

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

Volume 21 Número 1

Outono de 2014

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

e-mail: info@babajiskriyayoga.net

Home page: <http://www.babajiskriyayoga.net>

Sumário

1. Editorial: O Trabalhador Divino, por M. G. Satchidananda
2. Os bloqueios e o coração, por M. G. Satchidananda
3. Vasto espaço luminoso: *Vettivel*, por M. G. Satchidananda
4. Buscando o Verdadeiro Eu, por Durga Ahlund
5. Notas e notícias

1. Editorial: O Trabalhador Divino

Por M. G. Satchidananda

“Por Yoga se entende a União por meio das ações divinas, realizadas sem desejo, com equanimidade da alma para com todas as coisas e todos os homens, como um sacrifício para o Supremo.”

(*Sri Aurobindo, Ensaio sobre a Gita, pg. 191*)

Sabendo que é o Eu Imortal, a Consciência Pura, e não o corpo físico nem as flutuações que ocorrem nos corpos vital e mental, você pode e deve abraçar o caminho correto ou a missão do “Trabalhador Divino”. Seu veículo para isso é o cultivo da equanimidade, ou “igualdade da alma”. Isso significa ser “calmamente ativo e ativamente calmo” em todas as situações. Isso significa não buscar felicidade nas dualidades da vida: ter ou não ter, ganhar ou perder, prestígio ou desprestígio, aprovação ou desaprovação. Isso significa não permitir que nada mais o(a) perturbe. Todas as práticas de Yoga têm como propósito o desenvolvimento desta “igualdade” perfeita.

É relativamente fácil sentirmo-nos calmos e tranquilos quando estamos deitados, descansando, ou quando meditamos, pelo menos um pouco. O desafio é permanecer calmos, tranquilos e equânimis quando temos coisas a fazer – por exemplo, quando estamos trabalhando ou dando conta de nossas responsabilidades para com os outros, ou quando “apertam nossos botões”.

E, por que isso é tão difícil, alguns aspirantes espirituais decidiram que deviam abandonar o mundo, renunciar a ele e evitar as atividades.

Mas a verdadeira renúncia é aquela feita aos desejos, e não aos objetos dos desejos. Trata-se de um processo interno que requer que se desapegue da fantasia de possuir ou de ganhar, ou do medo de não ter ou de perder. Faz-se o necessário, mas sem apego aos resultados: sem medo ou desejo. Embora poucas pessoas estejam preparadas para a vida austera do renunciante, todos podem cultivar a renúncia aos desejos.

A renúncia ao desejo e o cultivo da equanimidade: três abordagens

Enquanto você estiver no mundo material será obrigado a agir. Mas reconheça que sua natureza humana ordinária é um brinquedo nas mãos dos modos de manifestação da natureza. Esses modos são conhecidos como *gunas*: *tamas*, *rajas* e *sattva*, isto é, apatia, paixão e equilíbrio.

O ponto de partida para o cultivo da equanimidade e renúncia aos desejos pode depender da natureza da pessoa. Se for dominada principalmente por *tamas* ou apatia, ela pode ser indiferente aos objetos de desejo ou aos choques que eventos ameaçadores tendem a causar. Isso pode ser causado por algum tipo de insensibilidade inerte decorrente de depressão extrema. Ou por uma exaustão em relação às emoções ou por uma saciedade em relação aos prazeres e desejos. Ao contrário, pode ser consequência de um

desapontamento, recolhimento ou fuga do sofrimento, uma lassidão, um dissabor, um medo do mundo. Há, nesse movimento, uma mistura de *tamas* e *rajas*, mas as qualidades inferiores predominam.

Esse comportamento *tamásico* pode ser reforçado até mesmo pelo princípio *satívico*, pela percepção intelectual de que os desejos nunca são inteiramente satisfeitos e de que a alma é muito fraca para ser a mestra da vida, e, por isso, toda a vida é sofrimento e esforço transitório, sem sanidade ou luz, verdade ou felicidade. Embora este seja o princípio de equanimidade de *sattva-tamas*, trata-se, na verdade, apenas de indiferença e recusa da vida – uma ampliação do princípio de autoproteção da natureza e uma extensão do recuo diante de efeitos particulares dolorosos até o recuo diante da totalidade da vida. A pessoa tende a procurar escapar do mundo pelo envolvimento com drogas, álcool ou qualquer outro tipo de dependência, inclusive a dependência em relação à nova realidade virtual digital. E ignora a aspiração da alma pela alegria, o amor e a verdade.

Não existe libertação verdadeira na igualdade *tamásica*, mas ela pode ser um marco inicial se for transformada em *satívica* pela percepção da existência maior, do verdadeiro poder, do deleite mais elevado do Eu imutável acima da natureza. É o que ocorre com muita frequência na tradição ascética da Índia dos *sannyas* ou renunciantes, como foi o caso do Buddha; dos *dasamis*, os membros das dez ordens monásticas dos *swamis*, estabelecidas por Shankara, e das seitas religiosas ocidentais que exigem práticas ascéticas e rejeição ao mundo.

Mas a relutância *tamásica* em aceitar o sofrimento e o esforço na vida é, por si só, uma coisa degradante, enfraquecedora, e nisso mora o perigo da pregação do evangelho do ascetismo e do desgosto pelo mundo, tal como praticada na Índia há milhares de anos e nos cultos modernos. Ela pode diminuir a aspiração, a confiança no poder do esforço e confundir o entendimento de almas despreparadas para o ascetismo.

