

# JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

**Volume 22 Número 4**

**Verão 2016**

publicado quadrimestralmente por Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road P.O. Box 90

Eastman, Quebec, Canadá J0E 1P0

Telefone (450) 297-0258; fax: 450-297-3957

E-mail: [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net)

Site: <http://www.babajiskriyayoga.net>

## Sumário

1. Equanimidade: como manter a calma quando a vida traz perturbações, por M. G. Satchidananda
2. Do autoconhecimento à Autorrealização, por Acharya Jnanashakti
3. Jnanashakti: o perfil de uma Acharya
4. Os ensinamentos de Sri Aurobindo e dos Siddhas divergem em relação à sexualidade?, por M. G. Satchidananda
5. O caminho do Tao, por siddha Boganathar (Lazoi/Lao Tsé)
6. Annapurna Ma se junta à Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábai
7. Notas e notícias

### **1. Equanimidade: como manter a calma quando a vida traz perturbações**

Por M. G. Satchidananda

O primeiro e último objetivo do Yoga, que inclui os cinco planos da existência, é a equanimidade. Equanimidade significa permanecer calmo ou com a mente estável em relação a todas as fontes de perturbações. Não importa se a vida traz o que você deseja ou o que não deseja, sucesso ou fracasso, elogios ou censuras, prazer ou dor, trabalho ou lazer, apoio ou oposição, ou seja, qualquer dualidade. Como na famosa resposta que Raman Maharshi deu quando perguntado sobre o seu estado de iluminação: “Agora, nada mais pode me perturbar”. Provavelmente, seu interlocutor esperava dele a descrição da sexta dimensão intergaláctica, além do tempo e do espaço! Essa é a minha descrição favorita de “iluminação” por ser tão pé no chão e tão instrutiva sobre o que cada um de nós precisa encarar como desafio na vida.

Iluminação é hoje um termo muito mais popularizado e incompreendido. Trata-se de um estado permanente e estável de Autorrealização. É, portanto, limitado à dimensão espiritual da natureza

humana. Mas a iluminação em um corpo ou em uma mente doentes não é a perfeição. “Sede perfeitos”, advertiu Jesus a seus discípulos. Perfeição ou *siddhi* é o objetivo e o princípio que norteia o *Siddhantam*, os ensinamentos dos Siddhas. Isso é o que distingue um yoga “integral” como a Kriya Yoga de Bábaji de muitas tradições que focam somente na dimensão espiritual da vida, e cujos objetivos não incluem a transformação da nossa natureza humana, fisicamente, vitalmente, mentalmente e intelectualmente.

No início de sua exploração do yoga, quando a calma não é o principal objetivo, você pode facilmente ser levado pela busca das chamadas “experiências espirituais”, da forma física, da perda de peso, do significado existencial ou da redução dos efeitos do estresse. Embora tais objetivos sejam valiosos em si mesmos, nenhum deles vai durar sem a “calma”, dada a programação e a esmagadora influência dos nossos corpos vital e mental. Além disso, é muito comum que livros e professores enfatizem a noção milagrosa e romântica do caminho espiritual. Então, quando sua própria prática não produzir tais experiências, pode ser que isso gere desânimo, dúvida e até mesmo cinismo. Portanto, é fundamental que você, como um estudante ou sadhaka, entenda por que e como “equanimidade” ou “calma” deve ser seu primeiro objetivo.

A não ser que você decida se apartar do resto do mundo, em um estilo de vida ascético, não se pode confiar exclusivamente no “desapego” para resolver o problema do sofrimento existencial. Não é suficiente aguentar estoicamente as dificuldades da vida ou lidar com elas com desapontada resignação. “Equanimidade” tampouco implica apenas permanecer em um estado de maçante ignorância ou dura indiferença. A verdadeira equanimidade é um estado elevado de consciência (atenção plena) da unidade de tudo, e é cheia de poder. Você pode obtê-la totalmente quando chegar a uma experiência concreta da Presença da Unidade por trás de tudo o que é manifesto. À medida que avançar em direção a ela, você deve abandonar a perspectiva do ego de se sentir separado e, junto com o ego, todos os desejos. Mas isso não significa que seja necessário primeiro purificar todos os desejos e se tornar “sem ego” antes de encontrar equanimidade. Ou estabelecer equanimidade e calma antes de atingir total ausência de desejos e liberdade em relação à perspectiva do ego (“eu sou o corpo”, “eu sou a mente”, “eu sou as emoções”). Ao contrário, esses processos de desenvolvimento de calma e de purificação do desejo devem avançar em conjunto, uma vez que são intimamente interdependentes.

O Yoga Clássico está baseado no *Samkhya*, que reconhece como somos afetados pelos três *gunas* (as qualidades da natureza): *tamas* (inércia, dúvida, fadiga), *rajas* (inquietação e desejo) e *sattva* (equilíbrio, serenidade, compreensão). Todas as práticas de yoga podem ser usadas para diminuir as influências de *tamas* e *rajas* e aumentar a influência de *sattva*. Esse é seu objetivo principal. Embora *sattva* represente o estágio inicial de calma, até mesmo a sua aquisição não pode ser estabelecida completa e perfeitamente, com *siddhi*, exceto por meio da prática da sadhana austera durante um período prolongado de tempo, em estágios. Isso porque, mesmo a calma satívica é vulnerável às circunstâncias estressantes dos acontecimentos. É por isso que o Yoga Sutas e o Tantra nos levam a transcender os três *gunas*.

