

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

Volume 21 Número 4

Verão 2015

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

196 Mountain Road P.O. Box 90

Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

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

email: info@babajiskriyayoga.net

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

Sumário

1. *Bábaji Samyama Kriya* requer abertura e receptividade, por M. G. Satchidananda
2. Meu Darshan de Bábaji em Satopanth Tal, Badrinath, por M. G. Satchidananda
3. Novo estudo descobre que meditação é eficaz no tratamento de depressão e ansiedade.
E agora sabemos por quê, por M. G. Satchidananda
4. Você sabia que a “prática moderna postural de yoga” tem origem na ginástica sueca do século 19? As origens da Kundalini Yoga 3H0
5. Acharya Maitreya (Michel Zonatto), do Brasil, se junta à Ordem dos Acharyas
6. Iogue S.A.A. Ramaiah: Apóstolo da Kriya Yoga do Siddhantham Tâmil, por M. G. Satchidananda
7. Notas e notícias

1. *Bábaji Samyama Kriya* requer abertura e receptividade

Por Marshall Govindan

“Sempre que alguém pronuncia o nome de Bábaji com reverência, esse devoto atrai uma bênção espiritual instantânea” – Lahiri Mahasaya

“Bábaji: ‘Outras pessoas tocadas não responderam bem. Você e sua “outra metade” estão fazendo o máximo que podem para trazer o livro a tempo.’” – Voice of Bábaji, p. 132

Sou eternamente agradecido a Iogue Ramaiah por me guiar durante 18 intensos anos de *sadhana* e *karma yoga*. Quando reflito sobre o que aprendi com ele, o que vem é como entregar completamente a minha vontade à do Guru. “*Entrega completa*” esteve e está no coração de tudo que aprendi. Tudo começou com o “Compromisso com a Kriya Yoga”, que ele me pediu para recitar solenemente e individualmente diante de uma lâmpada a óleo, às 3h30 da manhã, no início de junho de 1970, no seu ashram na 112 East 7th Street, no Lower East Side de Manhattan, em Nova York. Isso foi feito em frente a uma sala cheia de aspirantes que, assim como eu, buscavam ser iniciados por ele na Kriya Yoga de Bábaji. A recitação de “*Om Tat Sat Om Kriya Bábaji Nama Aum*” (Eu me dedico a Bábaji...), ao final, selou o eterno contrato entre minha alma e a Dele. O seminário de iniciação que seguiu chegou ao seu clímax com as instruções e a prática da “técnica de contato com Bábaji” (*Bábaji Samyama Kriya*). Em todos os anos subsequentes, essa prática tem me proporcionado os meios para me comunicar com Bábaji, recebendo sua orientação e aspiração em face aos muitos desafios da vida e o processo de “*entrega completa*” ao Guru. Iniciados na Kriya Yoga de Bábaji às vezes têm dificuldades para praticar essa importante kriya e obter uma resposta clara de Bábaji. Isso acontece porque o sucesso da prática requer abertura e receptividade. Essas são posturas psíquicas que permitem que a consciência se expanda e receba intuitivamente a orientação do Guru, sua maior fonte de sabedoria. Nosso progresso no *sadhana* e o quanto a Graça Divina desce para dentro de nós depende do grau de abertura e receptividade. A diferença no progresso alcançado por vários aspirantes pode ser, em grande parte, atribuída à diferença na aquisição dessas aptidões, portanto temos que dar atenção a elas. Pois, mesmo que o Guru derrame sua Graça sobre cada um de nós, ela não permanecerá conosco se estivermos fechados física, vital e mentalmente. E, embora possamos experimentar

por vezes a luz Divina, energia, felicidade, amor e graça, não se ganha nada porque nossa capacidade de reter é limitada.

Nosso objetivo não é renunciar ao mundo, mas realizar nosso potencial e aperfeiçoar nossa natureza, e não é possível fazê-lo sem a orientação e a força Daquilo que transcende nossa natureza e capacidades limitadas. Devemos nos render à Ação Dívida. Mas como?

“Abertura” é um estado de consciência em que a luz e o poder divinos podem trabalhar internamente sem a resistência de pensamentos ou emoções negativas, como dúvida, cinismo, arrogância, ambição ou apatia. É a aspiração constante para permanecer em contato com a consciência mais elevada e sua influência. É a fé de que a força dessa consciência está sempre com você, dentro e fora, guiando e moldando para que você se torne a Verdade, o Bem, o Belo, o Sábio, o próprio Amor. Isso exige que você se abra para dentro e para cima. Para dentro, se abra para a dimensão mais íntima, o ser psíquico ou alma, além dos movimentos do físico, vital e mental. Para cima, se abra para o que está acima da mente, para o mais alto Self espiritual. Quando você percebe que o seu verdadeiro self não é a personalidade superficial, muito menos o corpo físico ou as emoções transitórias, a necessidade dessa abertura para dentro se torna facilmente perceptível.

