

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

Volume 22 Número 1

Outono 2015

Publicado quadrimestralmente 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
site: <http://www.babajiskriyayoga.net>

Sumário

1. Eu não tenho tempo para praticar yoga ou meditar, por M.G. Satchidananda
2. Em busca do Kriya Yoga Siddhantam Tâmil, por M. G. Satchidananda
3. Uma mudança de perspectiva traz Autorrealização, por M. G. Satchidananda
4. Quando a divindade desce, por Rajendra Gupta
5. Publicações do Projeto de Pesquisa de Yoga Siddha
6. Notas e notícias

1. Editorial: Eu não tenho tempo para praticar yoga ou meditar

Por Marshall Govindan

“Eu não tenho tempo para praticar yoga. Eu não tenho tempo para meditar.” Se você já se ouviu fazendo esse lamento, agora é a hora de se perguntar “por quê?”. O dia tem 24 horas para todos. Então, o que você está dizendo, na verdade, é: “praticar yoga e meditação não é a minha prioridade.” Isso levanta a questão mais importante na sua vida: “O que determina as minhas prioridades?” Para respondê-la, você terá que refletir sobre a relação entre suas prioridades, valores, cultura e yoga.

Nós vivemos em uma cultura materialista, que valoriza a posse de coisas materiais acima de todo o resto. Em uma cultura material, as coisas se tornaram o mais importante objeto de culto.

Para entender como a sua compreensão e prática do yoga são influenciadas pelos seus valores, leve em conta primeiro alguns exemplos de valores:

1. Valores tradicionais do yoga, os *niyamas* ou restrições do Ashtanga Yoga, de Patanjali: não violência, verdade, castidade, não roubar, não cobiçar, ascetismo, valor espiritual, liberação, iluminação, entrega, pureza, contentamento;
2. Valores tradicionais do Cristianismo: fé, esperança, amor, caridade, salvação, perdão;
3. Valores contemporâneos de individualidade, independência, “boa aparência”, competição, valores familiares, científicos, liberdade pessoal, patriotismo, valores ecológicos, conservação do meio ambiente, simplicidade voluntária, feminismo, vegetarianismo, Cristianismo, ser criativo;
4. Valores promovidos a partir do século XVIII pelos filósofos do Iluminismo: virtude, honra, honestidade, paciência, tolerância, humildade, moderação, frugalidade.

Agora, considere a influência dos valores contemporâneos ocidentais na maneira como o yoga é apresentado hoje, em contraste com a forma como foi apresentado pelos primeiros professores indianos que o trouxeram para o Ocidente, incluindo Vivekananda e Yogananda. Eles apresentaram o yoga, primeiramente, como uma abordagem filosófica, “Autorrealização”. Posteriormente, durante a década de 1960 e início de 1970, o yoga foi apresentado no Ocidente por muitos gurus indianos e tibetanos como “contracultura” e como uma abordagem psicológica de autodescoberta.

Hoje, tem sido adaptado não apenas à cultura materialista, mas, dentro dela, aos valores particulares dos indivíduos. Por exemplo, aqueles que valorizam a saúde e a boa forma veem na prática um meio de restaurar, manter ou desenvolver sua saúde. Aqueles que valorizam a “boa aparência” enxergam no yoga um caminho para perder peso, manter a juventude e o *sex appeal*. Outros encontram nele uma forma de ganhar a vida, se tornam professores – muitas vezes prematuramente – ou, recentemente, terapeutas de yoga. Aqueles que podem estar sofrendo de estresse valorizam o yoga como meio de relaxar e administrar a tensão. Quem procura a paz mental valoriza a prática de yoga como meditação. Os buscadores da verdade metafísica valorizam os ensinamentos práticos de sabedoria. Já os que buscam a liberação do ciclo de nascimento e morte procuram no yoga um veículo para alcançá-la. Os que buscam Deus ou a iluminação valorizam práticas e ensinamentos como meio de alcançar esse objetivo.

Como o yoga é apresentado por cada professor e praticado por cada aluno depende do grau em que eles mantêm diversos valores, como os citados acima. E isso varia significativamente entre professores e alunos.

Cada um vê o que deseja. “Batedores de carteira enxergam apenas bolsos.” Os *desejos* determinam os valores. Eles também são dirigidos por hábitos. A comida que você come, as distrações que busca, seus medos e aversões, tudo é dirigido por hábitos. E desejo é o que o ego sente: “Eu quero, eu preciso, eu vou”, ele diz. *Aspiração* é o que a alma sente. A alma busca libertar-se dos intermináveis desejos do ego dirigidos por hábitos transcendendo a perspectiva do ego. Ela o faz cultivando a consciência, o discernimento, testemunhando, “deixando ir” as falsas identificações como “eu sou meu corpo, eu sou minhas emoções, eu sou meus pensamentos”. yoga é uma prática interior completa que aspira à verdade, à simplicidade, à gentileza e à compaixão.

Mesmo quando a prática de yoga é semelhante externamente, o que valorizamos internamente é diferente. Consequentemente, seus efeitos e benefícios serão distintos. Os valores influenciam suas escolhas, comportamentos e ações. Valores ganham vida por meio de propósitos e intenções, expressos como prioridades que são manifestadas por escolhas conscientes. Isso, por sua vez, lhe dá direção, foco e sentido. Para realizar o seu propósito, comece se perguntando “quem sou eu?” e “quem eu não sou?”. Depois, “o que eu valorizo mais?”. E, finalmente, “quais são as minhas prioridades?”. Por exemplo, se o desenvolvimento espiritual e a saúde são seus valores mais importantes, sua prática de yoga e meditação será prioridade, faça disso a sua primeira atividade a cada dia. Então todo o resto se tornará seu yoga. Você vai, conscientemente, lidar com todos os desafios da vida de uma maneira que sirva perfeitamente às suas mais elevadas aspirações!

Práticas holísticas como o yoga, quando feitas regularmente, prometem integridade, equilíbrio e harmonia do seu corpo, mente e espírito. Isso permite que você mergulhe profundamente para explorar e experimentar a si mesmo, tornando-se consciente e livre para escolher seus propósitos, seus valores e sua cultura. Ao alinhar seus valores à prática, você começa a transcender a perspectiva do ego e todo o seu sofrimento, e passa a manter a perspectiva da sua alma, da Testemunha, que é yoga.