No caso daqueles que se adequam ao estilo dos *sannyas*, ela pode servir para o útil propósito de eliminar as atrações *rajásicas* e a preocupação com a vida inferior, que impedem o despertar *satívico* para possibilidades mais elevadas e o direcionamento para Deus. Ainda assim, nesse movimento *tamásico*, a equanimidade consiste apenas em um recuo diante de tudo que constitui o mundo, e leva à frieza, à indiferença e à distância. Os renunciantes e os membros das seitas são ótimos exemplos disso. Eles não possuem poder para aceitar igualmente todos os toques do mundo, prazerosos ou dolorosos, sem apegos ou aversões. Assim, mesmo que, no início, alguém escolha o recuo *tamásico*, que não é totalmente necessário, isso deve ser apenas um primeiro passo, instigando a uma tarefa muito maior, e não a um permanente estado de pessimismo.

O campo de atividade do Trabalhador Divino

O movimento real começa com o esforço para dominar aquelas coisas das quais se queria fugir inicialmente. E, aqui, vemos que um tipo de “igualdade” *rajásica* se torna possível. Esta qualidade da natureza aceita a necessidade da luta e do esforço, com um objetivo de vitória e mestria. Em seu aspecto mais básico, é o orgulho pelo autocontrole, pela superioridade sobre as paixões e as fraquezas. Quando somada ao princípio *satívico* ou filosófico, porém, amplia seu campo de batalha além dos objetivos difusos e direcionados ao exterior e a sucessos passageiros, para a conquista da natureza em si, por meio de uma luta espiritual e de uma vitória interna. E procura subir acima das dores e dos prazeres do mundo, e não fugir deles. Sua vitória é completa quando a alma pode suportar tudo que a toca sem ser machucada ou atraída, perturbada ou excitada. Esse movimento procura fazer com que possamos ser os regentes de nossa própria natureza.

Na *Bhagavad Gita*, Krishna inicia sua prelação, chamando Arjuna, o guerreiro, a matar o desejo. Sua primeira descrição de igualdade é aquela do guerreiro filosófico, o estoico: “Aquele cuja mente é imperturbável em meio aos sofrimentos e aos prazeres, e cujo desejo, o temor e a ira morreram, este é o sábio com o entendimento estabelecido. Aquele que, em todas as coisas, não é afetado pelo bem ou pelo mal, e não se regozija nem odeia, este tem sua inteligência firmemente assentada na sabedoria” (*Bhagavad Gita*, II.59).

Krishna prossegue exemplificando. Se alguém se abstém de alimento, o desejo pelo mesmo permanece. Apenas quando abandonamos o desejo pela comida mesmo enquanto a comemos alcançamos o mais elevado nível da alma. É aplicando os órgãos mentais aos objetos, “cobrindo-os com os sentidos”, mas com os sentidos submetidos ao Eu, livres do apego e da aversão, que podemos encontrar uma grande e doce clareza da alma, na qual a paixão e a dor não têm lugar (*Bhagavad Gita*, II.64-65).

Krishna continua dizendo: “Esse atinge a paz interna, na qual todos os desejos entram como as águas no mar (o amplo oceano de ser e consciência), que está sempre sendo preenchido, sem que seu nível aumente. Não aquele que (como as águas turbulentas e lamacentas) é perturbado por cada pequena irrupção de desejo” (*Bhagavad Gita*, II.70).

O “Trabalhador Divino” concentra-se no ponto em que sua consciência toca a natureza, seja por meio da forma seja por meio da sutil não-forma dos movimentos interiores da energia. Tal alma leonina pode suportar tudo o que a natureza nela atira. E a conquista. Assim superada, a natureza revela ao “Trabalhador Divino” sua realidade verdadeira, de alma liberta, já não mais serva, mas senhora e rainha.

No entanto, assim como ocorre com o movimento tamásico, este movimento rajásico de conquista é apenas justificável quando visto pelas lentes do princípio *satívico*, que, indo além de si mesmo, alcança o mais elevado autoconhecimento.

Poucos são aqueles que já iniciam a partir da terceira abordagem da equanimidade, aquela de puro *sattva* – a não ser que tenham nascido filósofos, que imediatamente reconheçam a transitoriedade do mundo material e externo e sua impotência em satisfazer os desejos e proporcionar o verdadeiro deleite. Tais pessoas encontram sua felicidade internamente, satisfazem-se com a sabedoria, dominam seus sentidos, e olham tudo com equanimidade. Elas mantêm a equanimidade pelo poder do intelecto, do conhecimento e da mente discriminativa.

Porém, mesmo sendo inteiramente mestras de si mesmas, por meio de uma atenção constante ou do hábito mental adquirido, não estão inteiramente livres de sua natureza inferior, que pode, a qualquer momento, reagir violentamente à sua rejeição. Pois a natureza inferior é sempre sujeita ao jogo dos três *gunas*, e a inercia *tamásica* e as paixões *rajásicas* ameaçam constantemente a personalidade *satívica*. Mesmo a mente do sábio pode ser levada para longe pelos sentidos, e os hábitos ou *samskaras* a eles associados. A segurança perfeita só pode ser encontrada quando nos ancoramos em algo ainda mais elevado do que as qualidades *satínicas* de calma e compreensão: o Eu espiritual, que está além da natureza e seus três modos.

Diferentemente das personalidades *tamásicas* e *rajásicas*, cuja liberdade é caracterizada pela frieza indiferente e pelo isolamento em relação aos outros, a pessoa que realiza o Eu espiritual encontra o Divino não apenas em si mesma, mas também em todos os entes. Sua equanimidade integra o conhecimento, a ação e o amor, os caminhos iogues de *jnana*, *karma* e *bhakti* prescritos na *Gita*.