*Então os gunas terminam sua sequência de transformações, porque eles cumpriram seus objetivos.* Yoga-sutra IV.18

*Guna satívico no estado desperto,*

*Rajas no estado de sonho*

*Tamas no estado de sono profundo*

*Nirguna, que destrói os outros três Gunas - Tirumandiram verso 2296*

*Assim o supremo estado de Liberdade Absoluta se manifesta enquanto as qualidades (gunas) se reabsorvem na Natureza, não tendo mais o propósito de servir ao Eu. Ou, por outro ângulo, o poder da consciência pura se instala em sua própria Natureza pura. Yoga Sutras IV.34 (o verso final dos Yoga Sutras)*

Conforme mencionado acima, mesmo para um iogue realizado, a calma satívica é vulnerável aos choques da vida, sem mencionar a fadiga do cotidiano, apatia, excitação e medo em todas as suas formas, nas asas de *tamas* e *rajas*. A posse plena da verdadeira equanimidade, ou *siddhi*, deve prosseguir através de vários estágios. É instrutivo reconhecer:

1. Lembrar-se de permanecer calmo mesmo em eventos e circunstâncias perturbadoras, com a sensação de um poder de concentração interior que mantém a estabilidade.
2. Olhar para esses eventos livre de distorções criadas por sentimentos pessoais. Tente entender o que está por trás deles, por que acontecem, o que pode ser aprendido com eles, o que responde a eles dentro de si mesmo e qual progresso você pode fazer para dominar sua resposta a eles.
3. Não falar ou agir sob o impulso dos movimentos vitais, mas somente a partir de um equilíbrio interior e de calma, após refletir, com igual respeito a todos, a cada acontecimento, sem preconceito. Todos eles servem ao propósito Divino: a edificação e purificação da alma e a perfeição da nossa natureza humana, *siddhi*.

### **Os três princípios para desenvolver equanimidade**

Para desenvolver equanimidade, você precisa aplicar três princípios da natureza humana: força de vontade, inteligência, e amor devocional.

1. **Equanimidade por meio da aplicação da força de vontade.** Aqui, o mantra é “perseverar, perseverar, perseverar.” Não manifestar ações externas ou falar por impulsos mentais e emocionais sempre que sugeridos pelo seu ego. Observe esses impulsos dentro de si mesmo, aplique esforços para conter sua manifestação exterior, a partir da fonte interna mais profunda de poder e força. Invoque a força do Divino, com oração e aspiração para apoiá-lo. Uma pessoa fraca é aquela que não pode conter os impulsos do ego. Lembre-se de que as emoções não são como o clima! Você tem o poder de deixá-las ir. Você quer? Quando?
2. **Equanimidade por meio do raciocínio inteligente e discriminação.** Por que fazer tempestade em copo d’água? Por que sacrificar a paz e a calma por uma liberação de emoções negativas? Veja as coisas a partir da ampla perspectiva da eternidade – “estar aqui e agora” e *vettivel*, ou vasto espaço luminoso. Dê um passo para trás e adote a

perspectiva da testemunha. Distinga a fonte da alegria da fonte do sofrimento; o transitório do permanente; o ego com suas preferências do verdadeiro Eu e sua equanimidade.

3. **Equanimidade por meio do amor devocional.** Este método é alimentado pelo amor e aplicado por *bhakti yoga*. “Seja feita a Tua vontade, não a minha”: esse é o mantra. Ele se baseia na aceitação de que o que acontece é suportado pelo Divino, e, portanto, tem um propósito. Você se submete à forma como todas as coisas são. Consequentemente, vai deixar suas preferências e desejos pessoais. Eles são substituídos pela aspiração pelo próprio Divino. Não é a morte da nossa natureza emocional, mas a transformação dela, de forma a fundir-se com a visão da Verdade, Bondade e Beleza por trás dela mesma. O amor é expandido para incluir tudo. Buscamos alinhar nossa vontade com a do Divino, não só por alguns minutos em oração a cada dia, mas continuamente. Tenha a aspiração de ser um perfeito instrumento do Divino.

### **Alguns métodos práticos para desenvolver calma**

Tanto nos Yoga Sutras de Patânjali como na literatura tântrica dos Siddhas e no *Tirumandiram*, podemos encontrar muitas maneiras práticas para desenvolver a calma. Isso é recomendado em vinte versos do primeiro capítulo dos Yoga Sutras, começando com o verso I.28. Segue um exemplo:

*A prática de concentração em um único assunto é a melhor forma de prevenir (os obstáculos e seus acompanhamentos). – I.32*

*Pelo cultivo de atitudes de amizade dirigidas aos felizes, compaixão diante dos infelizes, deleite no virtuoso e equanimidade em relação aos não virtuosos, a consciência retém sua calma imperturbável. – I.33*

Os “obstáculos e seus acompanhamentos” se referem ao que foi enumerado nos versos anteriores: *Doença, apatia, dívida, descuido, preguiça, indulgência dos sentidos, falsa percepção, falha em alcançar chão firme e instabilidade – essas distrações da consciência são obstáculos.* I.30

Porque nossas relações sociais são frequentemente a maior fonte de perturbação, o verso citado acima pode servir como um guia prático.