2. Em busca da Kriya Yoga Siddhantam Tâmil

Por M. Govindan Satchidananda

Cheguei ao ashram da Kriya Babaji Sangah, em San Thome, Madras, na Índia, no começo de junho de 1972. Estava quente e úmido. Eu estava cansado do longo voo. Sentia ao mesmo tempo respeito e apreensão em relação ao novo ambiente e à nova missão atribuída pelo meu professor, iogue S.A. A. Ramaiah. Ao entrar pelo portão da frente, fui imediatamente ao murti de Babaji, em granito, no lado oposto do pátio, para oferecer minhas preces de gratidão e minha aspiração por suas bênçãos. Meu anfitrião, Swaminathan, apresentou-me ao residente responsável, Palaniandi, e à sua família. Desfiz as malas e, ao final da tarde, Swaminathan e eu pedalamos nossas bicicletas pelas ruas estreitas da velha Mylapore, até um restaurante local, onde nossas marmitas foram preenchidas com arroz, curry, vegetais fritos, *appalam* e *rasam*. Nós as levamos de volta e eu fiz a minha primeira refeição, sentado na varanda do ashram, usando folhas de bananeira como prato e comendo com as mãos.

Meu ego havia passado por inúmeros desafios durante os últimos dois anos e meio, desde que eu me tornara um discípulo desse enigmático homem indiano. Eu o conheci em Washington, D.C., quando acabara de entrar no corpo diplomático do Serviço Exterior dos EUA, após passar por exames escritos e orais, e ter me formado na School of Foreign Service da Universidade de Georgetown. Meu primeiro ano com ele virou minha vida de cabeça para baixo. Em vez de começar uma carreira como diplomata, treinava com ele em seus ashrams e centros em Nova York, Washington e Los Angeles. Em seguida, ele me enviou a Chicago para abrir um novo centro de Kriya Yoga, trabalhar e economizar 5 mil dólares, que eu precisaria para financiar minha missão na Índia. Eu trabalhei seis meses em Chicago, como carregador de carretas que transportavam até 40 toneladas de mercadorias, antes de conseguir um serviço como assistente

social durante o dia. Paralelamente, dirigia um táxi à noite e aos fins de semana, para conseguir guardar os fundos necessários.

Iogue Ramaiah me inspirou a seguir os ensinamentos de Babaji e seus gurus, os Siddhas Tâmis, na primeira palestra que assiti em seu Centro de Kriya Yoga, em Riggs Place, número 1818, em Washington, D.C. no ano de 1970. Coletivamente, referiu-se a eles como “Kriya Yoga Siddhantam Tâmil”. Ele sempre começava suas palestras com a prece de homenagem aos 18 Siddhas, ou mestres do yoga, cujos manuscritos em folha de palmeira buscou coletar e preservar desde 1960. Então, selecionou e cantou um dos versos dos Siddhas, e ofereceu uma inspirada palestra de duas horas, baseada nele. Costumava citar o *Tirumandiram*:

*"Se o corpo perece, o Prana parte
Nem a Luz da Verdade será alcançada;
Eu aprendi como preservar o meu corpo
E assim, meu Prana também.
Houve um tempo em que eu desprezava o corpo;
Mas então eu vi Deus em seu interior
E o corpo, eu percebi, é o templo do Senhor
E então eu comecei a preservá-lo.
Com infinito cuidado"* – *Tirumandiram*, versos 724 e 725, tradução B. Natarajan.

"Que todos possam alcançar a felicidade que eu alcançei" – Verso 85

Anbe Sivam, (Deus é Amor)

*"O propósito da medicina é curar doenças do corpo;
O propósito da medicina é curar doenças da mente;
O propósito da medicina é a prevenção de doenças;
O propósito da medicina é tornar o corpo imortal."*

e Babaji: *"Busque Babaji para se tornar Babaji."*

Babaji tinha lhe dado a atribuição de coletar e publicar todos os seus escritos. Para fazer isso, ele viajou por todo o sul da Índia, visitou colecionadores particulares, bibliotecas de manuscritos, e médicos Siddhas. Recolheu mais de 1.000 desses manuscritos em folha de palmeira em seu ashram em Kanadukathan. Publicou uma pequena coleção deles, em 1968, e continuou a gravar todas essas palestras para a posteridade. Muito pouco havia sido traduzido para o inglês e publicado. Quando eu ou qualquer outra pessoa lamentava esse fato e pedia seu conselho sobre o que ler como alternativa, ele dizia: "Se você não consegue ler os versos dos Siddhas em tâmil, leia os livros de Sri Aurobindo, *Cartas sobre Yoga*." Então, eu comprei esses volumes logo após a minha iniciação e comecei a estudá-los. Eu os trouxe comigo para a Índia. Estava determinado também a aprender tâmil bem o suficiente para ler os versos.

Swaminathan (David Mann), um amigo e também discípulo de iogue Ramaiah, foi enviado para a Índia, um ano antes. Nós fomos iniciados juntos em junho de 1970, em Nova York. Após a Kumba Mehla em Allahabad, em 1971, iogue Ramaiah lhe pediu para permanecer no seu ashram

recém-criado, na vila ancestral de Kanadukathan, Chettinad, uma unidade a quase nove horas ao sul de Madras. As coisas não foram fáceis para ele. Pouco depois de chegar, enquanto meditava no templo Meenakshi, na cidade vizinha Madurai, sua bolsa foi roubada, com todo o seu dinheiro e passaporte. Ele desenvolveu icterícia durante a estadia e passou a maior parte dos seis meses em que esteve lá acamado. Eu fui para a Índia para aliviá-lo das suas funções e cumprir uma nova missão: a compra de terras em Porto Novo (Parangipettai), local de nascimento do guru do iogue Ramaiah, Satguru Babaji Nagaraj.

Depois dos primeiros três dias em Madras, nos quais me familiarizei com os meus deveres administrativos e dei aulas gratuitas de Kriya Hatha Yoga para crianças do bairro de San Thome, Swaminathan e eu viajamos para o sul para visitar o ashram de Sri Aurobindo, os santuários dos Siddhas em Thanjavur, Madurai, e Chidambaram, o local de nascimento de Babaji na cidade vizinha de Porto Novo e nosso ashram em Kanadukathan. Uma semana mais tarde, Swaminathan voltou aos EUA.

