fundem. A consciência individual se expande e é possível começar a realizar qualidades espirituais de alegria pura, intuição elevada, discriminação e equanimidade. O termo Hatha Yoga usado neste contexto significa regulação da respiração ou união de duas respirações em uma, numa perfeita harmonia.

O objetivo de Kriya Yoga é aperfeiçoar o veículo corpo/mente para que possamos nos apropriar de nossos poderes. O corpo deve ser preparado para receber, canalizar e usar benficiamente o aumento da energia absorvida no pranayama, mantra e na meditação. Longas permanências nos asanas são formas maravilhosas de se preparar. Se praticadas da forma adequada, elas irão aumentar a energia e a capacidade de mover esta energia através do corpo todo para a cura. Quando a atenção guia o processo, menos esforço é necessário e somos capazes de facilmente assimilar e integrar o aumento de prana no corpo e nos chakras.

Quando seguramos uma postura por um tempo maior podemos penetrar cada vez mais profundamente em tensões há tempo enraizadas nos músculos e na mente. Um aprofundamento consciente pode liberar bloqueios emocionais que não são acessíveis quando nos movemos fisicamente para entrar e sair de uma postura. Uma postura física de Hatha Yoga abre um circuito de consciência. Para entrar conscientemente e penetrar em cicatrizes de experiências mal resolvidas, dores e medos armazenados na memória dos músculos de forma inconsciente, devemos manter atenção concentrada em todas as sensações internas e coordenar nossa ação com a respiração. Respirar o mais lento e profundamente possível que o asana permitir nos leva direto para estes bloqueios. Abandonar-se em permanências prolongadas, com respiração consciente e regulada e com concentração nas sensações de um alongamento intenso, cria uma oportunidade única para reviver e liberar um trauma.

Na Kriya Hatha Yoga de Babaji, o avanço na prática de asana não envolve mais habilidades em asanas difíceis, e sim em nos movermos além de limitações anteriores no plano físico, para curar traumas profundamente estabelecidos nos corpos mental e emocional, relaxando o esforço e abrindo a qualidade expansiva da consciência – êxtase e prana – pura sensação e vibração. Obter mestria numa postura é relaxar todo o esforço e fixar a consciência no infinito, mantendo um ponto de quietude por um longo período de tempo.

Enfrentar memórias e emoções profundamente enraizadas leva tempo, esforço e treino. É por isso que participar de um curso intensivo, como o que foi elaborado para 2014 no Treinamento de Instrutores de Kriya Hatha Yoga é inestimável. Encontrar o ponto de quietude num asana, que leva à meditação ou ao samadhi é possível através de prática intensa e dedicada, mas também necessita de orientação. Acordar a energia potencial sutil também necessita de técnica e esforço. Oferecemos esta oportunidade aos estudantes de Kriya Yoga. O curso não é apenas para aqueles que querem obter um certificado para ensinar. As duas sessões intensivas de sete dias podem ser encaradas como uma prática intensiva, para poder atravessar e desenvolver uma sadhana

poderosa. O curso é para qualquer um que queira entender como o Yoga trabalha e deseja ir fundo em sua própria experiência. É para qualquer um que queira quebrar obstáculos pessoais, e ir além do sofrimento ou frustração em seus corpos, mente e vida. Foi elaborado para qualquer um que queira aprender a ensinar este lindo sistema integrado de Hatha Yoga para outras pessoas.

Este verão (no Canadá, inverno no Brasil), o curso extensivo será com Durga, Satchidananda, Pierre Desjardins e Acharya Shantananda será em inglês, em duas sessões. De 29 de junho a 6 de julho e de 25 de agosto a 1 de setembro. Mais informações no <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>
Você pode se registrar apenas em uma das duas sessões. Para se certificar você precisa participar das duas. Contato: durga@babajiskriyayoga.net

Treinamento de Instrutores de Kriya Hatha Yoga também acontecem no Brasil e na Europa. No Brasil em Português com Acharya Sharanadevi de 9 a 19 de janeiro de 2014. Contato no sharanadevi@babajiskriyayoga.net e nos Alpes de 1-9 de julho com Acharya Siddhananda Sita. Contato no kriyasita@gmail.com para mais informações.



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 estudante 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.