Tendo realizado sua união com todos na dimensão espiritual, sua equanimidade é cheia de simpatia. Ela vê a todos como a si mesma e não intenciona sua salvação solitária. Ela, até mesmo, pega para si o sofrimento dos outros, e trabalha por sua liberação sem ficar sujeita a esse sofrimento.

Querendo compartilhar sua alegria com todos, os “Trabalhadores Divinos” incorporam o ensinamento de *arrupadai*, dos *siddhas*, isto é, de “mostrar o caminho aos outros”: o que se deve fazer e o que não se deve fazer. O sábio perfeito, de acordo com a *Gita*, está sempre engajado com uma grande equanimidade em fazer o bem para todas as criaturas e fazer disso sua ocupação e o seu deleite (*Bhagavad Gita*, V.25). O iogue perfeito não é uma pessoa solitária refletindo sobre o Eu em uma torre de marfim isolada. É um trabalhador universal de muitas faces, para o bem do mundo, para Deus no mundo. Por que tal iogue perfeito é um *bhakta*, um amante do Divino, ele vê o Divino em todos. Por que ele também é um *karma yogi*, suas

ações não o levam para longe do êxtase da União. Dessa forma, ele vê que tudo procede do Um, e todas as suas ações são dirigidas ao Um.

2. Os bloqueios e o coração

Por M. G. Satchidananda

Você já notou que sua mente vive voltando para algumas memórias ou sentimentos específicos? Eles podem estar relacionados com certas pessoas com as quais você tem questões mal resolvidas. Ou associados com experiências passadas que foram muito agradáveis, como, por exemplo, em relação a comida, sexo ou vencer alguma competição esportiva. Ou a experiências difíceis que você teme repetir, como ser atacado fisicamente, ou vivenciar um divórcio, uma humilhação, uma rejeição. Já se perguntou por que isso ocorre?

A literatura do Yoga Clássico e do Tantra refere-se a isso como *vasanas*, ou “tendências”, e estudos modernos acerca do sistema “corpo-mente” usam, em geral, o termo “bloqueios”.

No decorrer de um único dia, milhares de coisas são experimentadas por um ou mais dos cinco sentidos. A maioria delas passa por você. E você nem sequer presta atenção. Mas algumas delas serão gatilhos para cadeias de pensamentos e sentimentos, conectados a memórias e bloqueios: aqueles que são problemáticos, ou que envolvem algum prazer extraordinário. As experiências que ficam paradas, que formam bloqueios, são aquelas a que estamos apegados. Por exemplo, no seu local de trabalho, você rotineiramente dá conta de muitas tarefas com familiaridade. Ocasionalmente, algo diferente acontece, um problema que você nunca tentou resolver antes. Depois de tentar resolver e não conseguir, você pede um conselho para alguém. Seu chefe, digamos. A resposta dele é “estou muito ocupado”. Mais tarde, naquele dia e noite, você percebe que sua mente ainda está ali, na reação dele, e se sente frustrada, duvidando de sua competência. Você coloca o problema de lado. Seis meses depois, outro problema difícil acontece. Quando pensa em pedir ajuda para seu chefe, você decide que não, lembrando como se sentiu após a resposta dele na última vez. Daí para frente, você evita pedir a assistência dele sempre que tem algum problema que não consegue resolver. Os ressentimentos com seu patrão crescem, as frustrações crescem e as dúvidas sobre sua própria competência crescem também.

Agarrar-se significa: “Eu não quero que isso vá embora.” O que aconteceu foi tão bom, me fez sentir tão bem que não quero que este sentimento vá embora. Por exemplo, você fica sabendo que vai ganhar uma promoção e um aumento. Você começa a fantasiar como sua vida vai mudar para melhor. Começa a construir castelos no ar. Talvez isso envolva algum tipo de preocupação, por exemplo, de que no investimento de tempo, energia ou dinheiro que que tem feito em um projeto você vá perder esse investimento. Então, continua a se preocupar com ele. De uma forma perversa, você se agarra àquilo que causa sofrimento, incluindo sentimentos como tristeza, raiva ou ressentimento, acreditando totalmente que, se permanecer nesses sentimentos por tempo suficiente, eles se transformarão sozinhos em algum tipo de felicidade. Ao invés de fazer um esforço pequeno, mas deliberado e imediato, para abandonar esses sentimentos, você permite que eles fiquem por aqui e reforcem os bloqueios formados no passado.

Bloqueios envolvem acúmulo de energia em torno de experiências mal resolvidas. Podem manifestar-se como preocupação ou medo em relação ao que se tem aversão, o que se acha difícil, ou mesmo doloroso, e como fantasias em relação aos desejos e apegos, tipicamente aquilo que se achou bom ou agradável. São subprodutos da perspectiva egoísta: “Eu sou meu corpo”, “Eu sou minhas memórias”, “Eu sou minhas emoções e sentimentos”. Eles refletem a confusão mental criada pelo egoísmo: o hábito de se identificar com o que não somos, contrai a consciência em volta disso, e somos fisgados. Preferimos ser fisgados por essas falsas identificações do que as deixar passar, como todo o resto, para o oceano infinito de nosso Ser.

A medida que vivemos, vamos construindo milhares de bloqueios. Em um certo estágio de seu desenvolvimento, eles acabam se juntando e formando os *samskaras* ou hábitos, que, então, passam a controlar nosso comportamento e formar nosso *karma*. Consequentemente, nossas energias se movem de formas bem previsíveis, procurando sempre os mesmos objetos de desejo, evitando sempre os mesmos limites que nos tiram de nossa zona de conforto, reagindo às situações emocionalmente, ao invés de conscientemente.