Fico grato por iogue Ramaiah ter exigido que eu vivesse uma vida muito simples, sem conveniências materiais, durante os dois anos anteriores à minha ida para a Índia. Teria sido muito difícil me adaptar às condições primitivas, à dieta simples e sem higiene no ashram Kanadukathan, enquanto fazia prática intensiva oito horas por dia. O que eu me lembro agora é da paz e da tranquilidade, que mais do que compensaram o calor e a ausência quase total de eletricidade, esgoto e comunicação com o mundo exterior. Aprendi tâmil, com a ajuda de um brâmane local devoto e professor aposentado, bem o suficiente para escrever cartas para iogue Ramaiah. Uma vez por semana, eu viajava 17 quilômetros de ônibus até a cidade vizinha de Karaikudi para comprar arroz, legumes, dal, frutas e óleo de gergelim. Lakshaman, filho adotivo do iogue Ramaiah, me acompanhava e me ajudava a carregar os grandes sacos de pano cheios desses alimentos. A esposa de Lakshaman, Karuppai, ia ao ashram três vezes por dia para preparar as refeições em uma fogueira, usando estrume de vaca seco misturado com palha como combustível, e panelas de barro para cozinhar: idli e sambar na manhã, caril, legumes fritos e arroz para o almoço, dosai e chutney à noite. Eu me banhava pegando um balde de água de um poço, despejando-a sobre mim mesmo e esfoliando a pele com feijão mungo. Todo mês, eu pegava o trem para Porto Novo, e, em seguida, um *dandi*, uma carroça puxada por um cavalo, para o local onde Babaji nasceu, e onde eu acampava à noite, antes de prosseguir para a Madras. Lá eu pagava as contas, dava aulas e andava de bicicleta em todos os lugares. Tudo isso adicionava o tempero certo para o meu amor crescente pela Índia e para a absorção da cultura Siddha Tâmil.

Meu primeiro ano na Índia chegou ao clímax quando iogue Ramaiah me pediu para viajar a Nova Delhi e obter permissão para a compra do pequeno terreno triangular de terra em Porto Novo, onde Babaji nasceu. Eu fui para Nova Delhi com Edmund Ayyappa, recentemente enviado por iogue Ramaiah para me ajudar, para conhecer o Dr. Karan Singh, o ministro do Turismo e da Aviação Civil. Dr. Singh ficou amigo do iogue Ramaiah em 1971, na Kumba Mehla em Allahabad. Ele usou sua influência para convencer o ministro responsável a vender a terra. Ao longo dos três anos seguintes, iogue Ramaiah supervisionou a construção de um santuário de granito de Babaji nesse terreno, com a ajuda de Ganapathy Stathi, um famoso construtor de templos de Mahabalipuram. Vinte anos mais tarde, o Dr. Singh, Príncipe da

Caxemira e descendente de Ram, especialista em literatura e administrador da Sri Aurobindo Society, tornou-se o embaixador da Índia nos EUA.

A publicação de *Bogar Kanda Yogam*

Oito anos mais tarde, em 1980, iogue Ramaiah me pediu para voltar à Índia, com uma nova atribuição: fiscalizar a impressão em Chidambaram do primeiro volume de *Bogar Kanda Yogam*, uma publicação em língua tâmil contendo alguns importantes poemas que iogue Ramaiah havia coletado 20 anos antes, durante suas viagens pelo estado de Tâmil Nadu. Nos anos seguintes, os ashrams em Kanadukathan e San Thome haviam passado por grandes transformações. O de Kanadukathan, comprado por volta de 1965 pelo iogue Ramaiah, com a sua quota da herança de família, foi construído no estilo típico dos Chettiers, o clã comerciante que havia construído a aldeia durante os 150 anos anteriores. Havia um grande pátio cercado por varandas nos quatro lados, com pilares de sustentação para o telhado. Por trás das varandas, havia pequenas salas. A cozinha ficava na parte de trás da casa. Na entrada da edificação de cerca de 5 mil metros quadrados, havia uma grande varanda em granito com enormes portas de madeira teca. Quando retornei, em 1980, descobri que um santuário de granito havia sido construído na parte de trás do pátio central, com um murti dedicado a Avvai, a grande dama Siddha e poeta laureada do Tâmil Nadu. No interior do santuário, as milhares de folhas de palmeira escritas pelos Siddhas haviam sido preservadas e armazenadas de forma segura. Foram construídos santuários adjacentes no pátio do ashram para Babaji, Mataji e Amã. Em uma laje de granito de dois metros por um, sob a varanda, foi colocado o murti de Babaji. Ele é o único com a cabeça ligeiramente inclinada para trás e para o lado, como se retratasse uma expressão de êxtase. Um sacerdote local visitava o santuário todas as manhãs e ofertava uma guirlanda de flores de jasmim, incenso, e entoava versos e orações.

Meu novo trabalho obrigava-me a passar muitos dias em Porto Novo e nas proximidades de Chidambaram. Em Porto Novo, um estudioso tâmil e o diretor da escola local haviam sido contratados por iogue Ramaiah para transcrever e registrar os poemas originalmente escritos sobre folha de palmeira pelo Siddha Boganathar. A folha de palmeira é extremamente durável. O texto foi gravado com uma ponta de aço. Era colocado pó de carvão sobre as inscrições da folha, para facilitar a leitura. Esses manuscritos tinham uma vida útil de cerca de 300 a 400 anos, e foram posteriormente copiados. Foi o primeiro manuscrito a utilizar a tecnologia de impressão atual. Em Chidambaram, passei muitos dias supervisionando a criação, à mão, da matriz tipográfica do manuscrito, em molduras de madeira, que foram posteriormente colocadas em uma velha impressora alemã Heidelberg. Era "moderno", porque era alimentado por eletricidade! Desde 1952, todas as publicações da Kriya Babaji Sangah haviam sido, até então, impressas em uma pequena prensa operada manualmente, uma página por vez.

Em 1990, todos os poemas em folhas de palmeira de Boganathar recolhidos por iogue Ramaiah foram transcritos e impressos em Chidambaram dessa forma, em quatro volumes maciços intitulados *Bogar Kanda Yogam*, publicado pela Kriya Babaji Sangah somente na língua tâmil, com exceção dos capítulos introdutórios, em inglês.