3. Resenha: Kriya Yoga: Insights Ao Longo do Caminho

Pelo Acharya Kailash

Todos sabemos por experiência própria como é cultivar uma prática perfeita no dia a dia. Mas se olharmos com cuidado, sentimos que ainda somos influenciados por velhos condicionamentos. Pensamos que demos um grande passo ao recebermos a iniciação e então esquecemos de dar todos os pequenos passos. Iniciação não é passaporte para a iluminação. Alguma ação deve ser tomada. Fizemos um ótimo trabalho construindo todos estes programas e padrões de comportamentos antigos. Mas agora, a tarefa é soltar tudo, para que possamos realizar quem realmente somos: o self, a testemunha, a Consciência Divina.

O que podemos fazer sobre este condicionamento limitante?

Marshall Govindan Satchidananda nos oferece um livro maravilhoso que nos ajuda a entender muito melhor nossa transformação. Se começarmos a acreditar em nós mesmos, então iremos ganhar muitos insights e receber soluções que nos ajudam a acelerar nossos próprios processos internos. Acredite-me, eu mesmo me deparei com inúmeras dificuldades e sempre decidi dar o próximo passo. Este livro me mostrou, quantos muitos pequenos passos são necessários para alcançar a auto realização. Precisa ter coragem, paciência e perseverança. Mas com as técnicas certas oferecidas pela Kriya Yoga de Babaji, podemos seguir o caminho cheio de pedras em direção à iluminação. As várias técnicas ajudam a separar o joio do trigo e remover os pedregulhos do caminho, o que deixa a jornada mais fácil. O que não significa que não teremos fome ou sede de vez em quando. No entanto, haverá nutrição suficiente. Babaji, nosso Satguru é onisciente e onipresente, e sempre pronto a nos ajudar em nosso caminho, se pedirmos. Este livro vai dar o suporte necessário para você reconhecer as dificuldades ao longo do caminho e a dissolver os obstáculos mais rapidamente com a ajuda de Babaji.

Não podemos fazer mais nada a não ser pular sobre nossa própria sombra. Vamos ser honestos, por que você decidiu comprar e ler este livro? Não foi sua voz interna que pediu a você que o fizesse? O que quer que tenha sido...Agora você está pronto para ler. Este é o sinal que algo em você está ressoando com ele. Isto é porque você teve uma urgência interna em expandir sua capacidade de amar por um grande período de tempo. O conteúdo deste livro é um manual que irá guia-lo passo a passo em seu processo evolucionário. É um trabalho de referência para compreensão da ascensão rumo a sua auto realização. Ao longo do tempo a marcha ou a escalada se tornará um grande desafio, pois você irá enfrentar chuva, neve e granizo. De vez em quando ventos gelados baterão em sua face, especialmente quanto mais alto estiver em relação ao topo. Isto não significa que você está perto do objetivo...por que apenas agora você chegou no momento crítico, no qual você deve se perguntar: "Quanto ainda quero ir? Vou conseguir ir até o fim ou dou meia volta e tento numa outra vez...em minha próxima encarnação?"

Sem problemas! Nossa orientação espiritual provê tudo. Não se preocupe! Este livro lhe dará muitas chaves para encontrar soluções as situações desafiadoras da vida. Satguru Babaji vai lhe oferecer sua mão para que você possa ultrapassar sua exaustão. Você se levantará novamente, com uma coragem renovada e continuar sua jornada.

Aproveite sua vida. Muitas e muitas vezes, a vida vai lhe oferecer novos insights, para que você possa mergulhar ainda mais fundo no segredo de seu próprio ser. No fim, você chegará ao ponto, onde você iniciou tudo: Amor...em outras palavras, auto realização, o estado de Satchidananda...Eu Sou.

Você vai entender por si mesmo que este livro é a chave da porta para sua consciência. Gire a chave, entre e a Luz será sua fiel companheira.



4. Minha jornada da escuridão para a Luz pelo Acharya Kailash

Minha jornada para a luz já tinha começado quando eu engatinhava na vida de uma maneira mais inconsciente. Eu uso o termo inconsciente por que eu não sabia o que encontraria pelo caminho nem para onde meu caminho ou minha vida estava indo. No momento que me frustrei com minha condição de impotência é que era confrontado com minha vida diária, especialmente no ambiente familiar o que me gerava muito sofrimento. Enquanto criança apanhava de meu pai se não me comportasse da maneira que ele queria. Eu só queria prazer e ser feliz. Não entendia a razão de existir dor e sofrimento tão grande.