A prática de Yoga é, mais do que tudo, um processo para remover estes bloqueios. Neste processo de purificação, primeiro podemos percebê-los durante a meditação, e, mais tarde, quando os anotamos em nosso diário. O ato de anotar a meditação em um diário fornece a oportunidade de transformar o que antes era uma experiência subjetiva, do tipo “Eu estava me preocupando com X”, em uma experiência objetiva, quando colocada no papel e observada da perspectiva do Eu verdadeiro, a Testemunha.

O processo de remover estes bloqueios ocorre em tempo real sempre que fazemos o esforço para nos “desapegar” deles, para interromper a preocupação, a fantasia, a imobilidade, a distração. É um processo que acontece de momento a momento, e requer discriminação e esforço. Discriminação é o ato de distinguir o permanente do impermanente, o que é fonte de alegria do que é fonte de sofrimento. É o ego que pensa

“Eu tenho”, ou “Eu preciso”, ou “Eu quero”, ou “Eu temo”. A Alma – a Testemunha interior –, que está em estado contínuo de alegria incondicional, não tem preferências, não sente falta de nada.

Este processo não se opõe aos esforços para mudar as coisas “lá fora”. É possível lidar com as situações e os problemas com habilidade quando estes exigem ação. Yoga é habilidade na ação. Mantendo-se no próprio centro, procurando a orientação intuitiva, é possível agir conscientemente, sem a prisão das preferências do ego, só falando depois de refletir, só falando aquilo que é necessário e útil.

Ao contrário, o processo de purificação, de “trabalhar sobre si mesmo”, dirige-se às “tendências”, aos *vasanas*, que obrigam a mente a se preocupar antes e fantasiar depois que eventos e problemas da vida foram resolvidos. O ego comete o erro de procurar felicidade imaginando o que precisa ocorrer “fora”. E, quando a vida, não proporciona isso, o ego despende enorme esforço para mudar as coisas “fora”, até que que isso aconteça, ou até que ele desista, frustrado e deprimido.

O iogue, ao contrário, entende que pode escolher não ficar agarrado às formas familiares de prazer ou preocupação. Ele foca sua atenção internamente, nos movimentos dos corpos mental e vital, nos pensamentos e sentimentos, nos desejos e aversões, e escolhe desapegar-se deles. Ele procura permanecer calmo e equânime como a “Testemunha”. Ao fazer isso, encontra alegria imensa em cada momento. A autorrealização é a meta e o meio do iogue. Quando confrontado por eventualidades, ele permanece calmamente ativo eativamente calmo. Como *karmayogin*, ou *karmayogini*, ele ou ela realizam o seu dever, sem apego aos resultados, reconhecendo não serem eles os agentes, mas os observadores, voltados e entregues a Deus, que tudo faz por meio de sua agente, a Shakti, a Mãe Natureza e a Natureza Humana.

A prática regular da primeira técnica de meditação ensinada na Kriya Yoga de Bábaji é o meio por excelência para a purificação das *vasanas*. É o método recomendado por Patanjali, que envolve *vairagya* ou o cultivo do desapego.

O fluxo de energia e o chakra do coração.

Toda experiência faz com que sejamos atravessados por um fluxo de energia. Nossos centros de energia, os *chakras*, respondem a ele. Quando estão abertos, as experiências fluem através de nós, e nossa consciência se move para uma vibração mais elevada, na qual realizamos o que é alegria, beleza, amor e verdade, na qual podemos ser quem realmente somos. Quando os *chakras* estão fechados, nossa consciência fica contraída em torno da experiência e somos pegos pelas dualidades da vida: perder ou ganhar, prazer ou sofrimento, fama ou culpa.

O *chakra* mais importante é o *anahata*, ou *chakra* do coração, localizado no centro do peito. Já reparou como se sente nessa região quando experimenta amor, força, confiança e inspiração? Já notou como se sente quando seu coração está ferido, fraco ou desestimulado? Ele pode se abrir e fechar muito rapidamente. Quando o faz, o fluxo de energia muda e, como resultado, as emoções no corpo vital mudam. Você pode estar sentindo um grande amor por sua parceira ou parceiro, mas, quando ela ou ele diz algo que magoa, seu coração se fecha. Por quê? A razão é a existência das *vasanas* não resolvidas. Os padrões de energia que irrompem em seu interior, associados com as experiências dos cinco sentidos, ficam bloqueados pelos padrões de energia do seu passado, mal digeridos e não resolvidos. Esta pode ser a enésima vez que sua companheira ou companheiro aperta os seus botões. Ela ou ele sabe muito bem onde esse botão se encontra. E você reage. Pois ainda não removeu tal botão.

E se nada do passado ficasse armazenado em nós? E se fôssemos como o sábio Ramana Maharshi, que, quando lhe pediram que explicasse o que era iluminação, respondeu “agora, nada mais pode me perturbar”? Seria como quando andamos pela rua, apreciando a paisagem. Tudo que o que experimentamos passa por nós, deixando apenas uma impressão momentânea, sem efeito duradouro. É isso que ocorre com um ser completamente desperto. É esse o funcionamento ótimo de nossa de nossa natureza, permitindo que vivamos no momento presente, expandindo-nos, amando, aprendendo e crescendo.