*Ou essa calma imperturbável de consciência é alcançada pelas cuidadosas exalação e retenção da respiração. – I.34*

Cada estado psicológico tem um padrão de respiração correspondente. A respiração lenta e consciente trás calma a mente.

*Ou a realização da mente é causada pela concentração cognitiva dentro do campo dos sentidos.* I.35

Muitas das 144 kriyas ensinadas durante a primeira, segunda e terceira iniciações envolvem concentração dos cinco sentidos sutis, que geralmente estão ativos somente durante os sonhos.

*Ou, concentrando-se na sempre bem-aventurada luz suprema interna, deixa-se para trás todo o sofrimento e experimenta-se a lucidez. – I.36*

*Ou essa calma imperturbável da mente é atingida quando a consciência é dirigida às mentes daquelas grandes almas que derrotaram o apego. - I.37*

*Ou essa calma imperturbável da mente é apoiada pelo conhecimento que emerge nos sonhos e no sono.*

Ou do tópico de meditação, escolhendo qualquer coisa como desejado. – I.39

*Gradualmente, a mestria da concentração se estende do minúsculo átomo primal às maiores magnitudes. – I.40*

Os versos acima foram extraídos do meu livro *Os Kriya Yoga Sutras de Patânjali e os Siddhas*. Você vai achar útil estudar os comentários e fazer as práticas sugeridas na sequência de cada um dos versos na publicação.

A aplicação de qualquer prática ou princípio da Kriya Yoga de Bábjá irá apoiá-lo a atingir o primeiro e último objetivo: a equanimidade. Seja calmamente ativo e ativamente calmo. Ao fazer da equanimidade tanto seu veículo como seu destino, o próprio Divino assume a sadhana. Então você pode e vai experimentar Tal empoderamento e orientação em todas as suas ações, com firmeza e facilidade.

## **2. Do autoconhecimento à Autorrealização**

Por Jnanashakti

**Nirvana, iluminação ou o completo despertar** se alcança quando há uma consciência contínua de que o verdadeiro Eu não é o pequeno “eu” da personalidade. Livre das limitações do egoísmo, a fusão com a amorosidade e com a energia criativa acontece. Então, dizer ou pensar “eu” passa a ser absurdo, insignificante e até mesmo impossível. Mas isso não se ensina, assim como é inútil ensinar uma criança a ser um adulto. Ela deve experimentar a vida por si mesma, aprender suas lições e fazer escolhas. Da mesma forma, o aspirante espiritual deve passar por vários aprendizados na vida para obter a Autorrealização.

Os melhores professores são os sussurros da alma, que nos indicam onde e quando encontrar satisfação. A personalidade não pode nos satisfazer plenamente nem saciar nossa sede de amor e serenidade. Contudo, esses murmúrios de sabedoria costumam ser abafados pelo barulho da vida. Quando não são os sons vindos de fora (televisão, rádio, música, multidões e congestionamentos), a vibração interna mental garante o barulho. Abalados por um tumulto infernal, os sussurros têm de se transformar em um grito agudo, capaz de rasgar a ilusão densa deste mundo, e, para uns poucos afortunados, se abrir em imensa plenitude.

Saiba, no entanto, que mesmo depois de chegar ao fundo do poço de sofrimento e se dar conta de que a luz do completo despertar é uma possibilidade real, esse caminho não oferece nenhuma garantia. Ao contrário, a alienação pelo ego fica ainda mais amedrontadora. Para realizar o que é o nosso verdadeiro Eu e alcançar a Autorrealização, é necessário abandonar o pequeno “eu”. Como só é possível dominar perfeitamente aquilo que se sabe perfeitamente, recomenda-se o autoestudo, *svadhyaya*, para conhecer com perfeição todas as sutilezas programadas pelo que chamamos de “eu”. Assim, é possível alcançar o estado de desapego em relação aos pensamentos e às emoções, além do poder de, pouco a pouco, deixar de lado a personalidade, o “eu”.

*“O maior explorador não é aquele que dá a volta ao mundo dez vezes, mas aquele que, ao menos uma vez, explorou a si mesmo”, Mahatma Gandhi.*

**O “eu” firmemente tecido:** Imagine um fino tricô feito a partir de 24 pontos, em cores diferentes. O entrelaçar dos pontos que se cruzam e se casam forma uma única peça, que chamamos de meia, xale ou luva. Quão ridículo seria se um chapéu de malha, reconhecendo sua particularidade, preferisse ser um lenço? Se a sua cor vermelha de repente quisesse tomar o lugar do verde, do azul ou do laranja? Se, ignorando sua condição de fibra natural, sua forma e função, o tecido desdenhasse o criador e decidisse escolher a natureza de sua existência, sua morte, suas preferências? Evidentemente, não há como comparar um tecido a um ser humano, uma vez que o último é dotado de consciência. E isso faz toda a diferença!