Dentro de mim existia uma energia, uma força motriz, que hoje eu chamo de ego, razão ou inconsciência e era uma influência poderosa em minha vida. Era tão poderosa que eu tentava fugir dela. Era inútil, então me tornei sua vítima e parcialmente seu escravo. Por muito tempo eu não sabia que este poder fazia parte de minha inconsciência. Cada vez mais eu permitia que esta

força assumisse o controle e no processo eu quase perdi o controle de minha vida. Eu fui a bola do jogo da sociedade, ou pelo menos foi assim que me senti.

Minha infância não foi um mar de rosas, como foi o caso da vida de outras crianças. Eu cresci numa cada pequena e nova com mais quatro irmãos. Naqueles dias eu não tinha noção do privilégio que é crescer numa casa com apenas uma família onde se pode viver livremente. Meu pai morreu quando eu tinha 13, aos 44 anos. Eu ainda me lembro muito bem o quanto ele sofreu com sua doença. Eu acredito que a família inteira sofreu muito durante aquela época o que deixou marcas na vida de todos. Bem, estou aqui escrevendo a história da minha vida para todos que estão no caminho da luz. Mas existe alguém que não esteja neste caminho?

Nenhum livro é mais envolvente do que nossa própria história de vida. Meu pai foi mestre carpinteiro. Eu tenho dois irmãos e duas irmãs. Eu era o segundo mais velho, depois minhas duas irmãs e finalmente meu irmão caçula nasceu. Eu aprendi muito com meu irmão mais velho. Ele era muito inteligente e sempre me ajudava com minha lição de casa. Era muito fácil para ele me dar as respostas certas. Para mim, fazer lição de casa era uma tortura. Eu estava mais interessado no que acontecia fora da escola. Eu gostava de ficar na natureza, de perambular livremente, de respirar ar fresco e sentir espaço aberto a minha volta. Na sexta série me interessei pela Bíblia. Meu professor lia estórias de lá com frequência, sobre Jesus e homens santos. Eu gostava de ouvi-lo e ficava completamente fascinado. Infelizmente, meu professor logo parou de fazer isso pois meus colegas se entediavam com elas e perturbavam a aula. Eu fiquei muito triste com isso, pois era minha aula favorita. Sobretudo eu não gostava da escola.

Eu gostava mais que tudo da natureza, pois na natureza tudo é simples e perfeito. Eu ficava fascinado. Os bosques, os riachos e os campos floridos eram meu parquinho. Eu dançava com as borboletas. (hoje em dia sobraram pouquíssimos destes campos por conta de muito pesticida produzidos pelas fazendas de gado e de criação de porcos). Eu sentia um vínculo profundo com a mãe terra e passei um tempo com ela. Eu aprendi a ficar com ela, a estudar as plantas e observar a água, os peixes, os crustáceos tanto quanto os veados e as raposas nas matas. Eu também ficava fascinado com as estrelas que se podia ver claramente a noite, pois tinha pouca iluminação pública quando eu era jovem.

Fiquei completamente cativado pela enormidade do universo. Eu não podia parar de contemplar o céu noturno e ficar deslumbrado, eu ficava me perguntando, “o que é uma estrela? O que faz uma estrela brilhar? Qual a distância delas de nós? Por que estão lá e por que não posso vê-las à noite?” Uma perguntava levava a outra. Durante minha adolescência eu queria compreender meu intelecto. Eu simplesmente não conseguia penetrar aquela vastidão e a natureza da eternidade. Quanto mais refletia sobre isso, mais perto de enlouquecer. Algumas poucas vezes estive perto de perder a cabeça. Por isso, tive que me forçar parar de pensar sobre tudo isso.