Então, você tem uma escolha a fazer: pode tentar mudar aquilo que está acontecendo “lá fora” para que seus bloqueios não sejam perturbados, para que seus botões não sejam apertados, ou pode se tornar um sábio iogue e passar por esse processo de purificação. Ao invés de tomar decisões ou agir com base em quais bloqueios têm sido perturbados, encontre seu centro e simplesmente assista aos movimentos da mente e do corpo vital surgirem e desaparecerem. Sente-se no seu interior mais profundo, e deixe que eles se dissolvam no oceano de seu ser. Aspire pelo estado mais elevado que possa imaginar e se concentre nele. Seu coração irá se abrir e aquilo que você não é irá finalmente se dissolver.

3. Vasto Espaço Luminoso: *Vettivel*

Por M. G. Satchidananda

“No final, reside a mudez. Onde está o Guru? Onde está Brahman? Não há nada.”

Quando a conexão ocorre, onde está a Graça? No espaço inciado, não há nada.

Esperando aos Pés, discutindo com os Siddhas, a visão ocorre depois que se atravessa o Mula;

As Cinco Montanhas compreendem a Realidade Última; só então se é chamado de filho de Agastya.”

(Dhanvantri Jnanam 12, The Yoga of the 18 Siddhas: an Anthology, pg. 471)

O Yoga envolve não apenas o “Deixar Ir” em relação à falsa identificação com quem não somos, mas também lembrar-se do “Quem sou Eu?”, no solo do Ser, na Autorrealização, na Realização Divina. A prática da autorrecordação pode assumir várias formas. Por exemplo, perguntar: “Quem sou Eu?”. Ou: “O que é isso que está sofrendo?”. E permitir que essas perguntas dirijam nossa atenção para o interior. Os *Yoga Siddhas* prescrevem um método mais direto: concentrar a atenção em um Ponto de Luz, conhecido como *Bindu*, ou na sílaba sagrada *Aum*, especialmente entre as sobrancelhas, e, então, permitir que a consciência se expanda. O resultado dessa prática é a realização de *Vettivel*, Vasto Espaço Luminoso.

Buscando inspirar os outros a realizar o Divino e transformar a ignorante natureza humana, os *Siddhas* evitaram qualquer referência a um Deus com nome, forma ou personalidade. Em nenhum lugar nos escritos dos *Siddhas* há qualquer referência a deuses, deidades ou a uma divina personalidade. Para os *Siddhas*, Deus é a suprema abstração, além de nome e de forma. Definir Deus, de qualquer maneira, é limitá-lo. Como podemos limitar por meio de um nome o que é ilimitado? Não obstante, os *Siddhas* procuraram inspirar os outros a realizar o Ser Supremo por meio da prática de Kundalini Yoga, e como *Vettivel*, Vasto Espaço Luminoso.

Na estrofe citada, do *Siddha Dhanvantri*, “a mudez” refere-se à mística sílaba *Aum*, por que ela jamais pode ser apreendida como um conceito, ou a partir da discussão, mas apenas por meio do silêncio, que é a eloquência incessante. O “final” refere-se ao *Sahashara*, no topo da cabeça. Aqui já não há mais relações: as relações entre o *Guru* e o discípulo e entre Deus e o devoto terminam na Unidade. O “espaço inciado” refere-se a *Vettivel*, Vasto Espaço Luminoso, a metáfora favorita dos *Siddhas* para descrever o indescritível Absoluto. É uma totalidade não lógica, não determinada por qualquer conjunto de relações. Embora nenhuma quantidade de palavras possa capturá-la, ela pode ser realizada, mediante a direção do *Guru*, pela prática da Kundalini Yoga, conforme prescrita pelos *Siddhas*.

Nas linhas seguintes, Dhanvantri menciona os elementos essenciais: Aprender isso pessoalmente do *Guru* (“aos Pés”), pelo despertar da energia no *chakra Muladhara*, e o direcionamento dela para cima, através dos outros cinco *chakras*, até alcançar o *Shahashara*. Alcançando a Unidade com a Realidade Absoluta, e

desfrutando de sua Beatitude, tornamo-nos dignos de sermos chamados de “filhos de Agastyar”, isto é, de pertencermos à tradição dos *Siddhas*.

Vettivel refere-se ao estado gozoso de *Samadhi*, o espaço da consciência, consciência transcendental, consciência do Ser, Ele Mesmo. É o “lugar” onde os pensamentos se esvaem, um após outro, até que a consciência exista meramente como espaço vazio. Refere-se a ausência de subjetividade e objetividade. Refere-se à emancipação em relação ao tempo. É o eterno agora. É o “lugar” onde se transcende passado, presente e futuro. É o estado não acessível à percepção sensorial; um estado sem marcas distintivas, um céu imutável. *Vettivel* é a emancipação do tempo, libertação, verdadeira liberdade.

Repetindo os mantras “*Va*” e “*Shi*” durante o *pranayama*, realiza-se a presença de *Shivam*, o Senhor, em seus modos estático e dinâmico, e os seis *chakras* se abrem, revelando *Vettivel*, espaço aberto, liberação. É dessa verdade, “o sol escondido na escuridão” da ignorância, que fala o Rigveda: *tat satyam suryam tamasi ksyiyantam*. É a fonte da criação, manutenção, dissolução, obscurecimento e esclarecimento, as cinco funções do Senhor, de acordo com os *Siddhas*:

‘Ele é sem forma, imaculado, autoefusivo e onipresente,

Sempre beatífico e além da expressão, a luz interior daqueles que O conhecem.

O Um, dividindo-se em Brama, Vishnu e Shiva, cria, mantém e destrói todo o universo.