O Projeto de Pesquisa de Siddha Yoga

Começando em 2000, com o apoio do meu colega Dr. Georg Feuerstein, planejei recolher, preservar, transcrever e traduzir os escritos de yoga dos 18 Siddhas. Naquele ano, eu contratei

um notável estudioso, Dr. T.N. Ganapathy, seu assistente, Dr. KR Arumugam e, posteriormente, cinco outros estudiosos de tâmil, para implementar os estudos do Projeto de Pesquisa de Siddha Yoga. A primeira publicação resultante desse projeto, em 2003, foi *O Yoga de Boganathar*, que incluiu a tradução para o inglês do Dr. Ganapathy de poemas selecionados de *Bogar Kanda Yogam*. Nos anos seguintes, o projeto produziu as seguintes publicações em língua inglesa: *O Yoga de Boganathar* volume 2, *O Yoga dos 18 Siddhas: uma antologia*, *O Yoga do Siddha Avvai*, e o *Yoga do Siddha Tirumular*. Mais uma publicação, um tesouro de poemas Siddhas, será publicado em 2015. Ele conterá um DVD com mais de 700 poemas e um guia descritivo para cada um deles. Detalhes sobre os colaboradores dessas obras do Projeto de Pesquisa de Siddha Yoga e esses estudos podem ser encontrados aqui:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/siddha-research-center.htm>

Em 1982, quando a empresa que eu trabalhava foi incorporada por uma empresa maior, e seus administradores, incluindo eu mesmo, foram enviados para um seminário de recolocação em Montreal, me perguntaram: "Quais são as suas aspirações de carreira para o futuro?". Eu respondi: "Publicar os escritos dos 18 Siddhas." Até aquele momento, isso era apenas um lampejo em meu olho. Sou grato a Babaji e aos Siddhas por me fornecerem os meios para fazê-lo, desde então, começando com o meu primeiro livro, em 1991, *A Tradição de Babaji e os 18 Siddhas*, e a segunda, em 1993, *Tirumandiram: Um clássico de Yoga e Tantra*. Esta semana, na preparação para a quarta edição do *Tirumandiram*, eu me lembrei com gratidão dos muitos estudantes e doadores que me ajudaram a ter sucesso na minha busca pelo Kriya Yoga Siddhantam Tâmil. O que começou com alguns versos dos poemas Siddhas cantados por iogue Ramaiah em tâmil, em 1970, continua a ser uma fonte diária de inspiração e orientação durante o meu estudo e meditação nos tesouros literários acima mencionados. Que a fragrância do Kriya Yoga Siddhantam Tâmil se espalhe por todo o mundo!

3. Uma mudança de perspectiva traz Autorrealização

Por M. G. Satchidananda

Yoga é um dos seis maiores *darshanas* ou perspectivas dentro da tradição hindu. É errado defini-los como "escolas filosóficas", como alguns fazem, porque eles não buscam meramente entender ou criar um modelo intelectual de realidade ou verdade por meio da razão. O yoga ensina que somente o *samadhi*, a absorção cognitiva em que uma pessoa se torna e permanece "*consciente do que é a consciência*", pode levar ao conhecimento da realidade por meio da identidade. As práticas de yoga são projetadas para criar as condições que tornam acessíveis a Autorrealização e a realização de Deus. O ponto de partida é o estado ordinário da consciência física de vigília, dominado pelo egoísmo, que pode ser definido como o hábito de se identificar com aquilo que não se é: o corpo, as emoções, os movimentos da mente. Patanjali, cujos yoga Sutras começam com *yoga-citta-critti-nirodha*, "Yoga é a cessação da identificação com as flutuações que emergem na consciência" (verso I.2), define, nos versos seguintes, essas falsas identidades como percepções dos cinco sentidos, imaginação, pensamentos, memórias e sono. O egoísmo é, conseqüentemente, a razão pela qual ele prescreve seu principal método: "Por meio da prática constante e do desapego, deixa-se de identificar a si mesmo com as flutuações que emergem na consciência" (verso I.12).

O yoga começa com o *darshana* dual ou perspectiva do *Samkhya*, que afirma dois polos da realidade: o sujeito, consciência, Eu, *Purusha* e o objeto, *Prakriti* ou Natureza, que são todas as coisas. O Eu não é um objeto ou uma coisa. Ele não tem forma e não é limitado pelo tempo nem pelo espaço. Mas pode ser realizado dentro de cada um de nós como Testemunha de todo o resto, incluindo pensamentos, emoções, sensações e outras experiências, até mesmo as mais sutis. Ao contrário de todas as coisas, no entanto, o Eu permanece. Tudo é transitório, impermanente, sujeito a alterações.

O yoga é um caminho progressivo que conduz à Autorrealização e à realização de Deus. Ele prescreve vários métodos para desenvolver as condições e qualidades que serão necessárias para trazer uma mudança da perspectiva egoísta para a do Eu, da alma, do Divino interior – essas qualidades incluem concentração, equanimidade, conduta virtuosa, boa saúde e energia. Segundo o Siddha Boganathar, a “mudança de perspectiva” ocorre em três estágios:

*“Tudo o que é visto pelos olhos é falso; sem discriminação, tudo está perdido;
Moradia com amor, para aqueles que experimentaram e alcançaram os pés do guru,
não há cansaço;
A excelente dança será testemunhada;
A visão das virtuosas dez manifestações de Shiva será sentida;
O término dos desgastados shastras, o espaço, será experimentado;
É a pura alma universal de sabedoria”* – Upadeca Jnananm, verso 90, páginas 210-11, *The Yoga of Boganathar*, volume 2.

Nesses versos, o “guru” é Shiva. Aquele que alcança seus “pés” permanece na perspectiva da testemunha, vendo Sua dança múltipla da criação, preservação, dissolução, obscurecimento e graça por meio de “tudo”. As “dez manifestações” são os dez passos (*daca-kariyam*) no caminho da verdade, da sabedoria e do vasto “espaço” luminoso além do alcance do intelecto e dos shastras. Há três estágios em que se percebem as coisas. No primeiro, conhecido como *rupa*, percebe-se sem nenhum questionamento, dúvida ou discriminação. Já no segundo estágio, *darshana*, a pessoa começa a questionar, buscando compreender os significados das coisas, sua natureza. Isso leva ao terceiro, *shuddhi*, no qual se possui *viveka* (conhecimento discriminatório) por meio da contemplação e da consciência desapegada. Quando esses três estágios são aplicados aos três princípios, ou seja, *tattvas* (as 36 categorias da Natureza na filosofia Samkhya), *atma* (a alma, o Eu) e Shiva (o Senhor), temos oito etapas. Note que não existe *Shiva-Shuddhi*; em vez disso, há outros dois passos no final: *Shiva-yoga* e o seu resultante *Shiva-bhoga*.