Meu mundo ideal começou a mudar

Era uma tarde de domingo, eu estava brincando com minhas irmãs e uma tia, então de repente o telefone tocou. Minha tia atendeu e logo depois nos contou que nosso pai tinha morrido. Eu corri para meu quarto onde fiquei sozinho com minha dor. Eu fui incapaz de receber qualquer consolo de minha tia. Minha mãe não estava conosco pois estava ao lado dele quando morreu. Ninguém

em minha família me abraçou. Eu me escondi atrás das cortinas do meu quarto. A dor era tão grande que eu gritava dentro de mim sem deixar sair nenhum som. Não sei como minhas irmãs lidaram com a situação. Mas para mim foi uma das experiências mais dolorosas de toda minha vida. Esta experiência me confrontou com a morte cara a cara. Não consegui desapegar desta experiência durante toda minha adolescência.

Eu pensava, “Para onde foi meu pai?” – Não bastava ouvir que ele estava no céu, por que eu precisava dele – naquele exato momento. A ideia de céu não me consolava. Eu ansiava por meu pai. Por um longo tempo eu não entendia que ele não estava mais conosco. Que eu não podia mais toca-lo. Papai não existia mais! Foi muito difícil para mim imaginar que eu não mais existiria depois da morte! Este foi o momento que eu tive que parar de pensar pois senão enlouqueceria. Num determinado momento tive um ataque de pânico e um medo total da morte surgiu em minha consciência. Eu não podia pensar direito. Eu tentei me distanciar destes pensamentos e focar em coisas do mundo. Temporariamente reprimi o tema da morte desde que eu não quisesse acabar no hospício.

Dos 16 aos 24 anos me tornei um dançarino apaixonado. Quando estava dançando eu me sentia leve e alegre. Eu pude realmente viver e expressar meu potencial interno. Todas as preocupações relacionadas com a vida diária se dissolveram. Eu estava tão entusiasmado que fundei junto com amigos alguns clubes de dança que existem até hoje. Depois que fiquei com um problema no joelho tive que parar de dançar. Por dois anos tive uma dor intensa nas costas que às vezes nem podia ir trabalhar. A Medicina Ocidental não foi capaz de me ajudar. Eu fui ver um naturopata que me disse para prestar atenção na minha alimentação. Ele disse que não podia mais comer carne, nem laticínios, nem álcool, já que meu fígado era incapaz de processar estes alimentos. Eu decidi seguir seu conselho e sete meses depois estava livre da dor. Eu sou vegetariano há vinte e seis anos.

Depois desta cura, outro incidente doloroso ocorreu em minha vida, me separei dos meus filhos por que me divorciei de minha esposa. A separação dos meus amados filhos ainda pequenos realmente partiu meu coração. Por muitos anos esta ferida não curou. Acabei me separando de minha esposa por causa de nossas diferenças na forma que víamos a vida o que acabou sendo uma excruciantemente doloroso.

O abismo entre nós foi ficando cada vez maior. Eu ansiava por liberdade e uma resolução. Através da prática de Yoga meu anseio pelo Divino cresceu firmemente e eu sabia que tinha que me separar pois o descontentamento interno e o sofrimento se tornaram insuportáveis. Inesperadamente, encontrei forças em mim que ajudaram a dar o passo, hoje sei que era o amor de Babaji, cuja imagem estava pendurada na parede junto com Mataji no quarto onde eu praticava yoga e meditava. A separação foi muito dolorosa para nós dois, mas necessária. Hoje sei que as experiências de morte e sofrimento me trouxeram mais perto da verdade Divina e amplificaram meu anseio por salvação e liberação.

Eu queria felicidade sem sofrimento, mas o sofrimento me guiou mais rápido para a felicidade. Eu tive que aprender a me abrir para o sofrimento e não reprimir-lo. E talvez um dia eu não precisasse mais sofrer. Foi aí que acordei para a vida eterna, imortal e cheia de luz. Hoje eu não apenas penso nisso de manhã, como o dia todo, todas as horas de minha vida. Vivo a vida com os

olhos abertos. No passado eu era iludido sonhando e me distraia com todo o tipo de coisas. Eu esperava que elas me trariam a felicidade e me ajudariam a evitar o sofrimento mas o contrário é que aconteceu. Minha forma de vida criava ainda mais sofrimento. Eu tentei ser *normal* como qualquer pessoa da sociedade.