**Consciência:** É a faculdade de se manter um passo atrás, observando; a capacidade de deixar os extremos da própria constituição para voltar ao seu centro único; o poder de refrear a ação instintiva, os impulsos primários, de interromper essa programação; de escolher em virtude de emoções ou sensações, mas atendendo às aspirações mais profundas. Isso é o que diferencia o ser humano do animal. Ou de um tricô!

**O equipamento básico do modelo humano** inclui efetivamente o potencial da consciência. Embora pareça uma opção inativa, ela pode ser ativada pela prática específica de meditação (que ainda hoje é frequentemente considerada uma perda de tempo). Está claro que essa opção faz toda a diferença. É o que diferencia um escravo da programação do subconsciente – como um animal em relação aos seus instintos –, daquele que exerce seu poder de escolha, percebendo, em uma fração de segundo, o jogo entre a recepção de uma mensagem e a reação a ela. E, sim, também os momentos de prazer mudam quando vistos da perspectiva de não responder roboticamente a milhões de programas de nossa matriz genética e transgeracional.

**A boa notícia** é que, após ter estudado a humanidade em todas as suas fantasias (outra história para comparar àquela do tricô!), me dei conta de que carregamos dentro de nós mesmos instruções detalhadas e personalizadas sobre o caminho a tomar em direção à Autorrealização. Está inscrito em nosso corpo físico, na forma como a energia circula em nós, em nossa personalidade, em tudo que temos vivido e, é claro, em nosso subconsciente. Acesso completo à autoconsciência é tornar-se plenamente consciente daquilo que carrego dentro de mim. Isso deve ser feito com a intenção de encontrar e entender o que ainda precisa ser limpo para que a Luz seja vista cada vez mais, mas também para trazer os preciosos talentos que procuram se expressar por meu intermédio.

*Quando a Kriya Yoga se autoproclama ser uma arte, o que isso significa? O que é a arte, senão a capacidade de expressar a alma?*

Há muito tempo o homem tem observado a correspondência entre as formas assumidas pelo corpo, a energia e traços de caráter, para que seja possível ir mais longe no caminho do autoconhecimento e decifrar o que carregamos dentro de nós. Pode-se ver um alfabeto de faces inteiro escrito em papiro egípcio e em tábuas de pedra da antiga Mesopotâmia, datados de 2.500 a 3.000 anos a.C. Na Índia, durante esse mesmo período, as escrituras dos Vedas propunham recomendações baseadas na correspondência entre a constituição física, o estilo de vida e a dieta por meio do ayurveda, que, literalmente, significa “conhecimento da vida”. Se a decodificação da constituição física e da personalidade de fato nos permite viver melhor, será por meio do intelecto, bem como de nossa intuição, que transcenderemos o ego e atingiremos um bem-estar ainda maior.

**Vamos nos lembrar: a energia segue a consciência e a consciência segue a energia.** Desse modo, a meditação nos permite conectar com aquilo que trazemos dentro de nós, enquanto o poder da intenção permite reequilibrar nossas disfunções energéticas. Tomemos por exemplo os chakras, nossos centros psicoenergéticos situados ao longo da coluna vertebral: durante a meditação, é possível mergulhar profundamente, dirigir a energia e desfazer os eventuais nós energéticos que lá se encontrem. Nesse estado de união consigo mesmo, a intuição pode trazer muitas informações úteis para a nossa segurança interna, nossa capacidade de nos relacionarmos, nossa autoestima, nossa possibilidade de se abrir para si mesmo e para o outro e acolher o nosso verdadeiro Eu. E, porque “a energia segue a consciência e a consciência segue a energia”, somos capazes de promover a autocura, reequilibrar os centros psicoenergéticos e todo o corpo.

**Os Siddhas do sul da Índia** deram bastante importância ao autoconhecimento para a obtenção da Autorrealização. Boganathar foi o Jnana (sabedoria) Guru de Bábjai, quem o iniciou na realização da unidade pessoal com a Unidade do Ser Supremo, Jnana Yoga.

Para completar o circuito, vou voltar ao primeiro parágrafo e mencionar novamente que a descrição do estado de irredutível de felicidade que permite a Autorrealização não serve para nada senão estimular o ego em sua busca. Mas isso já está dado, você pode dizer! Se essa é a meta, o que importa para o aspirante espiritual é o caminho a seguir para não se perder.