1. *Tattva-rupa*: Por instrução pessoal ou pelo estudo de livros, se adquire conhecimento da natureza das 36 categorias, da mais mundana à mais sublime: cinco *mahabhutas* (os cinco elementos, terra, água, fogo, ar e espaço), cinco *tanmatras* (os elementos da energia sutil ou padrões de ver, ouvir, cheirar, degustar e tocar), cinco *karmendriyas* (os sentidos da comunicação, *vox* ou “fala”; manipulação, *hasta* ou “mão”; locomoção, *pada* ou “pé”; digestão, *payu* ou “ânus”; procriação, *upastha* ou “genitais”), cinco *jnanendriyas* (os cinco órgãos dos sentidos): *manas* (a mente), *ahankara* (egoísmo), *buddhi* (o intelecto),

prakriti-maya (natureza primária), *purusha* (consciência, o Eu), os cinco agentes de *maya*: *kalaa* (atividade limitada ou poder, a expressão limitada de *kriya-shakti*, que cria karma por meio de ações de mérito e demérito), *niyati* (“necessidade”, “destino”; o oposto da liberdade eterna que caracteriza Parama-Shiva; a lei kármica; lei da causalidade), *vidhya* (“conhecimento”, aqui limitado ou “impuro”), *kaala* (“tempo”; o contrário da natureza transtemporal de Parama-Shiva), *maya* em si mesma (“o poder por meio do qual a Realidade parece se tornar limitada e medida pela separação entre sujeito e objeto), *suddha-vidhya* (“conhecimento puro”, “Eu sou isso”), *ishvara* (“o Senhor”, perceber “isso eu sou”), *sadakya* (o sempre benevolente, “Eu sou isso”), *bindu* (o ponto primordial ou semente), *nada* (o som primordial);

2. *Tattva-darshana*: Ocorre quando o indivíduo se pergunta, buscando compreensão;
3. *Tattva-shuddhi*: Acontece depois que as dúvidas são esclarecidas (por *shuddhi* ou limpeza). Por meio da contemplação de cada um dos *tattvas*, a pessoa se dá conta de que é diferente deles e deixa de se identificar com eles. Então, permanece como testemunha, consciência pura;
4. *Atma-rupa*: Sabe-se que o Eu é diferente dos *tattvas* a partir da leitura de livros ou com a orientação de um professor;
5. *Atma-darshana*: Investigar esse conhecimento;
6. *Atma-shuddhi*: A contemplação do Eu. Percebe-se que, embora ele seja um sujeito consciente, seu conhecimento só é possível pela graça do Senhor. O Eu se rende à graça do Senhor;
7. *Shiva-rupa*: Conhecer a natureza de Shiva a partir de livros ou da orientação de um professor;
8. *Shiva-darshana*: Investigar esse conhecimento de Shiva;
9. *Shiva-yoga*: Contemplar Shiva;
10. *Shiva-bhoga*: Apreciar a unidade com Shiva.

(referência: *The Yoga of Boganathar*, volume 2, Apêndice B)

Em muitas das *dhyana kriyas* ou meditações ensinadas na primeira iniciação da Kriya Yoga de Babaji, aprende-se primeiro a observar, e então a contemplar os *tattvas* com desapego. Por exemplo, para se familiarizar com os *tanmatras*, elementos dos sentidos, e *jnanendriyas*, órgãos dos sentidos, aprende-se a meditar neles, a imaginar o gosto de uma comida, o cheiro de uma flor ou a água quente tocando a própria pele. São imaginadas e observadas paixões, emoções ou desejos que circulam no corpo vital. Em outras meditações, a pessoa contempla *kaala*, tempo,

vários tipos de *vidhya*, sujeitos do conhecimento, com descrições intelectuais. Nas iniciações avançadas, aprende-se como ir além da perspectiva egoísta e chegar ao *samadhi*, absorção cognitiva em que se transcende a dualidade sujeito-objeto. O fundamento do ser existencial, o mais sublime de todos os *tattvas* de “Eu sou isso” (*sadakhya*, o último sujeito), “Isso eu sou” (*ishvara*, o Senhor), *bindu* (a semente cósmica) e *nada* (o som macrossômico *Aum*), se tornam acessíveis por identificação.

A experiência da consciência de Shiva está além do que possa alcançar qualquer descrição nos livros sagrados (os *shastras*), que apenas apontam em qual direção seguir, mas não oferecem a experiência em si mesma. É preciso desenvolver *viveka*, discriminação, para deixar ir as falsas identificações com os objetos da experiência. Só então é possível contemplar e permanecer no estado de realização do Eu.

De acordo com o ensinamento do Siddhas, *Jiva se tornará Shiva*. A realidade do ponto de vista egoísta, a condição humana com todo seu sofrimento, se dissolve ao chegar ao fim do caminho, à perspectiva última expressa no Maha mantra *Aum Namah Shivaya* (“Shiva, o Senhor Supremo, Aquele que eu sou” ou “O resultado do sacrifício é a felicidade”). Quando se “sacrifica” ou “deixa ir” as falsas identificações, percebe-se a si mesmo como *Sat Chit Ananda*: Ser Absoluto, Consciência Absoluta, Felicidade Absoluta.

4. Quando a divindade desce

Por Rajendra K. Gupta

Os Vedas dizem que, se uma pessoa pode permanecer sentada absolutamente imóvel durante 3 horas e meia, ela alcançará o estado de *samadhi*.

O que é *samadhi*? O corpo humano é composto de três estruturas: a física (*annamaya*), a sutil (*sukshama*) e a causal (*karan*). O corpo sutil, por sua vez, também se subdivide em três: o vital (*pranamaya kosha*), o mental (*monomaya kosha*) e o intelectual (*vijyanmaya kosha*). É necessário transcender os corpos físico, emocional, mental e intelectual para se chegar ao estado de *samadhi* dentro do corpo sutil. O estado de *samadhi* é alcançado quando o corpo entra em animação suspensa. Não há inspiração, expiração, nem pensamentos. Alguns podem saborear o intelecto como luz da divina gnose (conhecimento divino) ou alcançar o êxtase. A progressão da introspecção (*prajna*) e da felicidade não é linear, e uma pode ser experimentada independentemente da outra.

Aqueles que fizeram as iniciações mais avançadas de Kriya Yoga de Babaji normalmente experimentam um estado de não respiração durante as kriyas de *samadhi*, mas não acham fácil manter a mente sem pensamentos. E quando os pensamentos chegam, a respiração recomeça.