Eu era o criador das estórias dramáticas de vida. Meu caminho em direção à leveza, alegria e liberdade foi difícil e árduo. Eu tive muitos altos e baixos. Com a ajuda de meus professores espirituais fiquei de pé novamente e continuo em marcha, confiante sem perder meu caminho espiritual. Muitas pessoas tentaram me segurar ou me assustar. Poucas vezes desisti, mas no final eu é quem me machucava. Então, chegou o momento quando eu finalmente acorde e disse a mim mesmo, “Agora chega” eu estava verdadeiramente buscando felicidade permanente, contentamento e paz. Eu buscava no mundo e estava cego pela televisão, rádio, comida, bebida, feriados, amigos, dança e sexo.

Depois de inúmeras experiências fracassadas eu finalmente tentei yoga pois eu queria encontrar felicidade dentro de mim mesmo. Eu queria pagar o preço da abstinência e renunciar a muitas coisas na vida por um tempo. Depois de meu divórcio eu fiquei só por três anos. Durante este tempo eu refleti muito sobre a vida. Meditava todos os dias, li muitos livros sobre yoga, pratiquei asanas e chorei muitas lágrimas no Natal, pois meus filhos queridos Elia e Nina não estavam comigo. Mas alguém estava perto de mim e eu cheguei mais perto de mim durante esta crise de vida desafiadora...Jesus. Seu amor entrou em meu coração de maneira muito tangível e o preencheu completamente. Algum tempo depois também pude sentir o amor de Babaji. Como cheguei ali? Acho que era 1977 quando li a Autobiografia de um Yogi de Paramahansa Yogananda e depois disso Babaji e os 18 Siddhas. Logo depois disso coloquei a foto de Babaji e Mataji na parede. Desde aquele dia em diante eu pratiquei minha yoga em frente a esta imagem e Babaji se tornou meu companheiro desde então. Sua imortalidade e amor incondicional me guiaram no meu novo caminho que eu quis continuar pois ele conduz a uma grande luz e iluminação.

Eu chamo de iluminação, por esta luz “isso” se revelou para mim e eu posso ver com os olhos abertos. “Isso” é a eternidade que causou o pânico em mim e me fez quase enlouquecer quando eu era jovem por que confundi “isso” com morte. Mas hoje eu sou feliz em ser um “louco” e não mais pertencer ao mundo da sociedade moderna por que meu comportamento e meu pensamento é tão diferente. Tudo que acontece na terra eu vejo agora a partir de uma perspectiva de consciência mais elevada e mais ampla. Isto me faz sentir livre. E nesta liberdade posso experimentar o infinito de meu ser muito mais claramente e conscientemente. Posso acolher problemas e desafios de braços e coração abertos e isto me deixa feliz. Acredito que seja o tipo de felicidade que todos buscam. Satchitananda – existência, consciência, êxtase.

Inconscientemente eu sempre busquei este êxtase e finalmente encontrei pela prática de yoga. Pratico desde 1998. Até 2000 participava de aulas semanais. Em março de 2000, durante uma meditação profunda tive uma visão. Eu me vi numa aula de yoga. Entendi que era eu quem dava aula. Foi uma experiência tão forte emocionalmente falando que eu me inscrevi num treinamento para professores na Alemanha em Outubro do mesmo ano o que durou até 2004. Em 2001 eu já comecei a oferecer aulas em meu próprio estúdio de yoga chamado Lichtblick – em Frauenfeld, Suíça. Hoje em dia eu também dou aulas em mais duas vilas. Naquela época eu ainda trabalhava

100% no correio num cargo de professor durante o dia e com aulas de yoga durante a noite. Além disso, eu ensinava dança no estilo livre e frequentava dois treinamentos para desenvolvimento da consciência. Depois do treinamento de professores seguiu-se o treinamento em “soul singing”.

Uma das minhas primeiras alunas de yoga foi Maja. Quando nos encontramos ela ainda era casada mãe de dois filhos. Ela frequentou minhas aulas uma vez por semana para relaxar. Para encurtar, nos casamos no 24 de dezembro de 2005. Ela sempre me deu suporte e participou dos mesmo treinamentos que eu. Inicialmente tivemos algumas questões emocionais para resolver mas com o tempo a parceria se estabilizou e cresceu e se transformou em amor incondicional. Em 2006 fomos os dois iniciados na Kriya Yoga de Babaji por Marshall Govindan Satchidananda em Zurique. Todos os dias praticamos juntos as técnicas de Kriya Yoga. No início muitas vezes acordávamos as 4 da manhã para podermos ser capazes de praticar e dar conta de nossas responsabilidades familiares e de trabalho. Entre 2008 e 2011 organizamos muitos seminários de Satchidananda de primeira e segunda iniciação na Suíça.