Então, acalmam todos os possíveis movimentos da mente e do vital, de modo que o ser psíquico e o Self podem se comunicar livremente. Isso vem conforme você deixa ir as *vasanas*, tendências, e *samskaras*, hábitos, com a ajuda das várias práticas de Yoga: meditação, mantras, pranayama, auto-sugestão, *bhakti*. Por fim, deve-se invocar persistentemente o ser psíquico e o Self para emergirem na sua consciência e trazer a progressiva perfeição da sua natureza.

Como você sabe se a sua consciência está se abrindo?

Aqui estão alguns sinais:

1. Você sente a proximidade do Divino, sob qualquer aspecto que você mais aprecie;
2. Você experiente alguma ação do Divino na sua vida;

3. Você tem toques concretos de calma sublime, equanimidade, luz, felicidade, um novo entendimento sobre algo que antes não tinha, força ou amplitude da percepção e amor. A intensidade vai indicar o grau de abertura;
4. Você sente que cada experiência, feliz ou dolorosa, bem ou mal sucedida, trouxe as lições necessárias para o seu crescimento;
5. Você se sente aliviado, sente um otimismo forte e alegre
6. Você sente que a consciência divina está envolvendo você sempre, em todos os lugares, em qualquer circunstância.

Quais são os sinais de que a sua consciência está se fechando?

Aqui estão alguns indícios de que nossa consciência está fechada para a orientação e a graça do Guru:

1. Desejos, ganância e emoções giram incessantemente em seu corpo vital;
2. Suas próprias ideias, opiniões, distrações sensuais, dúvidas e preferências nublam continuamente o corpo mental;
3. Seu corpo físico está ligado à inércia, à fadiga, à preguiça e à fome;
4. Você experimenta humores crônicos de inquietação, arrogância, vaidade, cinismo sobre qualquer progresso futuro, reclamação, depressão;
5. Insinceridade (uma lacuna entre intenção e ação);
6. Acima de tudo, a tendência a permitir que o senso do “eu”, o ego, se sobressaia e dirija seus pensamentos, palavras e ações.

Como você pode chegar a uma abertura total da sua consciência?

Estas atitudes irão ajudar a desenvolver sua habilidade para facilitar o processo de abertura:

1. Uma aspiração constante ao Divino, Sabedoria, Amor, Bem, Verdade e Beleza. Render incondicionalmente a perspectiva do ego e todas as suas manifestações à perspectiva do seu mais profundo e elevado *self*, a Eterna Testemunha.
2. Manter calma e presença mesmo durante os distúrbios e as circunstâncias desafiadoras;
3. Permitir uma expansão da sua consciência, além do habitual foco estreito no sentido dos objetos ou na absorção de emoções e pensamentos;
4. Rejeitar as manifestações do egoísmo e tudo o que se opõe a uma vida centrada na compreensão da Presença Divina e suas manifestações dentro de si mesmo;
5. Confiar na orientação e graça do Guru interno;
6. Manter o pensamento “o Divino está dentro de cada um de nós” sempre em sua mente ou o nome do Senhor em seus lábios;
7. Manter uma vontade unificada, de modo que nenhuma influência além da do Guru ou da vontade da alma Divina seja permitida. “Seja feita a tua vontade, não a minha” e “Não apenas para mim, mas também para ti”;
8. Desenvolver humildade, permanecendo muito consciente da grande lacuna entre o que você é agora e o que você pode e deve se tornar; rejeitar tendências *tamásicas* de autoelogio e autossatisfação;
9. Rejeitar todos os movimentos nascidos do egoísmo: desejo, medo, ambição, orgulho, mesmo camuflados sobre o disfarce de boas intenções e autodisciplina.

O ato de entrega ao Senhor é o meio mais eficaz de abertura da consciência. Nas palavras de Sri Aurobindo:

“Entregar significa consagrar tudo em si mesmo para o Divino, oferecer tudo o que se é e se tem, não insistir nas próprias ideias, desejos, hábitos, etc, mas permitir que a Verdade divina os substitua por seu conhecimento, vontade e ação em todos os lugares.” (*Letters on Yoga*, pg 603).