O que devemos fazer para parar os pensamentos? Não fazer nada com eles é o melhor método. Simplesmente deixe-os chegar e ir. Os pensamentos não surgem de fora, eles estão presentes na mente como potenciais matérias-primas da memória, do subconsciente e do consciente. E, a não

ser que o corpo físico esteja bem preparado com as práticas de hatha yoga, a mente nunca vai se acalmar.

Uma mente quieta não é necessariamente uma mente vazia. Normalmente, quando fechamos os olhos para começar a meditação em um mantra ou em um objeto, a mente decide se entreter com pensamentos agitados. Há cinco estágios de meditação, em que os pensamentos podem aparecer:

1. O primeiro estágio é composto da interminável tagarelice aleatória. Uma pessoa que não aprendeu a disciplinar sua mente se perderá nesses pensamentos e perderá qualquer possibilidade de chegar à meditação. Cada pensamento incentivará uma cadeia de outros pensamentos. Por meio de um processo de livre associação, uma imagem formada na mente leva à outra imagem. Para corrigir essa situação, assim que você tomar consciência do pensamento, reconheça-o, corte a ligação com ele e volte para o seu objeto de meditação.

2. O segundo estágio acontece quando os pensamentos surgem, mas já não produzem mais cadeias de outros pensamentos. As sementes podem até germinar, mas já não se tornam plantas. Algo que estava adormecido ou suprimido pode vir à tona, mas evapora, esgotando sua energia muito rapidamente. A meditação repetida irá dissipar essa força para que ela não fique mais alojada em seu subconsciente. Essa é uma das formas em que a dinâmica dos *samskaras* (hábitos e tendências negativas) pode ser esgotada. Durante esse estágio, o tempo da sua meditação irá aumentar.

Não há uma linha de demarcação clara entre o primeiro e o segundo estágio. À medida que você desenvolve a expertise em observar os pensamentos na meditação, você se tornará consciente dos pontos fracos do seu caráter, e espera-se que isso o inspire a purificá-los. A meditação pode estimular a liberação do egoísmo, pois ela aumenta o senso de conexão com o todo. Então você pode começar a observar suas ações, melhorar seus relacionamentos e praticar os *yamas* e *niyamas* iogues com muito mais intensidade.

3. O terceiro estágio de pensamento que intervém na meditação não é do tipo inquieto ou aleatório, mas muito específico, que lida com os problemas práticos com os quais sua mente consciente ou subconsciente está acostumada a se ocupar. Não é um estado indesejável, já que há certo nível de meditação. Nele, os conflitos da vida aparecem na mente, assim como os conflitos entre a vida e a meditação. Você deve aprender a levar paz e tranquilidade das suas experiências meditativas para a sua vida cotidiana e os seus relacionamentos. Em vez de aumentar o nível da meditação e deixar sua vida para trás, você deve elevar a vida ao nível da meditação para diminuir, assim, a distância entre elas.

Quando a mente está elevada e a essência é transformada, suas atitudes em relação à vida também mudam. Essa mudança traz harmonia para todas as ações e interações. Quando as condições internas se transformam, os conflitos ocorrem cada vez menos. Nosso mundo externo de obstáculos irremovíveis e pessoas frustradas de outrora se transforma em momentos de ajustes e de compromissos. O objetivo de um meditador deve ser transcender sua própria essência e não mover montanhas ou mudar o outro.

Durante este estágio você começa a ter visões. Essas visões são variadas. Uns podem ser inundados por espirais de cor dourada ou violeta, outros podem cair profundamente em um oceano de luz dourada. O êxtase é possível. As cores sugerem um estágio dentro do corpo mental. Uns podem escutar sons, tons de diferentes instrumentos musicais, escutar o AUM, ver anjos ou divindades, sentir um aroma muito forte. Por mais agradáveis que possam ser essas experiências, o conselho é sempre ir além delas, se você busca a união com o Eu verdadeiro. As lições do Swami Yogananda da Self-Realization Fellowship afirmam que, quando você alcança esse estágio de meditação, você está na metade do caminho para o *samadhi*.

4. No quarto estágio, algumas preocupações pessoais ainda podem surgir em alguns momentos, mas aqui você recebe orientações e resoluções. A criatividade é reforçada, obras serão concluídas, alguma lembrança ou versos esquecidos serão recordados para orientá-lo apropriadamente, muitas vezes de maneira surpreendente. Suas meditações são experimentadas como graças. A vida se torna mais bem sucedida em todos os sentidos.

A temperatura corporal vai aumentar e o *mula bandha* (a trava da raiz) começa a fechar. Você sentirá um leve tremor no reto e então o *bandha* se fecha permanentemente. Sua língua automaticamente se enrola para trás e para cima, em direção ao palato, criando o selo *khechari*, e seus olhos se voltam para cima. Você experimenta uma força que faz sua coluna ficar reta. Sua concentração está voltada para o terceiro olho, o *ajna chakra*. Há uma puxada para cima e uma correspondente progressiva para baixo de relaxamento. Você pode ter a sensação de estar hiperventilando. Seu corpo pode se tornar dormiente e seus dedos do pé podem virar para cima. Quando a concentração se aprofunda, seu umbigo e sua trava do queixo se voltam para dentro e a força da vida é puxada cada vez mais para o alto.

5. No quinto estágio, nenhum pensamento chega sem ser convidado. A meditação superconsciente é uma viagem do Eu, através do Eu e em direção ao Eu. É um processo de quebra dos invólucros, removendo os véus da ignorância um após o outro, e de subida à escadaria da força primal – a pura consciência.

O primeiro passo para a meditação superconsciente é *savikalpa samadhi*. Você para de respirar, permanece sem nenhum pensamento e, assim, o corpo suspende qualquer animação. Aquele que vê, o ato de ver e o que é visto se fundem em um só. Alguns podem alcançar o *savikalpa samadhi* por momentos passageiros. Quando o *samadhi* for vivenciado por períodos prolongados de tempo, a pessoa atinge o *savikalpa samadhi* completo. No início, você passa lentamente por cada um desses estágios de meditação para atingir o *samadhi*. Mas, gradualmente, você pode experimentar o estado de *savikalpa samadhi* facilmente, apenas alguns segundos depois de começar a meditar.