5. Ciência confirma: açafrão é eficaz em 600 aplicações preventivas e terapêuticas.

Fonte: [Source](#)

Estados Unidos, 18 de maio de 2013 (CS Globe): O açafrão é uma das plantas mais pesquisadas hoje em dia. Suas propriedades e componentes medicinais (principalmente a curcumina) tem sido sujeita a pelo menos 5600 estudos biomédicos publicados ou revisados. De fato nossa pesquisa de cinco anos de um projeto de pesquisa sobre esta planta sagrada revelou mais de 600 aplicações preventivas e terapêuticas, tanto quanto 175 diferentes efeitos fisiológicos benéficos.

Dada a enorme densidade da pesquisa feita sobre este tempero incrível, não é de se espantar o crescente número de estudos que concluíram que ele pode ser comparado de maneira favorável a uma variedade de medicações convencionais, incluindo:

Lipitor/Atorvastatin (medicamento para colesterol): um estudo de 2008 publicado no jornal Drugs in R & D, descobriu que uma preparação padronizada de curcumínóides do açafrão se compara favoravelmente ao atorvastatin (nome comercial Lipitor) sobre disfunção endotelial, a patologia subjacente dos vasos sanguíneos que conduz à arteriosclerose, associados com reduções da inflamação do stress da oxidação em paciente de diabetes tipo 2.

Estudos também compararam o açafrão favoravelmente com: corticosteroides (medicamentos com esteroides) Prozac/fluoxetina e Imipramine (antidepressivos), aspirina (afinador do sangue), drogas anti inflamatórias, oxaliplatlin (droga quimioterápica) e metformin (droga para diabetes).

Uma outra forma na qual o açafrão e seus componentes revelam suas incríveis propriedades terapêuticas na pesquisa sobre tipos de câncer resistentes à uma ou múltiplas drogas. Temos duas sessões em nosso site dedicado à pesquisa de terapias naturais e integrativas nestes tópicos e

enquanto existem dúzias de substâncias que demonstram eficácia contra estes tipos de câncer resistentes à radio e quimioterapia, a curcumina está no topo de ambas listas como droga para estes tipos de câncer resistentes a uma ou múltiplas drogas.

Considerando quão forte os registros de açafrão tem, tendo sido usado tanto como alimento como medicamento em muitas culturas, por milhares de anos, um forte argumento pode ser levantado pelo uso de curcumina como droga alternativa ou coadjuvante no tratamento do câncer.

Muito mais em Source.

6. Notas e Notícias

Ajuda às vítimas das enchentes nos Himalaias, perto de Badrinath. Conseguimos arrecadar e enviar para Índia mais de 15.000 dólares em fundos de ajuda. Estamos patrocinando a vila Uchiwara, onde 135 famílias estão vivendo em condições muito difíceis. No meio do caminho entre Pipalkoti e Joshimutt, pode se encontrar a trilha à pé para Uchiwara, 20 Km para dentro na parte lateral da montanha. Nossos fundos estão sendo usados para comprar grande quantidade de alimentos para cada uma destas famílias. Seis famílias também recebem 1500 dólares em parcelas para construírem uma residência de dois cômodos.

Relatório sobre construção do Ashram de Badrinath. Nossa esquipe de construção voltou à Badrinath depois que a estrada reabriu para pequenos veículos em 5 de outubro e trabalhou por trinta dias. Eles construíram as paredes de tijolos sobre alguns dos apartamentos e a sala de meditação. Com a chegada do inverno, a construção teve que ser interrompida até metade de maio de 2014. Esperamos completar a sala de meditação e seis dos doze apartamentos até o outono de 2014, quando temos outra peregrinação marcada.