A genuína entrega de si mesmo traz a doação do próprio Divino no Self mais elevado do *sadhaka*, ou *adhara*. Como escreveu Sri Aurobindo em *Essays on the Gita* (pg. 320), “A vontade

da doação de si mesmo afasta com o seu poder o véu entre Deus e o homem; anula todos os erros e aniquila todos os obstáculos.” Em outras palavras, é o próprio Divino que se torna ativo dentro da consciência do *sadhaka* e o molda para *siddhi* ou perfeição.

A entrega completa é tanto o meio como o objetivo da Kriya Yoga de Bábaji e está exemplificada na vida dos 18 Siddhas, cuja devoção estava centrada sobre o Guru Supremo, Shiva.

Receptividade e Retenção

Mesmo que a consciência esteja aberta para a orientação e a graça do Guru tattva, se a pessoa não é receptiva ou não pode reter o que foi recebido, o resultado duradouro será muito pequeno. Mas o que foi recomendado acima para aumentar a “abertura” também aumentará a receptividade e a retenção. Além disso, no entanto, pode-se lembrar: “Quanto mais você dá, mais você recebe.” Essa máxima se aplica a todos os níveis, do material ao psíquico. Quando alguém dá incondicionalmente, se torna um instrumento do Divino e abdica das manifestações do ego. Fazer com que todas as ações sejam karma yoga torna isso possível. Você deve notar que o pré-requisito para a receptividade e a retenção é o relaxamento. Todas as práticas e princípios do Yoga, começando pelos yamas de não-violência, o niyama de contentamento, asana e pranayama, ensinam a relaxar, receber e reter.

Iogue Ramaiah gostava de falar sobre a necessidade absoluta de entregar tudo, durante as primeiras palestras que eu o ouvi dar em Washington D.C, no início de 1970. Todos os meses, ele viajava do seu ashram em Nova York para o nosso centro em Washington, em um ônibus da Greyhound Bus Company, cujo famoso slogan era “Vá de Greyhound, e deixe que nós conduzimos!”. Rindo, Iogueyar nos incentivava: “Vá de Bábaji, e deixe que Ele conduza.”

2. Meu Darshan de Bábaji em Satopanth Tal, Badrinath

Por M. G. Satchidananda

(Exceto de uma entrevista recente, concedida a Anjula Duggal)

Você pode nos contar sobre o Darshan que recebeu de Bábaji no Himalaia?

Satchidananda: Isso ocorreu no início de Outubro de 1999, em Sapt Kund, também chamado de Satopanth Tal, do outro lado do monte Nilakantan, cerca de 30 quilômetros além de Badrinath. Durante muitos anos, meditei sobre ir ao ashram de Bábaji, nesse local. Ele é conhecido como Gauri Shankar Pitam. E já foi descrito por V. T. Nilakantan, em seu texto *Babaji's masterkey to all ills*, e pelo iogue Ramaiah, em um dos primeiros números de sua revista *Kriya Yoga Magazine*. Ambos foram chamados até lá pelo próprio Bábaji: Nilakantan no plano astral, o iogue Ramaiah no plano físico, em 1952 e 1954, respectivamente.

Toda essa área em torno de Badrinath está cercada por lendas. Dizem que Arjuna foi a Sapt Kund banhar-se e purificar-se depois da batalha de Kurukshetra. E que Vyasa escreveu o Mahabharata em uma caverna de Mana, aldeia que fica três quilômetros a montante da cidade de Badrinath. Eu próprio escrevi a respeito de Badrinath no livro *Bábaji e os 18 Siddhas*.

O iogue Ramaiah ensinou-me a me comunicar à distância com Bábaji. Comecei a visitar Badrinath com o iogue Ramaiah em 1986, após a Kumbha Mela de Haridwar. Durante minha visita de 1998, Bábaji orientou-me a pedir permissão para ir à área restrita além de Badrinath no ano seguinte. Devido à proximidade da fronteira com o Tibete e a China, a nenhum estrangeiro era concedida permissão para entrar nessa área. Quando o gerente de nosso ashram em Chidambaram, Walter Nilakantan, conseguiu permissão para viajarmos até lá, com a ajuda de um comerciante local, Rohit Naithani, nós conseguimos um guia da região e contratamos três carregadores nepaleses. Após dois dias de subida, nós seis alcançamos esse lago glacial, a fonte do rio Alaknanda, em 2 de outubro de 1999. Com apenas a metade do oxigênio disponível ao nível do mar, a caminhada sobre a trilha escorregadia de rocha e gelo foi extremamente árdua.