Inicialmente, o *savikalpa samadhi* é quebrado tão logo você sai da meditação. Se você alcançar o estágio em que se torna um com o seu ser superior, você alcançou o *nirvikalpa samadhi*. Assim que você começa a deixar o *savikalpa* para entrar no estado de *nirvikalpa*, pode visualizar um olho dourado preenchido de roxo e, bem no centro, uma estrela branca brilhante. Perfurar a estrela branca é entrar em *nirvikalpa samadhi*. O olho é chamado de *Brahma chakshu*. No estágio de *savikalpa samadhi*, a concentração é no terceiro olho, no *ajna chakra*. Já no estágio de *nirvikalpa samadhi*, a concentração é no *sahasrara chakra*.

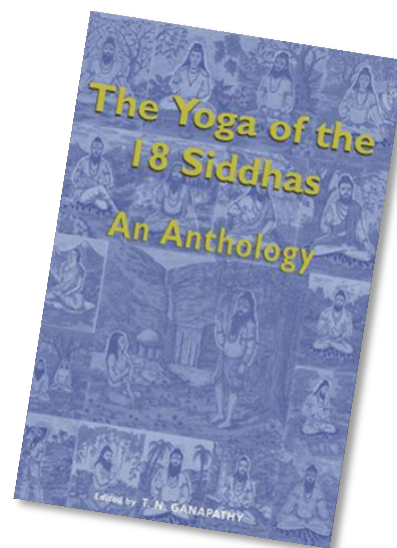
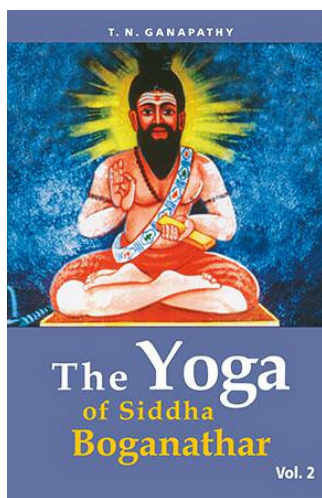
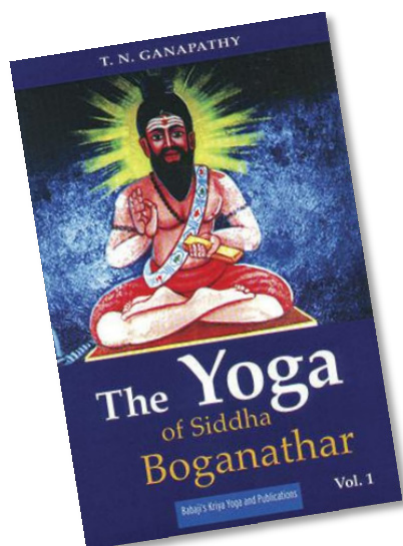
Savikalpa samadhi pode fortalecer e transformar o corpo físico, como preparação para a descida da energia divina. Esse processo pode demorar uma vida inteira ou levar muitas vidas para acontecer. Em *Savitri and Letters on Yoga*, Sri Aurobindo nos diz que podemos recuperar o fio de vidas anteriores. É possível que o progresso anterior alcançado em uma vida passada da alma possa resultar em graça e em um despertar espontâneo de faculdades superiores no momento presente. Para isso, precisamos apenas repetir alguns aprendizados por 10 ou 20 anos.

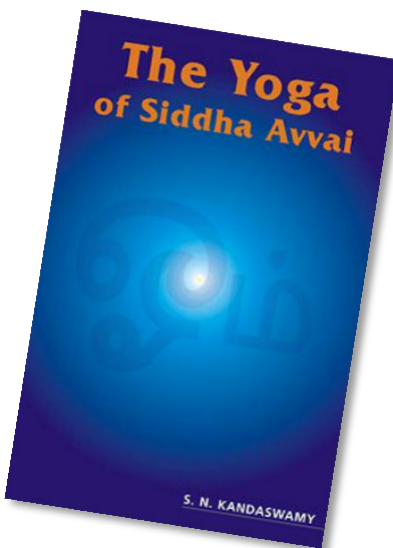
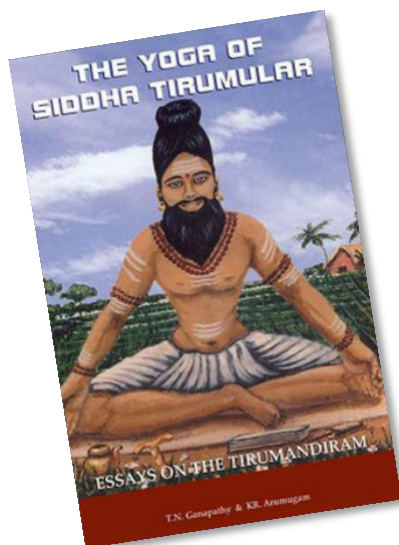
NOTA DO EDITOR: o autor é administrador da Fundação Kriya Yoga de Babaji em Bangalore, na Índia, e também é o tradutor para o hindi das nossas publicações. Ele foi treinado pessoalmente pela Madame Montessori na Índia para ser um educador e gerenciou uma escola de treinamento de professores do método Montessori por mais de 50 anos. Hoje, vive em Tucson, no Arizona (EUA), com sua esposa Urmilla e seu filho. Seu irmão, Jitender Nath Gupta, foi editor das nossas publicações em hindi e veio a falecer no dia 19 de fevereiro de 2015.