**Como disse Patânjali**, para obter a União, o estado de Yoga ou Autorrealização, o processo de identificação com as flutuações que emergem da consciência devem cessar. Cessar de “acreditar” que os nossos pensamentos são frutos do que somos e lembrar-se constantemente que pensamentos são frutos de nossas programações, tão bem refletidas em nossas personalidades! Então, o que ode ser melhor do que auto-observação e autoestudo, *svadhaya*, para alcançar o desapego daquilo que eu não sou? O que pode ser melhor que o perfeito conhecimento de si mesmo para acessar a plena e inteira Autorrealização? Desejo Graça a todos. Om Kriya Bábjai Nama Aum.

### 3. Perfil: Acharya Jnanashakti (Josée Sylvestre)



**Meu nome espiritual.** Quando eu perguntei a Satchidananda como ele encontrou meu nome espiritual, Jnanashakti, ele respondeu sem hesitar: “Foi Bábaji que me disse.” Isso aconteceu em janeiro de 2008, quando estávamos no estado do Tamil Nadu, no sul da Índia. Na semana anterior, ele me informou que havia recebido um nome para mim e perguntou se eu gostaria de recebê-lo em uma cerimônia de nomeação. Meus olhos se arregalaram enquanto eu tentava entender o que ele estava oferecendo, antes de exclamar: “Claro!” Assim como é verdade que o Papa é católico, sim, eu queria receber essa bênção e saber qual era o meu *dharma*. Alguns dias depois, no imenso e magnífico templo de Chidambaram, ocorreu a inesquecível cerimônia. Um padre aplicou em minha testa a cinza do vibuti sagrado em três tiras, em referência a Shiva, e kumkuma vermelho no meu “terceiro olho” (*jnana chakra*). Então, me deu o nome Jananashakti. M. Govindan Satchidananda me explicou o significado: o poder da sabedoria. Isso representa meu objetivo. Só isso! Melhor acrescentar um pouco de humor, porque, como todos sabemos, sem dúvida, a busca da plena consciência não é uma tarefa pequena.

**Quanto à pequena história desta encarnação** – que hoje aceito mais que antes e certamente menos que no futuro –, pode-se dizer que tudo começou quando eu era pequena. Um fluxo contínuo de memórias dos meus 7 anos revela que recebi um “kit de viagem” contendo hipersensibilidade, clarividência e grande clareza (fique tranquilo, a fraqueza também veio no kit e será mencionada depois). É por isso que, durante a juventude, e mesmo mais tarde, por mais que eu tivesse crescido em uma boa família, não sentia haver encontrado meu lugar em um mundo duro, cruel e materialista. Eu costumava olhar para o céu com nostalgia, me perguntando o que eu teria feito nas estrelas e esperando voltar para o lar que eu sentia ter deixado para trás. Então, como acontece com cada um de nós, os mecanismos de defesa e as barreiras de proteção foram criados para assegurar a sobrevivência psicológica e psíquica. O ego deve exigir seus direitos!

Eu tinha 7 anos quando minha mãe começou suas aulas de yoga. Em vez de contos de fada ou canções, ela me fazia dormir com palavras de relaxamento guiado – partindo dos tornozelos para os joelhos, depois a cintura, subindo até alcançar o ponto entre as sobrancelhas, com corpo e mente completamente em paz. Eu adorava aquilo! Mais que a sua regularidade no pouso sobre a cabeça, que eu via ao voltar da escola, quando ela nos pedia para tirar os sapatos, o que me fascinava era a sua coleção de livros. Autores como Lobsang Rampa e títulos como *The Power*



*of the Subconscious, The Symbols in Dreams* e *The Secret Life of Numbers* me atraíam como o pólen das flores atrai uma abelha. Por muito tempo, fui juntando o pólen ao longo de estágios e descobertas, nunca totalmente satisfeita, mesmo que a minha busca por conhecimento transcendental tivesse que continuar por um longo período.

**O sábio em mim.** Para tentar saciar minha sede visceral de entender “quem sou eu?”, “o que estou fazendo?”, “para onde vou?”, do ponto de vista da humanidade, da vida, da morte e do universo, obtive um diploma universitário em psicologia social e comunicação. Segui uma carreira em desenvolvimento organizacional, pessoal e profissional, enquanto buscava minha primeira paixão, o Autoconhecimento. Na minha Quebec natal ou na Argélia, onde passei oito anos, implementei procedimentos de gestão de recursos humanos e ofereci diversos treinamentos em gestão, comunicação, relaxamento e bem-estar.

**Despertar.** Aos 22 anos, em uma noite de fevereiro, eu tive a minha experiência espiritual mais profunda. Semanas depois, minha consciência se expandiu a ponto de surpreender aqueles com quem eu convivía. Eu havia mudado e também me surpreendi. Noite e dia, eu era perfeitamente feliz e aberta. Mesmo com minha vida pessoal e profissional desmoronando pouco a pouco, aqueles foram os cinco meses de maior felicidade contínua que experimentei na vida. O estado desperto não tinha pausa. Durante o dia, inventava técnicas de respiração que envolviam o sol. À noite, permanecia totalmente consciente durante os sonhos. Não conhecia mais os sentimentos de insegurança, dúvida ou procrastinação. Minha disciplina não falhava, mas eu não tinha a sensação de me privar de nada. Meu corpo físico estava em uma forma inigualável: dormia e comia pouco, brincava a cada momento da minha existência, cheio de luz e alegria, preenchido pelo momento presente. No entanto, depois de ter provado esse despertar lancinante, que achei que seria eterno, e depois de ter deixado tudo para trás para seguir o caminho que se revelou a mim, as cortinas vieram abaixo novamente, aos poucos. Fiquei pensando no que disse Jesus: “Pai, por que me abandonaste?”. Levei exatamente 30 anos entre desejos e desapegos, entre sucessos e períodos vazios, entre iluminações e cochilos, antes de reviver uma última e inominável experiência transcendental de realização. Mas, dessa vez, muito mais completa. Isso aconteceu no último verão.