Como uma coluna de luz que traz libertação Ele é.

Possam os Pés da Divindade proteger.”

(Aforismos de Sabedoria 28, estrofe I, do *Siddha Paambati*, em *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*, pags. 475-476)

O Siddha Boganathar afirma:

“*Não há nada além do onipresente e eterno espaço.*

Desconectando-se da filiação às religiões, em ignorância espiritual,

Com desnorteamento, torne-se Um com o Absoluto.

Experimente e desfrute do celebrado néctar.”

(Astanga Yogam 24, em The Yoga of Boganathar, pag. 211)

Boganathar nos diz que, em última instância, não há nada senão o gozoso, consciente e informe *Vettivel*. O termo *Vettivel* é intimamente associado a palavra *Bindu* (ponto, semente), o ponto de partida concentrado da expansão do espaço interior na meditação. A referência à religião relaciona-se, provavelmente, com o culto ao Supremo na forma de uma deidade, cuja escolha parece destinada a separar o indivíduo de Deus. Isso reflete a asserção de que mesmo a profunda concentração ou meditação em uma deidade não leva à libertação. O passo final ocorre quando a própria imagem se dissolve e a mais profunda concentração e meditação se dá no Supremo Ser sem forma. Este é encontrado no interior de Si Mesmo, como efusiva autoconsciência. Concentre-se em um ponto luminoso entre as sobrancelhas, com os olhos fechados, e experimente Isso.

4. Buscando o Verdadeiro Eu

Por Durga Ahlund

Os *Siddhas* nos mostram o caminho para descobrir a Verdade, o nosso Verdadeiro Eu. Não é algo para buscar em igrejas, templos ou em qualquer ritual externo. É algo que resulta de disciplina sobre si mesmo; uma *sadhana* de purificação interna para eliminar o medo e o desejo do coração e enchê-lo com força amorosa e bondade; uma *sadhana* que deve ser realizada com atenção e cuidado e na ordem certa. O objetivo é fazer o que for preciso para deixar o coração e a mente livres de condições negativas, incluindo apegos e aversões. Somente assim, será possível à mente buscar a Verdade em todos os momentos.

A busca pelo Verdadeiro Eu começa de fato quando se adotam limitações: os *yamas* (limitações morais ou social) e os *niyamas* (limitações por meio de práticas). A autodescoberta vem como um resultado dessas limitações. Nunca subestime o poder da *sadhana* para manter a verdade, a bondade e a compaixão na sua mente, no seu coração e em suas palavras. Adicione meditação regular à sua busca. Meditação é o começo do autoconhecimento. É por meio da meditação que torna possível distinguir seu Eu de sua personalidade e de seu comportamento. Meditação de verdade acontece quando o indivíduo está ausente: então, a mente

alcança o completo silêncio. Quando puder, com determinação inabalável, mantenha-se firme no Ser fundamental, sem qualquer projeção pessoal, e sua mente se tornará purificada.

A autodescoberta é um pouco como o jogo de “cabra cega”, no qual as crianças ficam vendadas e tentam identificar os outros jogadores por meio do toque. Vendadas por lenço da mesma forma que nós estamos vendados pelo egoísmo. Primeiramente, temos que identificar quem nós somos, para que possamos, em última análise, tocar e identificar Deus. Para obter sucesso no jogo do “Quem está se escondendo?”, temos que responder primeiro à pergunta “Quem está procurando?”. Por isso, os *Siddhas* afirmam: “O Senhor se esconde e desafia o buscador a encontrá-Lo”.

“É o próprio Senhor que se desvela. A realização de Deus não é possível para o conhecimento limitado. O Senhor empresta seu conhecimento, a fim de que possamos conhecê-Lo. Ele só pode ser conhecido por meio de seu conhecimento e nunca pelo conhecimento comum da alma. Não deve haver nenhuma diferença entre o conhecedor e o conhecido. É Deus quem vê e é Deus quem é visto” (*Tirumandiram*).

Buscando a Verdade e reconhecendo os obstáculos

Os *Siddhas* dizem: “Para encontrar o grande e importante, que também é secreto e misterioso, torna-te muito humilde”. Humildade é livrar-se do egoísmo. O ego se dissolve a tal ponto que não precisa atrair a atenção para si mesmo, suas memórias ou seus desejos. Para os *Siddhas*, ser humilde significa experimentar cada momento como algo novo, tal como ele é, com inocência e sem condicionamento. Para tornar-se humilde, você deve aprender a encontrar novidade em todos os momentos. Isso significa que você precisa estar atento a todo o momento. Nem a Novidade nem a Verdade podem surgir sem a memória. A Verdade é percebida no momento. Se você quer que a Verdade se revele em um evento ou em uma situação, você deve se tornar humilde.

A humildade desarma o egoísmo e permite a você se libertar de condicionamento. O egoísmo faz com que você se identifique com seu condicionamento. A humildade permite a você observá-lo. Temos que considerar se quem está à procura é capaz de encontrar. Esta capacidade depende de que todo o condicionamento seja deixado para trás. Você está disposto a rejeitar seus próprios hábitos e condicionamentos? É uma consideração difícil. Mas é impossível uma mente condicionada encontrar a Verdade. Humildade faz com que seja possível você dispensar seu condicionamento.

Por que o condicionamento nos impede de perceber a Verdade?

Somos todos criaturas de hábitos. Gostamos de fingir que somos livres, mas não somos. Nossos hábitos e nosso condicionamento determinam nossas preferências e aversões e nossa resposta a quase todas as experiências.