Descemos até uma área coberta de relva, com pedras enormes, perto de uma cabaninha quadrada ou kutir, construída há poucos anos por peregrinos, com pedra e cimento. O kutir seria nossa cozinha. Depois de explorar as encostas íngremes ao redor do lago em busca de cavernas ou locais para montar um abrigo, já que não havíamos trazido barracas, decidimos por um muro baixo de pedras, com três lados de cerca de um metro de altura, edificado provavelmente há

muito tempo por pastores ou peregrinos. Estendi uma lona plástica sobre ele, e a preendi no solo com pedras. Eu podia entrar pelo lado aberto. Nilakantan mudou-se para uma caverna nas proximidades, de uns 2,5 metros de comprimento, com uma entrada baixa, mas larga o suficiente para ele poder passar. Os carregadores foram para o kutir e desfizeram as malas.

Era um glorioso dia de sol, com o céu mais azul do que qualquer outro que eu tenha visto. Parecia estar estalando de energia prânica. À tarde, após o almoço, comecei a explorar a área, rezando para poder encontrar o ashram de Bábaji. Da leitura do relato de V.T. Nilakantan sobre sua visita a Sapt Kund, imaginei que o ashram estaria oculto. Como não existiam trilhas, apenas pedras e rochas espalhadas e empilhadas umas sobre as outras nas encostas íngremes, a exploração não foi fácil. Finalmente, descobri um mirante muito acima do lago, em uma pedra achatada. Dali, eu conseguia ver praticamente o lago todo, bem como todas as montanhas circundantes. Nos dias que se seguiram, passei a maior parte de meu tempo ali, praticando as 144 kriyas que, 45 anos antes, Bábaji ensinara ao iogue Ramaiah.

Naquela mesma tarde, desci até as margens do lago, onde descobri uma grande caverna, embaixo de duas pedras enormes. A entrada era tão baixa que eu tive que passar engatinhando. Mas, depois que estava lá dentro, podia ficar confortavelmente de pé no seu centro. Dava a impressão de poder abrigar até uma dúzia de pessoas de uma só vez. Parecia ter sido usada por um grupo, porque, em muitos lugares, assentos de pedra eram evidentes, perto da parede interna. Sentei-me no canto mais longe da entrada, em uma grande pedra achatada e fechei os olhos. A poderosa presença de Bábaji tornou-se evidente e eu me enchi de felicidade e de luz, uma grande expansão do ser e uma paz muito profunda. Estava em casa.

Mais tarde, depois de sair da caverna, descendo o morro por uns 30 metros, descobri no chão um buraco para fazer fogo, forrado de pedras, e na forma quadrada tradicional de um mantra yagna pitam. Havia restos de carvão de um fogo de yagna. A pouco mais de um metro dali, encontrei, nas quatro direções, pedras achatadas, sobre as quais era possível sentar comodamente e olhar o fogo. Fiquei eufórico com a descoberta: era exatamente o que o iogue Ramaiah mostrara em sua pintura de Mátaji lavando os pés de Bábaji. Essa pintura serviu de base para o quadro feito por minha irmã, Gail Tarrant, reproduzido na contracapa de uma das edições do livro Bábaji e os 18

Siddhas. É uma representação incrivelmente acurada da paisagem do verdadeiro lago Satopanth. Em especial, descobri que os três picos ao fundo, entre os quais o monte Nilakantan, e os morros íngremes que cercam o lago por todos os lados são exatamente os mesmos que aparecem nessa pintura.

Nos dias que se seguiram, permaneci sentado em êxtase durante a maior parte do tempo, em meu mirante sobre o lago. Que felicidade inefável! Durante a minha primeira meditação lá, ouvi claramente a voz de Bábaji dizer “Permaneça em mim”. Essas palavras exerceiram tal impacto que minha consciência virou do avesso, por assim dizer. “Isso”, a “Presença”, veio para o primeiro plano, e tudo o mais recuou para o fundo. O mundo físico, percebido por meio dos sentidos, parecia uma série de imagens em uma tela de cinema. Talvez a atmosfera rarefeita e o processo de purificação pelo qual eu passara durante os últimos dias, para não mencionar os 30 anos de sadhana intensiva, tivessem ajudado a preparar o palco. Mas o espetáculo não dizia respeito aos fenômenos. Era a fusão da “Consciência”, que até então estivera trancada lá dentro, com “Essa Realidade”, que permeia tudo. Que paz e tranquilidade inefáveis!