**Bábaji vem a mim.** Nesse meio tempo, em 2006, encontrei Bábaji. Tarde da noite, saí na varanda do meu quarto, no sexto andar do Sheraton Pines Club, onde vivi por dois anos. Sob as estrelas da Argélia, antes do oceano ensurdecedor, com as mãos no coração, fiz um pedido. Ou uma exigência, já não sei. Minha intenção era tão forte, minha emoção e aspiração tão intensas que minha prece estava mais próxima de um apelo: “*Que eu receba uma prática diária ou um guru, uma Fonte Divina diária de conexão, para onde eu possa retornar livremente sempre que precisar. Não quero mais buscar. Quero o melhor de mim agora. Que assim seja.*” Eu não tinha dúvida de que os dois, prática e Guru, logo chegariam a mim.

Durante aquele ano, eu tinha uma equipe de 14 profissionais indianos de sistemas de informação. Um sinal do destino: meu contrato terminou dois meses depois e eu decidi ir para a Índia, onde disseram que havia milagres em abundância. Fui sozinha, com um itinerário e um tesouro para encontrar, sem indicação alguma. Por cinco semanas, peguei seis voos internos, viajando do sul ao norte do país. Voltei, exausta e despondida, pela terceira vez, à casa de Ushi, que me alugou um quarto em Nova Délhi. Pela terceira vez, ela me recomendou que eu fosse ao ashram de seu

guru, Bábaji, e de novo eu não aceitei. Bábaji não estava na lista de gurus para conhecer! Eu também havia planejado minha viagem de volta para a semana seguinte, e a temperatura era de 45 graus. A ideia de fazer outra viagem de ônibus até o Himalaia não me atraía. Cega pelo desejo, eu não via que o universo estava respondendo à aspiração da minha alma.

Vou pular os detalhes, mas posso assegurar que é realmente contra a minha natureza pegar uma estrada de Chillianaula ao ashram no alto das montanhas, às 4 da manhã, a 18 horas de distância de Délhi. Desde o momento em que cheguei, e apesar do fato de que os oito alemães que me acompanhavam serem devotos de Haidakhan Baba, fui cativada pela imagem de Bábaji Nagaraj que vi à direita do templo. Enquanto os outros se prostravam diante de seus gurus, me aproximei dessa imagem e sussurrei: “*Não sei quem é você, mas eu o amo muito! Se você tem a algo a me dizer ou me fazer entender, estou aqui*”. Seriam necessárias muitas páginas para relatar a série de milagres e as extraordinárias sincronicidades que aconteceram para me abrir a Bábaji. Hoje, eu abençoo essa prática diária, assim como Ushi, Mouniraji e M. Govindan Satchidananda, por me permitir encontrar Bábaji e evoluir no caminho da Autorrealização. Por fim, e em especial, sou agradecida pela oportunidade e pela responsabilidade de ser uma Acharya. Por poder introduzir todos aqueles que buscam iniciação às técnicas da Kriya Yoga de Bábaji. Paz, amor e alegria dentro e ao redor de todos vocês. Namaste. Jnanashakti.

#### **4. Os ensinamentos de Sri Aurobindo e dos Siddhas divergem em relação à sexualidade?**

por M. G. Satchidananda

Recentemente, um sadhaka do Brasil me enviou a seguinte pergunta: “Em uma de suas famosas cartas publicadas no livro *Bases of Yoga*, Sri Aurobindo discorre sobre por que devemos evitar o ato sexual completamente. Ele despertaria um desejo no corpo vital muito difícil para o sadhaka de sua Yoga Integral controlar, o que estragaria o processo da descida da “consciência supramental”. Essa ideia diverge dos ensinamentos de Bábaji e os siddhas?”