O medo e a necessidade de segurança e permanência criam um conflito dentro de nós – medo do desconhecido, do que vamos encontrar quando dispensarmos nosso sistema de crenças, de estarmos sem nossos modos habituais de pensar, reagir e nos comportar, medo de perder o domínio sobre o mundo e nosso lugar especial nele. O medo do desconhecido impede-nos de encontrar a Verdade. Se você é sincero e quer começar o jogo de “Busca da Verdade”, deve estar disposto a erradicar e eliminar todos os medos obscuros e apegos que exigem segurança e permanência.

Desapegando-nos do que sabemos

O desejo de segurança e permanência nos mantém agarrados ao que pensamos que sabemos. É impossível descobrir o desconhecido sem eliminar nosso apego a conceitos e à memória. O que nós sabemos são todos os nossos conceitos mentais sobre o que é possível, junto com nossos apegos e aversões, desejos e mesquinhos, impulsos e memórias, dores e medos. Nós somos vinculados pelas crenças com as quais nos comprometemos. Damos grande importância ao que sabemos e o que guardamos na memória.

Informe-se e contemple sua dependência da memória e da crença. Pergunte-se a que memórias e crenças você está se agarrando compulsivamente? Tudo o que pode agitar sua mente e seu coração repousa no que você está impelido a crer. Sempre que a mente se torna escrava de algo compulsivamente, como um instinto, um pensamento, um hábito ou uma tradição, o progresso é interrompido. Pergunte a si mesmo o que estimula o medo, a raiva, o desejo, a excitação emocional, o entusiasmo mental e a exaustão? Reconheça que sua vida está sendo direcionada por uma mente inquieta, os cinco sentidos e o *prana*, reagindo a coisas externas, impulsionados pela memória e pelo hábito. Conscientize-se da dependência que você tem em relação àquilo que você acredita ser a verdade. Com seus sentidos recolhidos e a mente voltada para dentro, examine cada uma de suas crenças, preferências e aversões, com a energia criativa da consciência, que é aberta e inocente. Liberte-se de cada uma, imediatamente, sem hesitar.

Anote, descrevendo, o seu sistema de crenças pessoal. Tente ir fundo em cada conceito ou crenças e descubra por que você sente que tem a necessidade de se segurar nele. Mergulhe mais fundo. Determine o

que é meramente desejo ou impulso, e o que pode ser projeção. Inconscientemente, atribuímos a falsidade inaceitável que temos dentro de nós a eventos externos e aos outros. A percepção de que isso é pura projeção constitui uma ação criativa. Questionamentos sinceros e negação de algo que seguramos com muita força exigem uma penetração profunda. Para estilhaçar as falsas ideias e os ideais tão fortemente mantidos, temos que usar toda nossa atenção. Temos que querer descobrir o que é falso para encontrar a Verdade. O processo envolve a máxima inteligência funcional da mente criativa.

É realmente possível ficar livre da projeção e da memória?

É possível livrar-se da projeção devida ao condicionamento e à memória se você permanecer consciente. A meditação e cultivo da atenção plena envolvem naturalmente o abandono do condicionamento. Ao invés de permanecer nas memórias, focalize o momento presente. A consciência concentrada permite que você tenha a liberdade de ver as coisas do jeito exato como elas são, em cada instância, sem identificação ou julgamento. Perde-se a clareza quando a mente fica irritada, condena ou justifica.

Precisamos entender que muitos de nossos pensamentos são apenas crenças acerca do que as coisas são. Eles podem nos dar poder para raciocinar e analisar, mas, ao mesmo tempo, criam fronteiras limitantes. A mente é limitada por memórias de experiências selecionadas, que criam bloqueios mentais e emocionais. Ideias, conceitos, regras de comportamento, opiniões, julgamentos, disciplinas, tudo isso enche a mente com padrões de repressão e ajustes. A mente precisa ser domada, não por repressão, mas pela consciência de momento a momento, para que um dia possa ser livre de projeção e da memória.

Quando se encontra livre do condicionamento e da preocupação com a memória, a mente começa a se virar para uma fonte mais elevada de inteligência, na qual a unidade, o amor, a bondade e a criatividade inspiram. A pureza de concentração iluminada, inteligência criativa, amor e bondade surgem na mente que é quieta, tranquila, sem perturbações.

Então, renuncie a todo o condicionamento. Esteja presente e observe! Você pode descobrir o que precisa saber no momento presente e pode agir sem exigências e compulsões, em um estado de perfeita espontaneidade. Os *Siddhas* dizem: “Abandone todas as crenças. Nem mesmo suas crenças mais lindas e sublimes têm qualquer significado real”. Todas as crenças criam conflitos na mente, quando você compara a coisa em si com aquilo que você pensa que ela é. Rompa com suas formas condicionadas de ver como uma coisa deveria ser, e veja o que ela é. Você irá percorrer um caminho que os mortais temem trilhar.

5. Notas e notícias

Apoio às vítimas das enchentes no Himalaia, perto de Badrinath. Levantamos e enviamos à Índia mais de 15 mil dólares em fundos. Estamos ajudando a vila de Uchiwara, onde 135 famílias estão vivendo em condições muito difíceis. Na metade do caminho entre Pipalkoti e Joshimutt, é possível ver o início da trilha que leva a Uchiwara, a 20 quilômetros, em uma montanha remota. Nossas arrecadações estão sendo usadas para a compra de alimento para cada uma dessas famílias. Seis delas receberam 1500 dólares, em três parcelas, para construir uma habitação com dois cômodos.