A ausência de pensamentos, em geral comuns onde quer que se encontre uma habitação humana (e sua poluição física e mental), era impressionante. A neve pura cobria as montanhas, que se elevavam como torres de todos os lados, qual sentinelas guardando um espaço sagrado. Apontavam para o céu, para o azul infinito. A intensa luz do sol iluminava e permeava tudo. Que êxtase! Aqui, os eventos naturais, como as avalanches de neve e pedras que ocorriam várias vezes por dia, assumiam novos significados. Fiquei maravilhado com o fato de a geleira na qual eu estava sentado e que me cercava ter sido formada ao longo de centenas de milhares de anos, pelo efeito cumulativo dessas avalanches. E pelo fato de seu movimento e fusão terem alimentado o Ganges e os planaltos secos e empoeirados da Índia durante milhares de gerações. Como estamos todos interconectados no espaço e no tempo!

“Fulgorante consciência do Eu!”, eu exclamava de tempos em tempos, quando a mente fazia tentativas de descrever o estado em que me encontrava. Bebi até me fartar no Oceano da Bem-Aventurança, que se derramava daquela geleira elevada de Sapt Kund, uma das cabeceiras dos quatro rios principais que formam o Ganges.

No dia 5 de outubro, entre 15h30 e 17h, tive a primeira de duas visões de Bábaji. Eu estava sentado em meu mirante favorito, a um quilômetro e meio do lago Satopanth, quando a forma radiante de Bábaji apareceu diante de mim. Ele tinha exatamente a aparência da fotografia tirada por V.T.Nilakantan há quase 50 anos. Com os cabelos acobreados, a pele morena clara, olhos castanhos escuros, estava descalço e vestia apenas um dhoti amarelo claro, que ia da cintura aos tornozelos. Caminhou em minha direção e me abraçou. Senti que uma poderosa luz dourada me impregnava.

“Estou muito feliz por você ter recebido e agido de acordo com as mensagens que telepaticamente lhe enviei”, disse-me ele. “Apesar de todas as dificuldades, e de todos os seus compromissos, você finalmente conseguiu chegar aqui. Removi muitos obstáculos para que você viesse. Convenci o oficial de Joshimath a lhe dar o visto. Foi bom você não ter trazido um grupo, porque as circunstâncias seriam difíceis demais e sua distração teria impedido que você tivesse as experiências que eu queria que você tivesse aqui”. Então sorriu ao dizer: “Você tem as minhas bênçãos e a Ordem dos Acharyas, que fundou em meu nome, vai disseminar aos poucos a minha Kriya Yoga pelo mundo todo”.

Em seguida, deu-me várias mensagens importantes relativas a outras pessoas.

Na noite de 6 para 7 de outubro, nevou abundantemente. De manhã, cerca de 20 centímetros de neve cobriam tudo. Ficaria preso pela neve se ela continuasse caindo. Felizmente, fez sol no dia 7 de outubro, mas a neve não estava derretendo. Achei que estava na hora de levantar acampamento e ir embora. Disseram-me que, no inverno anterior, não nevara nem um pouco entre Badrinath e Sapt Kund, e foi somente por causa dessa condição extremamente rara que conseguimos chegar lá. Apesar dessa experiência estar sempre comigo, como algo extraordinário e real que aconteceu, vejo agora claramente Bábaji como uma Presença disponível para todos. E esta é, talvez, a mensagem que ele mais queria que transmitisse: “Busque Bábaji para se tornar Babaji”, primeiro em seu próprio coração, depois em tudo e em todos.

3. Novo estudo descobre que meditação é eficaz no tratamento de depressão e ansiedade. E agora sabemos por quê.

Um novo estudo sueco traz evidências convincentes a respeito da efetividade de práticas de atenção plena (*mindfulness*) no tratamento de ansiedade e depressão.

Pesquisadores da Lund University descobriram que a terapia de atenção plena em grupo é tão eficaz quanto a terapia comportamental cognitiva individual no tratamento de pessoas que sofrem de ansiedade, depressão e respostas severas de estresse – e ainda pode ser financeiramente mais acessível e conveniente. Para mais detalhes, acesse:

http://www.huffingtonpost.com/2014/12/01/mindfulness-depression-an_n_6247572.html?cps=gravity

A maneira como respiramos pode impactar significativamente no nosso bem-estar e nos níveis de estresse, e até criar mudanças físicas no corpo, incluindo redução dos níveis de pressão arterial. Praticar a respiração controlada durante a meditação pode aumentar o tamanho do cérebro, fazendo crescer a espessura do córtex, de acordo com um estudo de Harvard de 2005. Entre os músicos, 30 minutos de respiração profunda reduz a ansiedade em relação ao desempenho, enquanto estudantes do terceiro ano que praticam respiração antes de uma prova sentem menos ansiedade e insegurança, e ficam mais concentrados. A prática de respiração profunda também reduziria a pressão, de acordo com Dr. David Anderson, do National Institutes of Health.