Resposta: Estou ciente dessa carta, como parte de um dos textos principais que levei comigo à Índia em 1972-1973: *Bases of Yoga*. Recomendo que seja visto no contexto do que Sri Aurobindo estava buscando: a descida do “supramental” entre um grupo de sadhakas em seu ashram durante a década de 1920. A “descida do supramental” em qualquer pessoa além de si mesmo é onde essa carta diverge dos ensinamentos de Bábaji e dos 18 Siddhas. O ensino destes é coerente com tudo o mais nessa carta no que se refere ao indivíduo. Em seu contexto, que estava além de “seu ashram durante a década de 1920”, os siddhas ensinaram o “yoga do leito”, *Paryanga Yoga*, como parte de sua sadhana, não como uma sadhana completa em si mesma. Veja em *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, páginas 195-222, e um asecção inteira no 4º Tandiram do *Tirumandiram* (Tantra 1, versos 140, 216, 283; Tantra 3, seção 19 completa; Tantra 7, seções 19 e 21, versos 1923-1974, 2023-2044) para uma discussão elaborada sobre o “yoga do leito”. Aqui, uma mostra:

*Abrace a donzela,  
Seus cinco órgãos dos sentidos com os cinco dela em conjunção;*

*Mas, desapegado de sua paixão pela mulher seja;  
Como os sentidos que são em Deus sublimados,  
Esteja calmo; excitado ou não; controle sua respiração, sentidos e mente,  
Concentrado esteja seu pensamento,  
Assim, emita seu Bindu – Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, verso 1942*

Os Siddhas, como tântricos, buscavam transformar a natureza humana, incluindo o impulso sexual, e não evitá-lo. Sri Aurobindo considerava a indulgência com o ato sexual muito perigosa para a sadhana. Considerava o risco de absorção no desejo sexual ser intransponível durante o ato sexual. A admoestação de Sri Aurobindo para evitar ceder aos desejos do corpo vital, incluindo o desejo sexual, é coerente com os ensinamentos dos Siddhas relacionados à purificação do corpo vital, por meio do cultivo do desapego, da aspiração e da autoconsagração. Como tântricos, Sri Aurobindo e os Siddhas, todos eles, ensinam que a natureza humana em sua totalidade requer transformação, para que se torne *siddha*, perfeita.

Dado que Sri Aurobindo não conseguiu fazer descer o supramental neste mundo, exceto em si mesmo, por causa da falta de preparação da humanidade, e que, durante os últimos anos de sua vida, estimulou a sadhana de seus seguidores fora do ambiente ashram, eu acredito que é justo dizer que sua receita de “nenhuma atividade sexual” entre os seus seguidores foi uma experiência que não deu os resultados esperados. Assim, podemos nos inspirar nos ensinamentos e no exemplo dos Siddhas. Todos eles, como chefes de família, praticaram *pariyanga yoga* com uma parceira sexual em certos períodos de sua vida, e tiveram outros períodos de completo celibato, a fim de dominar o impulso sexual e outros movimentos do corpo vital. “Kriya”, ação com consciência, é o veículo no qual devemos viajar durante o processo de purificação do corpo vital. Renúncia não do ato sexual, ou qualquer outra ação, mas renúncia do desejo do vital que pode motivar a ação, seja luxúria, avareza, gula, medo, orgulho ou raiva. Os ensinamentos de Sri Aurobindo, resumidos como aspiração, desapego e entrega, e, em particular, o despertar do ser psíquico, fornecem muitos insights sobre como se pode fazer isso, e são consistentes com os ensinamentos de Babaji e os Siddhas. Na segunda e na terceira iniciações nas 144 kriyas da Kriya Yoga de Bábaji, são ensinadas técnicas específicas para dominar o impulso sexual. Elas envolvem uma ascensão da energia kundalini e a descida de uma consciência elevada em todos os cinco corpos.

## **5. O caminho do Tao, por siddha Boganathar (Laozi/Lao Tsé)**

O que está enraizado é fácil de nutrir.

O que é recente é fácil de corrigir.

O que é frágil é fácil de quebrar.

O que é pequeno é fácil de espalhar.

Previna o problema antes que ele surja.

Ponha a coisas em ordem antes que elas existam.

O gigante pinheiro

cresce de um minúsculo broto.  
A viagem de mil milhas  
começa debaixo dos seus pés.

Apressando-se em agir, você falha.  
Tentando compreender as coisas, você as perde.  
Forçando um projeto à conclusão,  
você estraga o que está quase maduro.

Por isso, o Mestre age  
deixando as coisas tomarem seu curso.  
Ele se mantém tão calmo  
no fim quanto no início.  
Ele não tem nada,  
assim, não tem nada a perder.

O que ele deseja é o não desejo;  
o que ele aprende é a desaprender.  
Ele simplesmente lembra às pessoas  
quem elas sempre foram.  
Ele não se preocupa com nada além do Tao.  
Assim, ele pode cuidar de todas as coisas.

Capítulo 64 do Daodejing (Tao Te Ching), traduzido para o inglês por Stephen Mitchel.

## **6. Annapurna Ma se junta à Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji**

No dia 16 de novembro, em uma cerimônia com a bênção de 42 participantes da terceira iniciação, em Cunha, nas montanhas entre São Paulo e Rio de Janeiro, Marcia Micheli se tornou membro da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji. Ela completou os rigorosos requisitos, além de 18 anos de sadhana de Kriya Yoga. A seguir, a Acharya resume a trajetória em suas próprias palavras:



“Kriya Bábaji se apresentou a mim pela primeira vez em 1995. Foi em um lindo e inquestionável sonho em que Ele me deu instruções precisas. A partir daí, comecei a experimentar um intenso processo de transformação e purificação. Três anos depois, recebi a primeira e segunda iniciação de Satchidananda, no Brasil. Lembro-me da sensação de voltar para casa. Ao final da primeira iniciação, Satchidananda me pediu que desse aulas das 18 Kriya Hatha Yoga Asanas. Desde então, é o que venho fazendo como fonte permanente de alegria. A Kriya Yoga de Bábaji me possibilitou o acesso à minha natureza mais profunda e a energia de Bábaji me deu suporte durante todos os anos em que acompanhei o desenvolvimento das três vidas que tive a honra de carregar em meu útero e ver crescer. Em 2010, recebi a terceira iniciação de Satchidananda e, em 2012, participei do Treinamento de Professores em Kriya Hatha Yoga, no Canadá, com Durga e Satchidananda. Foi em 2014, durante uma peregrinação à Índia que, para minha surpresa, recebi de Satchidananda o convite para me tornar Acharya. Um chamado de Bábaji não é algo que se discuta. O fluxo amoroso da energia de Bábaji está presente em todas as coisas significativas da minha vida e me trouxe até aqui. Sei que me tornar membro da Ordem dos Acharyas é um novo recomeço. E recomeço com a alegria de uma criança diante da imensidão da vida. Sou profundamente grata aos meus professores, Satchidananda e Durga, por sua amorosa orientação e por serem uma constante fonte de inspiração, à minha família e amigos, que sempre me incentivaram. Espero poder fazer da minha vida, cada vez mais, a expressão daquilo que Ele quer para mim por meio do serviço a Bábaji e à sua Kriya Yoga. Jai Bábaji!”



### **Por que praticamos yoga?**

“A prática de yoga não é apenas para nós, mas para o Divino; seu objetivo é trabalhar a vontade do Divino no mundo, efetuar uma transformação espiritual e trazer a natureza divina para a vida da humanidade. Não é *ananda* pessoal, mas trazer para baixo a divina *ananda*, a Satya Yuga, sobre a terra.”

**-- Sri Aurobindo**

## **7. Notas e notícias**

**Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath, com M.G Satchidananda e Durga Ahlund:** de 22 de setembro a 10 de outubro de 2016. Junte-se a nós nessa experiência transformadora e inesquecível ao lugar onde Bábaji alcançou *soruba samadhi*, o último estado de iluminação. Pela primeira vez, poderemos nos hospedar em seus 11 apartamentos e utilizar todas as instalações. Detalhes aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/pilgrimages/India-Pilgrimage-Badrinath-2016.pdf> ou com o Acharya Amman: de 1 a 17 de setembro.

**Segunda iniciação** será dada por M.G Satchidananda em Quebec, de 17 a 19 de junho e de 21 a 23 de outubro de 2016.

**Terceira iniciação** será oferecida por M. Govindan Satchidananda em Quebec, de 15 a 24 de julho de 2016; perto de Blois, na França, de 14 a 21 de agosto; na Estônia, de 23 de agosto a 1 de setembro; e no Brasil, de 13 a 22 de novembro. 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 Kriya Hatha Yoga:** de 29 de junho a 13 de julho de 2016, em inglês, e de 29 de julho a 9 de agosto, em francês, em Quebec. Esse curso foi elaborado de acordo com os padrões de certificação internacional de 200 horas estabelecido pela Yoga Alliance. Está incluído um manual de 250 páginas. Depois de completar o treinamento intensivo de 14 dias, os estudantes começam um processo de um ano de ensino, estudos e diversas tarefas a cumprir, que não só cumprem com os requisitos, mas contribuem para seu próprio bem-estar e

crescimento espiritual. É um programa experiencial, focado na transformação pessoal e no desenvolvimento de habilidades profissionais. As informações estão disponíveis aqui:  
<http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

**O Ashram de Badrinath está em fase de conclusão. Precisamos da sua ajuda!** A Ordem dos Acharyas, nossa instituição educacional beneficente, precisa da sua contribuição para terminar o ashram de Badrinath. Acompanhe a evolução da construção e veja fotos aqui:  
[http://www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath\\_construction](http://www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction). Também precisamos da sua ajuda para cumprir o programa de atividades programado para 2016.



Faça sua contribuição online, e veja os planos e os detalhes do relatório anual neste link:  
<http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm>

**Visite nossa loja online** [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) para comprar todos os livros e outros produtos vendidos pela Bábaji'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!

**Inscreva-se no Curso da Graça da Kriya Yoga de Bábaji, um curso por correspondência.** Convidamos você a se juntar a nós nessa aventura de Autoconhecimento e descoberta, elaborado a partir de livros ditados por Bábaji em 1952 e 1953. Receba por e-mail, a cada mês, uma aula de 18 a 24 páginas sobre um tema específico, com exercícios práticos. Veja mais detalhes aqui:  
[http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#grace\\_course](http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#grace_course)

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

**Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábaji:** O jornal será enviado por e-mail para todos que possuem um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal. Solicitamos, caso usem algum antispam, que adicionem o endereço [info@babajiskriyayoga.net](mailto: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.