Relatório da construção do Ashram de Badrinath O trabalho foi retomado depois da reabertura de Badrinath, em 5 de maio de 2014. Voluntários com experiência em construções, especialmente em encanamento, eletricidade, pisos de madeira, portas e janelas estão convidados a entrar em contato com M. G. Satchidananda pelo e-mail satchidanand@babajiskriyayoga.net. Esperamos completar a sala de meditação, além de seis a doze apartamentos, até outubro deste ano, quando está agendada a peregrinação.

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 *soruba samadhi*, o último estágio da iluminação. Viajaremos de ônibus a partir de New Delhi, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, and Haridwar. Haverá prática em grupo de Kriya Yoga de Bábaji pelo menos duas vezes ao dia em todos esses lugares. Também visitaremos o novo ashram em construção em Badrinath, onde faremos um mantra yagna. Detalhes em <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Segunda iniciação com M.G. Satchidananda em Quebec (20-22 de junho e 24-26 de outubro de 2014).

Terceira iniciação com M.G. Satchidananda em Quebec (11-20 de julho), na Estônia, (14-21 de agosto), em Dole, na França (22 de agosto a 1 de setembro). Alcance o objetivo da autorrealização com as poderosas kriyas para acordar os chakras e entrar no estado sem respiração de *samadhi*.

Teacher Training em Kriya Hatha Yoga será oferecido no Ashram de Quebec em duas sessões: de 20 de junho a 6 de julho e de 24 de agosto a 1 de setembro. É apropriado não só para quem quer se tornar professor, mas para aqueles que desejam aprofundar sua experiência e compreensão da Kriya Hatha Yoga. Apenas os que querem ser certificados devem cursar ambas as sessões. Para mais detalhes, acesse www.babajikriyayoga.net.

Dois novos vídeos com seminários em inglês do Dr. Georg Feuerstein, Ph.D: Bhagavad Gita e Tantra. Gravações raras, esses seminários têm cerca de seis horas e meia de duração com

talvez o maior estudioso ocidental do Yoga em tempos modernos: o falecido Dr. Georg Feuerstein (1947-2012). Aqueles que desfrutaram a leitura de algum dos seus mais de trinta livros sobre temas relacionados ao Yoga vão gostar ainda mais de ouvir e ver alguém cuja grande erudição foi construída unicamente a partir da experiência com as dimensões mais profundas do Yoga.

A Bhagavad Gita: Valores para o século 21, um seminário com o Dr. Georg Feuerstein, Ph.D, gravado no Ashram de Kriya Yoga de Bábaji em Saint Etienne de Bolton, Quebec, Canadá, em 30 de junho de 2001. 6 horas e 22 minutos. Preço: 29,95 dólares. A Bhagavad Gita, ou Canção do Senhor, é um dos textos sagrados mais importantes do mundo. Ele celebra a relação do homem com Deus, a alegria intensa do Amor Divino e a realização do Self por meio da Yoga. Em forma de diálogo, à véspera de uma batalha, Krishna ensina ao temeroso Arjuna a necessidade de ação e a exigência de que ele – como toda a humanidade – ocupe o seu lugar no mundo com fé e amor.

Tantra: um seminário com Dr. Georg Feuerstein, Ph.D, gravado no Ashram de Kriya Yoga de Bábaji em Saint Etienne de Bolton, Quebec, Canadá, em 1 de julho de 2001. 6 horas e 24 minutos. Preço: 29,95 dólares. A tradição espiritual conhecida como tantra, frequentemente associada à Kundalini Yoga, ensina que a iluminação deve abraçar todas as dimensões da nossa existência, incluindo a física. Envolve a remoção de obstáculos do subconsciente a partir de diversos métodos, como mantras, hatha yoga, respiração de kundalini e o culto à shakti divina ou poder, primeiro externamente, depois internamente. Para adquirir o DVD, acesse www.babajiskriyayoga.net.

Tirumandiram: Uma segunda edição, em seis volumes, com um total de 3.770 páginas, agora está disponível para encomenda em 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. Enciclopédico por seu vasto escopo, e escrito há mais de 2 mil anos, é um dos maiores textos da Índia. 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 Siddhanta. Foram necessários cinco anos e uma equipe de estudiosos para traduzir cada um de seus mais de 3 mil versos e escrever extensos comentários sobre eles, em nove capítulos conhecidos como *tandirams*. Este texto clássico contém cinco volumes. Cada volume traz dois *tandirams*, e cada verso inclui o original em tâmil, sua transliteração em caracteres latinos, a tradução para o inglês e um comentário elucidando seu significado. O último volume também contém uma apresentação de duas escolas do Shaiva Siddhanta, um glossário, bibliografia e índice.

Visite nosso site de e-commerce www.babajiskriyayoga.net para comprar todos os livros e outros produtos vendidos pela *Babaji's Kriya Yoga Publications* ou para fazer doações à Ordem dos Acharyas com cartão de crédito (VISA, American Express e Master Card). As informações do seu cartão são criptografadas e seguras. Confira!

Visite o blog de Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal de Kriya Yoga: O jornal pode ser enviado para qualquer pessoa que tenha um endereço eletrônico (e-mail). Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal, e, caso o destinatário utilize um bloqueador antispan, peça-lhe que coloque nosso endereço info@babajiskriyayoga.net na lista de exceções. O jornal será enviado com as fotos na forma de anexo PDF, podendo ser lido por meio do Adobe Acrobat Reader. De outra forma, peça o seu exemplar na forma de arquivo Word, não formatado e sem fotos. Para renovar sua assinatura, utilize o formulário a seguir.

FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO

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

Nome: _____