Aqui estão (em inglês) nove sintomas surpreendentes de depressão:

<http://www.zergnet.com/i/320463/23132/0/0/>

Além de ajudar em casos de depressão e ansiedade, descobriu-se que o Yoga alivia dores crônicas nas costas, reduz níveis de estresse, aumenta as funções do cérebro e melhora a saúde do coração.

Os cientistas agora sabem por quê. Quase imediatamente depois de iniciar a prática, o impacto positivo do Yoga se estende até o nível celular, afetando a expressão de genes nas células do

sistema imunológico, segundo um estudo norueguês publicado em 2013. As mudanças benéficas podem levar ao aumento da imunidade e à redução de inflamações.

“Há rápidas (cerca de duas horas após o início da prática) e significativas mudanças na expressão dos genes durante um programa de Yoga abrangente”, escreveu a equipe de pesquisa. “Esses dados sugerem que os efeitos do Yoga registrados anteriormente têm um componente fisiológico integral no nível molecular que é iniciado imediatamente durante a prática e pode formar a base para efeitos estáveis em longo prazo.”

Como a meditação conduz à iluminação

Entre meditadores altamente experientes, proezas incríveis da mente foram documentadas. Um estudo descobriu que anos de meditação podem criar mudanças nas redes neurais do cérebro que quebram a barreira perceptiva e psicológica que separa o “eu” do “outro”, fazendo com que o praticante experimente uma sensação de total harmonia entre ele e o mundo ao seu redor.

Normalmente, o cérebro se altera entre a rede extrínseca (usada quando focamos em coisas fora de nós mesmos) e a intrínseca, que envolve autorreflexão, emoção e pensamentos autorreferenciais. Raramente essas redes agem em conjunto. Mas os estudos com tomografia revelaram que alguns monges e meditadores são capazes de manter ambas ativas ao mesmo tempo durante a meditação, proporcionando um sentido literal de unidade.

4. Você sabia que a “prática moderna postural de yoga” tem origem na ginástica sueca no século 19?

Se você imagina que o que está aprendendo hoje no estúdio de yoga perto de sua casa se baseia na antiga tradição do Yoga, poderá se surpreender quando souber que, na verdade, ela se origina no sistema sueco de exercícios físicos do século 19 conhecido como “Ginástica Primitiva”.

Sistemas baseados no modelo escandinavo se espalharam pela Europa e se tornaram a base de treinamentos militares, navais e de muitas outras escolas. Estes sistemas também encontraram

uma forma de chegar até a Índia. Durante a década de 1920, de acordo com uma pesquisa feita pela YMCA Indiana, a Ginástica Primitiva era uma das formas de exercícios mais populares em todo o subcontinente, seguida apenas da ginástica sueca original desenvolvida por P.H. Ling. A propósito, tanto a massagem sueca quanto a osteopatia podem encontrar suas origens ligadas a esse famoso anatomista e cientista sueco do século 19.

Nas palavras do estudioso de Yoga Dr. Mark Singleton, PhD, que escreveu na edição de 4 de fevereiro de 2011 do Yoga Journal: “Tenho pouquíssimas dúvidas em minha mente de que a maioria dos praticantes de yoga de hoje são os herdeiros da tradições de ginástica espiritual de seus bisavós muito distantes da tradição medieval de Hatha Yoga da Índia. E esses dois contextos eram muito, muito diferentes. Não que as posturas do Yoga moderno derivem da ginástica ocidental (apesar de que, às vezes, pode ser o caso). Antes, como as práticas sincréticas de yoga foram se desenvolvendo no período moderno, elas foram interpretadas através das lentes, digamos, do American Harmonial Movement, da ginástica dinamarquesa, ou da cultura física em geral. E isso mudou profundamente o significado exato dos próprios movimentos, criando uma nova tradição de compreensão e prática. Esta é a tradição que muitos de nós herdamos.”

Ele continua até a conclusão desse longo artigo, escrevendo: “Aprender sobre a herança cultural, espiritual ocidental de nossa prática nos mostra como trazemos nossas próprias compreensões e equívocos, expectativas e preocupações para dentro de nossa interpretação da tradição, e como uma miríade de influências se juntam para criar algo novo. Isso também muda a perspectiva em nossa própria prática, nos convidando para realmente considerar o que estamos fazendo quando praticamos yoga e qual é seu significado para nós. Como a prática em si, este conhecimento pode nos revelar tanto sobre nosso condicionamento quanto sobre nossa verdadeira identidade. Mais do que apenas a história pela história, procurar conhecer o passado recente do yoga nos dá uma lente poderosa e necessária para ver nossa relação com a tradição, antiga e moderna. Em seu melhor, a educação no yoga moderno é uma expressão da atual necessidade muito urgente da virtude iogue, *viveka* (“discernimento” ou “julgamento correto”). Compreender a história do yoga e a mistura de suas raízes antigas nos traz muito mais perto da verdade, de uma visão clara. Também pode nos ajudar a nos mover para uma fase mais madura de uma prática de yoga para o século 21.” Para aprender como se desenvolveu historicamente o Yoga Postural Ocidental

Moderno leia o artigo completo, “*The Roots of Yoga: Ancient and Modern*”, por Dr. Mark Singleton, Ph.D em divindade, da Universidade de Cambridge, publicado pelo Yoga Journal, em 4 de fevereiro de 2011: <http://www.yogajournal.com/article/philosophy/yoga-s-greater-truth/>

Esses fatos históricos são importantes para todo o estudante de Yoga que procura ver sua prática dentro do contexto de seus valores e cultura pessoal, inclusive se o Yoga é parte integrante do Hinduísmo, como muitas organizações hinduísticas agora reivindicam. Também é importante ao considerar os esforços oficiais da Índia querer “pegar de volta” o Yoga como sendo “indiano”. Leia o artigo recente publicado no Huffington Post para mais detalhes sobre o assunto: *India is Officially Recovering its Heritage, and it's Complicated.*

http://www.huffingtonpost.com/2014/12/10/yoga-religious-history_n_6270756.html

Veja também o trabalho de muitos pesquisadores acadêmicos, incluindo o da Dra. Elizabeth de Michelis, que é interessada na história do Yoga, em seus textos fundamentais e em como ela se desenvolveu no ocidente: <http://modernyogaresearch.org/people/a-m/dr-elizabeth-de-michelis/>

Artigo sobre as origens da Kundalini Yoga 3H0. Outra leitura é “*From Maharaj to Mahan Tantric The construction of Iogue Bhajan's Kundalini Yoga:*” por Philip Deslippe, cujo artigo detalha as influências sobre a construção da Kundalini Yoga, como ela foi introduzida, ensinada e propagada no Ocidente por Iogue Bhajan (1929-2004), o fundador de mais de 100 ashrams da organização “3H0”. O artigo mergulha na história perdida dos primeiros anos desta prática ormeio de fontes antes negligenciadas, tais como alguns documentos em raros textos dos primórdios e entrevistas com os estudantes pioneiros e associados. Em oposição à história oficial da Kundalini Yoga que se reivindica como tradição antiga e secreta, anterior à disseminação aberta de seus ensinamentos por Iogue Bhajan, o artigo argumenta que esse Kundalini Yoga foi uma bricolagem criada pelo próprio Iogue Bhajan e derivada a partir de duas figuras principais: um professor de Hatha Yoga, Swami Dhirendra Brahmachari (1924-1994) e do santo sikh Maharaj Virsa Singh (1934- 2007).

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17448727.2012.745303#.VIsvp3stqze>

5. Acharya Maitreya (Michel Zonatto) from Brazil joins the Order of Acharyas

Desde a infância, Michel sentiu um desejo profundo de conhecer Deus/Verdade. Ele foi introduzido no Yoga e no misticismo à idade de 8 anos por sua mãe. Foi treinado no Yoga Clássico aos 18 anos e começou a dar aulas aos 20. Continuou seus estudos em Yoga e outros caminhos para autorrealização e terapias naturais, como a ayurveda. Foi iniciado em vários métodos de reiki, meditação e cura vibracional. Recebeu iniciação e orientação pessoal no Budismo Vajrayana. Entretanto, quando soube de Bábaji e de sua Kriya Yoga, ele sabia que tinha encontrado seu guru e seu caminho. Sentiu-se atraído a encontrar uma linhagem e um professor realizado para guiá-lo em sua sadhana. Em 2009, recebeu a iniciação no Brasil da Acharya Sharanadevi e, no mesmo ano, conheceu seu professor M.G. Satchidananda. Em 2010, foi iniciado por Satchidananda nas kriyas avançadas. Essas práticas de Kriya Yoga trouxeram para ele um grande sentido de paz e de volta para casa, pois começou a entender que sua prática dedicada estava estimulando ação consciente e amorosa em tudo em sua vida diária. Em 2012, foi convidado a se preparar para se tornar um acharya e, depois de dois anos de treinamento intensivo, foi introduzido na Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji, em novembro de 2014.

Maitreya dá aulas de Kriya Hatha Yoga na universidade e em centros de terapia e também oferece consultas e tratamentos particulares com terapias naturais, aprofundando o conhecimento e estudos na graduação em Naturopatia Aplicada. Ele também oferece seminários de iniciação, lidera grupos de satsangas, kirtans, dá palestras, workshops e faz mandalas.

Ele eternamente grato à Tradição de Kriya Yoga e a Presença de Bábaji em sua vida, guiando e dando a ele um caminho para servir e realizar seu propósito divino. É casado com Lakshmi, Luana Marcanzoni Alves e vive em Palhoça, Santa Catarina, Brasil.

6. Notas e Notícias

A construção do Ashram de Badrinath progrediu rapidamente este ano. Visite nosso site para ver um relato do progresso e muitas fotos: http://www.Babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction

Peregrinação a Badrinath no Himalaia, de 24 de setembro a 12 de outubro de 2015. Junte-se a nós em uma peregrinação inesquecível e transformadora para os lugares onde Bábaji obteve *soruba samadhi*, o estado máximo de iluminação. Visite a construção de nosso novo ashram em Badrinath, onde teremos um mantra yagna. Veja mais detalhes em <http://www.Babajiskriyayoga.net/portuguese/pilgrimages.php>

Iniciações no Segundo Nível de Kriya Yoga serão dadas por MG Satchidananda em Quebec, 19-21 de Junho e 23-25 de Outubro em 2015.

Iniciações no Terceiro Nível serão oferecidas por MG Satchidananda no Japão, 20-25 de março, em Quebec, 10-19 de julho, no Brasil, de 14-22 de novembro em 2015. Alcance o objetivo de Autorrealização com as poderosas kriyas para acordar os chakras e chegar ao estado de não respiração do samadhi.

Treinamento de Instrutores em Kriya Hatha Yoga: de 26 de Junho a 7 de Julho, em francês, no ashram de Quebec, e na Espanha, de 3 a 12 de julho, em San Martin de Valdeiglesias, em espanhol.

Como a internet pode competir com coisas importantes em sua vida. De acordo com uma pesquisa, as pessoas estão colocando internet no topo de sua lista de coisas essenciais, como banho, carro e TV. Três em cada cinco pessoas no Reino Unido disseram que checar a internet é a última coisa que fazem à noite e a primeira de manhã. A internet também posa como uma grande ameaça para nossas relações interpessoais: de acordo com o vídeo, duas em cada cinco mulheres dizem que um dos maiores desafios de seus relacionamentos é tentar ser mais interessante que o smartphone de seus parceiros (!). **Não queremos dizer com isso que a internet seja só má notícia**, mas o vídeo aponta para algumas verdades desagradáveis: 72% dos

americanos deixam seus telefones a poucos metros de distância, de acordo com um estudo de 2013 de Harris Interactive and Jumio, e quase 20% dos jovens adultos olham seus telefones durante atividade sexual. Você já está pronto para uma desintoxicação digital? Venha a um Retiro de Silêncio no ashram de Kriya Yoga ou a uma Peregrinação para Badrinath, Índia.

Awake: The Life of Yogananda, o novo documentário, foi lançado em outubro de 2014 e como são os documentários sobre Yoga, esse filme biográfico prende sua atenção, é inspirador e já obteve três prêmios. A direção é dividida por duas cineastas praticantes de yoga – a diretora nomeada a um Oscar, Paola di Florio, e a vencedora do Festival Sundance de Cinema, Lisa Leeman. *Awake* explora a vida e os ensinamentos de Swami Paramahansa Yogananda, o autor do livro que exerce tanta influência, *Autobiografia de Um Iogue*, e o fundador da Self Realization Fellowship. Apresenta entrevistas com cientistas, professores de yoga e alunos diretos de Yogananda. O filme se torna um tipo de “quem é quem” em termos de celebridades, incluindo os falecidos George Harrison e Ravi Shankar. *Awake* também captura momentos íntimos – às vezes tristes – da vida do Guru. Leia aqui para mais detalhes e fotos

<http://www.yogajournal.com/slideshow/sneak-preview-awake-life-yogananda/>

Visite nosso site de e-commerce: www.Babajiskriyayoga.net para compras com seus cartões VISA, American Express ou Mastercard, todos os livros e outros produtos vendidos pela Bâbaji's Kriya Yoga Publications, ou para doações para a Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bâbaji. A informação de seu cartão de crédito é codificada e mantida segura. Confira!

Visite o blog de Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes: O jornal pode ser enviado para qualquer pessoa que tenha um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal, e, caso o destinatário utilize um bloqueador antispam, 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 e pode ser lido por meio do Adobe Acrobat Reader. Você também pode pedir o seu exemplar na forma de arquivo Word, não formatado e sem fotos.