5. Publicações do Projeto de Pesquisa de Siddha Yoga

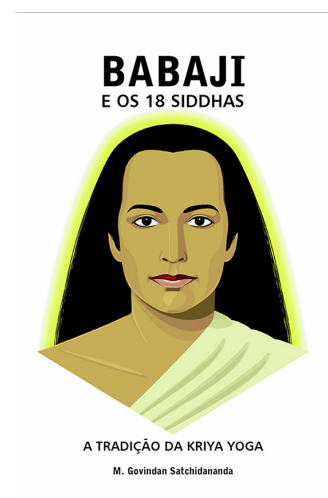
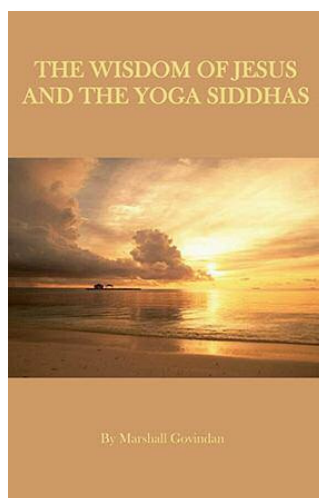
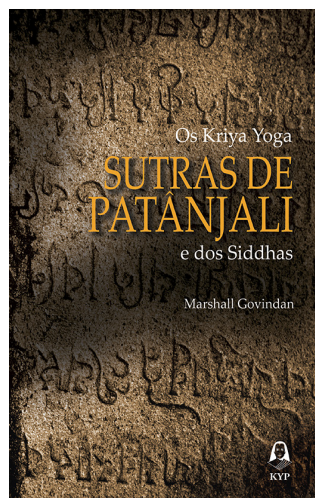
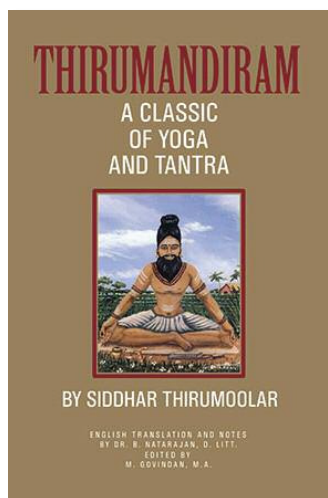
Nossos leitores estão convidados a ler alguns capítulos de amostra do projeto *Yoga Siddha Research Publications*. **Clique nas imagens** abaixo ou acesse a loja online:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>





* amostra indisponível



6. Notas e notícias

Segunda iniciação será dada por M. G. Satchidananda em Quebec, de 19 a 21 de junho, e de 23 a 25 de outubro.

Terceira iniciação será oferecida, com a presença de M. Govindan Satchidananda, no Japão, de 20 a 25 de março, em Quebec, de 10 a 19 de julho, e no Brasil, de 14 a 22 de novembro de 2015. Alcance o objetivo da Autorrealização com kriyas poderosas para acordar os chakras e, assim, entrar no estado de *samadhi* com suspensão da respiração.

Treinamento de Professores em Hatha Kriya Yoga: De 26 de junho a 7 de julho, em francês, no ashram de Quebec; de 3 a 7 de julho, em San Martin de Valdeiglesias, na Espanha.

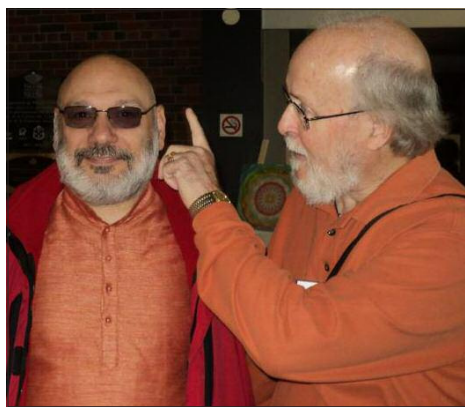


Acharya Krishnaveni

Nova Acharya: Krishnaveni Kulanthaivel, do Sri Lanka, recebeu o nome de Kriyanandamayi e foi introduzida na ordem dos Acharyas de Kriya Yoga de Babaji, em uma cerimônia conduzida pelo Acharya Satyananda em 1º de fevereiro de 2015, perto de Bangalore, na Índia, no final do mantra yagna da segunda iniciação, na presença de 50 iniciados. Ela agora está totalmente treinada e autorizada a passar os ensinamentos da Kriya Yoga de Babaji no Sri Lanka, Índia e Malásia, em inglês ou em tâmil. Durante os últimos 5 anos, ela gerenciou dois ashrams da Ordem no Sri Lanka e organizou iniciações anuais e peregrinações ao Katirgama e outros locais sagrados. Também conduziu aulas regulares de Kriya Hatha Yoga em muitos locais, programas de gerenciamento de estresse em empresas, tratamentos com acupuntura e celebrou cerimônias sagradas em nossos ashrams. Foi introduzida na vida

espiritual pelos seus pais ainda muito pequena e logo explorou vários caminhos. Em 2001 começou a praticar hatha yoga e tem ensinado a prática regularmente desde 2002. Sua iniciação na KYB foi em 2006 e, desde então, ela dedica sua vida à sadhana, à sua família e à comunidade local.

<http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/news-notes.php>



*Swami Maitreyananda e
Satchidananda*

M.G. Satchidananda recebeu o honorável "Prêmio Patanjali" de 2014 das mãos de Swami Maitreyananda, presidente da Aliança do Yoga Internacional (também conhecida como a Federação Internacional do Yoga), por seu excepcional serviço dedicado ao yoga. A aliança é a maior e mais antiga associação de internacional de instrutores de yoga registrados. Satchidananda foi adicionado a uma longa lista de ganhadores que receberam esse prêmio anualmente desde 1986. Veja aqui a lista:

<http://www.yogaallianceinternational.net/patanjali.html>.

Satchidananda é membro do Conselho Mundial desde 2008. Swami Maitreyananda escreveu em seu site, depois que os dois se encontraram, em novembro de 2012, em

Quebec: “Marshal Govindan Satchidananda não é apenas o mais famoso mestre de Kriya Yoga do mundo, ele também tem feito um trabalho fantástico pela Kriya Yoga, que eu só consigo comparar a Paramahansa Yogananda. Govindan Satchidananda é o espírito de Babaji.”

O Acharya Satyananda completou recentemente uma rodada de primeiras iniciações em Mumbai, Coimbatore, Chennai e Bangalore. E a segunda iniciação também em Bangalore. No total, foram mais de 200 pessoas iniciadas.

Precisamos da sua ajuda! A Ordem dos Acharyas precisa da sua contribuição para terminar o ashram de Badrinath. Acompanhe a evolução da construção e o último relatório no link: http://www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction. Também precisamos da sua ajuda para cumprirmos o programa de atividades de 2015 da Ordem. Faça sua contribuição online e veja os planos e os detalhes do relatório anual aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm>

Visite nossa loja online 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 mantidas em segurança. Confira!

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Babaji: O jornal será enviado por email para todos que possuem um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal. Solicitamos também, caso usem algum antispam, que adicionem o endereço info@babajiskriyayoga.net na sua lista de exceção. O jornal será anexado com as fotos no formato PDF e pode ser lido por meio do Adobe Acrobat Reader. Você também pode pedir o seu exemplar em arquivo de Word, não formatado e sem fotos. Lembre-se de enviar uma mensagem renovando a assinatura para receber as próximas edições de 2015.