Peregrinação para Sul da Índia de 14 de fevereiro até 3 de março de 2014. Com M.G. Satchidananda e Durga, incluindo ashrams e templos em Bangalore, Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore e Mysore. Prática diária. Para mais detalhes

Peregrinação para Badrinath no Himalaia, de 24 de Setembro a 12 de outubro de 2014. Junte-se a nós para uma peregrinação inesquecível que pode mudar sua vida para os locais onde Babaji atingiu soruba samadhi, o estado máximo de iluminação. Viajando de ônibus partindo de Delhi, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, e Haridwar. Faremos as práticas de Kriya Yoga de Babaji pelo menos duas vezes por dia em todos estes locais. Visitar a obra de construção de nosso Ashram em Badrinath,, onde teremos um mantra yagna. Ver detalhes no:

Segunda Iniciações serão dadas por MG Satchidananda em Quebec em 20-22 Junho e 24-26 Outubro. Também em Redlands California, 9 -11 de Maio, 2014

Terceira Iniciações serão dadas por MG Satchidananda em Quebec de 11-20 de julho, na Estônia de 14-21 de agosto, em Dole, França de 25 de agosto a 1 setembro, em São Paulo, Brazil

de 16-23 de novembro, 2014. Alcance o objetivo de auto realização com as poderosas kriyas para acordarem os chakras e entrar no estado sem respiração de samadhi.

Treinamento de Instrutores em Kriya Hatha Yoga será oferecido em duas sessões de 29 de junho a 6 de julho e de 24 de agosto a 1 de setembro 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 a orientação em sua sadhana (práticas espirituais de Kriya Yoga) com Acharya Dayananda. É necessário se inscrever 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

NO BRASIL:

Primeiras Iniciações: com Sharanadevi, em São Paulo, 21-23 de fevereiro e 12-14 de dezembro. Em Cunha, SP 21-23 de março. No Rio de Janeiro de 28-30 de março. Em Brasília 25-27 de abril. Em Florianópolis 30,31 maio e 1 de junho. Em Belo Horizonte de 25-27 de julho. Em Vitória de 22-24 de agosto. Em Curitiba em 19-21 de setembro (a confirmar).

Segundas Iniciações: Com Sharanadevi Belo Horizonte 1-3 de agosto. Em São Paulo, 10-12 de outubro.

Terceira Iniciação: Com M. G Satchidananda em São Paulo, de 16-23 de novembro.

Encontros mensais de iniciados

São Paulo, com Katia Prado kzprado@uol.com.br

Belo Horizonte com Juarez juarez9@uol.com.br

Em Caxias do Sul com Salete saletecanton55@hotmail.com

No Rio de Janeiro com Constança cscofield@uol.com.br

Em Passo Fundo com Núbia mcpm75@terra.com.br

Aulas de Kriya Hatha Yoga

São Paulo Jyothi Yoga – com Sharanadevi, e equipe, informações de localização e horários www.jyothiyoga.com.br

Caxias do Sul Salete saletecanton55@hotmail.com

Belo Horizonte Vicky vickyfernandesdr@hotmail.com e Karuna Prem luisa.angelini@gmail.com

Florianópolis com Michel e Luana michelzonatto@yahoo.com.br

Rio de Janeiro com Carlos Felipe cf.ribeiro@yahoo.com.br

Cunha Marcos marcosgamor@hotmail.com

Tirumandiram: Uma segunda edição de 5 volumes com o total de 3770 páginas, está agora disponível para encomenda: www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm. O Tirumandiram, 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, encyclopédico por seu vasto escopo e escrito há mais de 2000 anos atrás. É um tesouro, um sastra insights magníficos. Um trabalho frutífero e o primeiro tratado na língua Tamil que lida com diferentes aspectos do Yoga, Tantra e Saiva Siddhantha. Foram necessários 5 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 2 tandirams e cada verso inclui o original na língua Tamil, sua transliteração em caracteres Romanos, sua tradução em inglês e um comentário elucidando o significado do verso. O ultimo volume contém uma apresentação de duas escolas do Saiva Siddhanta, um glossário, uma bibliografia e um índice.

Visite nosso site de e-commerce: 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 para a Ordem dos Acharyas. A informação de seu cartão é criptografada e segura. Verifique.

Visite o blog de Durga: www.seekingtheself.com

Aviso para os assinantes do Jornal de Kriya Yoga: ele será 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 anti-span, coloque nosso endereço 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 201

FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO

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

Nome: _____

Endereço: _____

Email:

