

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

VOLUME 23 | NÚMERO 2 | INVERNO 2016

Publicado quadrimestralmente por Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90 - Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
Tel. (450) 297-0258 | fax: 450-297-3957 | info@babajiskriyayoga.net | www.babajiskriyayoga.net



Sumário

1. Kriya Yoga, kundalini e os chakras,
por Acharya Nityananda
2. Minha vida antes de encontrar a Kriya Yoga,
por M. G. Satchidananda
3. O yoga indiano tradicional ainda tem espaço
no século 21?
por M. G. Satchidananda
4. Reúna-se em satsang
por M. Govindan Satchidananda
5. Iluminação: não é o que você pensa, novo
livro de M. G. Satchidananda
6. Notas e notícias

Kriya Yoga, kundalini e os chakras

Por Acharya Nityananda

Há diferentes níveis de aspiração na Kriya Yoga. Existem as pessoas que esperam, com a prática, obter alguns efeitos básicos: sentir-se bem, aliviar o estresse, etc. Outras procuram a Kriya Yoga como um caminho espiritual, principalmente aquelas que sentem uma conexão com Bábaji, que receberam as três iniciações e que aspiram à identificação com o Eu elevado. No entanto, avanços na vida espiritual dependem de transformação pessoal – não há como progredir sem isso. É impossível permanecer o mesmo. Para mim, esse é o “yoga real”, a verdadeira empreitada da transformação pessoal.

Kundalini

Existe uma concepção romântica sobre a kundalini e sobre como a energia desperta dentro do iogue, subindo direto e automaticamente para o chakra da coroa, iluminando-o uma vez e para sempre. Mas, na verdade, isso deverá acontecer somente ao final de um longo processo de transformação, e só será possível quando os circuitos internos dos chakras e nadis tiverem sido ativados e purificados.

Até que esse momento chegue, a kundalini deverá aumentar o nível de consciência lentamente – por exemplo, através da prática de Kriya Kundalini Pranayama, que direciona energia vital mais elevada para os chakras. Então, o que era inconsciente se torna consciente em razão da ativação do processo de purificação. E o aluno avançado de Kriya Yoga deverá estar bem preparado para enfrentar o que isso implica.

Crescer em consciência é como cavar um buraco no chão. Por um tempo, as coisas correm bem, mas, de repente, sua pá atinge um obstáculo, um impasse, uma pedra enorme que se recusa a ceder. Você não é capaz de contorná-la ou de cavar mais fundo. Todo o seu trabalho é interrompido. Você não se sente bem, está estagnado. Dúvidas ou mesmo cinismo aparecem e a espiritualidade se vai. O que aconteceu?

Escavando pedras

Uma pérola se forma quando uma pequena partícula invasora entra na concha da ostra. Nácar, ou a mãe da pérola, cresce em torno dessa partícula para proteger a ostra. Da mesma forma, como reação a algum trauma, a personalidade de seu ego vai protegê-lo por meio de blindagem e condicionamento. Essa blindagem e esse condicionamento lhes dizem para correr para longe de qualquer coisa que possa ser a causa de sua dor. Você vai organizar a sua personalidade e a sua vida de modo a não fazer nada além de evitar o sofrimento.

Avançar na sadhana e mover-se adiante na vida, continuando a cavar quando o trabalho se torna muito difícil, o leva finalmente a quebrar esses lugares difíceis, a colocar abaixo condicionamentos e

a dissolver antigos traumas. Continue cavando, continue buscando, nas palavras de Jesus, “as águas vivas da verdade”.

Como lidar com dificuldades, estagnação, dúvidas ou vontade de desistir? Você não deve escavar somente para baixo, mas para todos os lados. Deve descobrir completamente as partes duras, remover todos os obstáculos do subconsciente. Isso significa “estar consciente” dos seus padrões internos, formas habituais de agir e reagir, de toda a sobrecarga que o segura e causa desconforto emocional. Você deve descobrir e remover os padrões que habitualmente o influenciam, mesmo que subliminarmente.

A prática de Nityananda Kriya, ser o observador radical e constante, permite ver de uma nova maneira, para observar seus hábitos e condicionamentos claramente como são, sem julgamento. É uma maneira de expor padrões habituais sem reprimi-los. A repressão apenas os esconde e os enterra mais profundamente. Expor esses padrões à luz da consciência pode eliminá-los.

Somente depois de ver seus padrões e aceitar que eles realmente estão lá, você pode praticar o desapego e a discriminação necessários para deixá-los ir. Também é possível praticar afirmações de forma consciente; mantras ou padrões de pensamentos positivos podem substituir pensamentos negativos ou condicionamentos. Pode-se maximizar o efeito dessas afirmações se elas forem plantadas no estado de relaxamento profundo do Yoga Nidra ou meditação.

Tradicionalmente, na Índia, é papel do guru reconhecer esses padrões no discípulo para trazê-los à luz e transformá-los. Hoje em dia, poucos de nós têm um guru físico para fazer esse trabalho. Um número ainda menor de nós está pronto para criar essa disciplina, que é tão intensamente pessoal e nos traz um olhar tão duro sobre a própria personalidade, as próprias fraquezas e deficiências, e que é, contudo, o trabalho mais valioso que podemos fazer para progredir.

Além disso, conforme avançamos na sadhana, podemos descobrir estranhos padrões que não estavam lá antes; pensamentos, tendências e impulsos. Provavelmente são padrões ou samskaras de vidas anteriores. Como a kundalini continua seu trabalho de limpeza e purificação dos canais, isso chegará a áreas da mente subconsciente que contêm padrões de vidas passadas acumulados. Esses padrões podem surgir de forma súbita e muito intensa. Confrontá-los pode ser bem difícil. Às vezes, eles aparecem e se vão rapidamente. Outros podem levar muito tempo para surgirem, serem compreendidos e eliminados.

Sri Aurobindo e a Mãe oferecem alguns conselhos bem úteis na coletânea conversas e cartas com seus discípulos, sobre como lidar com os mais difíceis obstáculos ao progresso no caminho espiritual. Aqui estão algumas de suas instruções:

- Não importa o que aconteça e seja lá o que apareça, mantenha a calma.
- Tenha claro na sua mente que, não importa o que apareça dentro de você, você não é aquilo; você é a Testemunha, o verdadeiro Eu.
- Espere para ver e entender o padrão, o que está vindo à tona.
- Olhe para dentro de si mesmo, especialmente para o seu corpo emocional (vital), a parte que secretamente aceita e gosta de padrões negativos; descubra isso, traga para a luz e aceite; quando o resto do seu ser confronta abertamente essa pequena parte, ela pode ser absorvida e dissolvida;

- Invoque o Divino (Bábaji) do seu lugar de calma e serenidade, dando à Ele essa parte; então, ela será transformada; o Divino pode fazer isso, mas apenas se você entregar à Ele.

Expandindo a sua consciência nos chakras

Muitos desses padrões que emergem vêm dos chakras, nossos centros de energia e consciência. Esses padrões são como dissonâncias ativadas a partir da potente energia adicional que as práticas enviam para os chakras. Tais dissonâncias são como uma camada de pó, que precisa primeiro ser limpa para que a ativação dos chakras possa ocorrer.

Quando a kundalini sobe para o centro da coroa da cabeça, diz-se, ela penetra em todos os chakras ao longo do caminho. A verdade é que a sua consciência deve alinhar todos os centros, unificando-os em apenas um, uma mesma consciência, de modo que eles estejam totalmente integrados. Até esse momento, os chakras funcionam de uma maneira mais ou menos separada, reagindo de acordo com seus hábitos e experiências.

Os siddhas, em seus poemas, oferecem diferentes meditações e mantras para trabalhar nos chakras; incluem diferentes visualizações de deidades hindus que residem dentro de cada um deles. Na terceira iniciação, algumas técnicas bem simplificadas e acessíveis a todos são ensinadas para trabalhar com os chakras e ativá-los.

Os chakras enterram suas raízes nos recessos mais profundos da mente, e são a chave para a expansão da consciência – como disse o próprio Sri Aurobindo. Nossa tarefa é levar a consciência a cada um deles para ativar e integrar sua vibração dentro de nós. Isso sugere que teremos que desenterrar muitas pedras de dentro dos chakras; são elas que impedem o nosso avanço em direção à expansão do samadhi, a absorção unificada no Eu. Trabalhar nos chakras, até mesmo diariamente, é parte vital do processo necessário para a purificação. Devemos integrar e unificar cada um deles dentro da consciência. Essa pode ser uma tarefa tediosa, mas é indispensável para o Kriya iogue avançado criar uma base energética e consciente para realizar a expansão da consciência.

Portanto, existe muito trabalho a ser feito antes que a kundalini “nos ilumine”. Felizmente, temos a Graça do Mestre para nos guiar e ajudar em cada passo se formos sinceros em nossos esforços. E podemos recordar a promessa de Krishna, na Bhagavad Gita, de que nenhum esforço do iogue será perdido, não importa quanto pequeno ele seja, mesmo no curso de todas as nossas vidas.



Acharya Nityananda (Nachó Albalat) é nativo de Valência, na costa oeste da Espanha. Foi iniciado na Kriya Yoga de Bábaji em 1997, aprendeu as técnicas avançadas em 1998 e 1999, e as pratica fielmente desde então. Também colaborou ativamente na difusão da Kriya Yoga de Bábaji na Espanha, organizando seminários e traduzindo publicações. Traduziu para o espanhol os livros Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas, A voz de Bábaji: a trilogia da Kriya Yoga, o Jornal da Kriya Yoga desde o início e diversos seminários de iniciação. Tem diploma de graduação em jornalismo e trabalhou para organizações da mídia local, promovendo assuntos relacionados ao crescimento pessoal e espiritualidade na comunidade. É casado com Aurora, que também é uma distinta jornalista, e tem uma filha.



2

Minha vida antes de encontrar a Kriya Yoga

Por M. G. Satchidananda

(Nota: este texto é parte de uma entrevista concedida ao Sutra Journal)

SJ: Conte-nos sobre a sua vida antes da Kriya Yoga. Descreva os acontecimentos que o levaram à prática.

MGS: Eu morei em Westchester, Los Angeles, até os 18 anos. Meu pai era engenheiro aeroespacial e minha mãe cuidava de mim, do meu irmão e da minha irmã, ambos mais novos. Todos nós éramos ativos na igreja Luterana local. Eu jogava beisebol em uma pequena liga e era escoteiro. Acampei muitas vezes nas montanhas de Sierra Nevada com meus pais ou com os escoteiros. Tive minha primeira prancha de surfe de madeira em 1958, aos 10 anos, e, durante o Ensino Médio, fui a muitas praias no sul de Los Angeles, com um clube de surfe. Quando John F. Kennedy estava na presidência, me interessei muito por política internacional. Esse interesse floresceu na decisão de seguir carreira diplomática, depois de ter atravessado o país em uma viagem a Washington D.C, aos 16 anos. Lá eu visitei a Escola de Serviço Exterior da Universidade de Georgetown, onde mais tarde fui aprovado como aluno. Quatro anos depois, me formei e comecei a trabalhar no Serviço Exterior dos Estados Unidos.

Esses foram os fatos que mais marcaram a minha vida externamente. Mas muitas coisas aconteceram durante esses anos da minha formação, bem mais relevantes para a decisão de me tornar um iogue celibatário e abraçar um estilo de vida monástico nos 18 anos subsequentes.

Aos 15, tive minha primeira experiência mística, durante um fim de semana com 36 colegas de classe. Depois de dois dias de conversas guiadas, quando todos já haviam compartilhado tudo e ninguém mais tinha o que dizer, repentinamente entrei em um transe. Vi que havia apenas Um Ser na sala, falando através de cada um. Tive consciência de uma realidade que transcendia todos os nomes e formas. Tudo emergia dela. E tudo desaparecia nela. Nos meses seguintes, eu busquei maneiras de reviver aquela visão maravilhosa. Comecei a praticar meditação com a ajuda de livros de Alan Watts. Consideraria seriamente a possibilidade de fazer parte de um monastério Zen, no Japão. Mas acabei decidindo primeiro aprender tudo o que pudesse sobre as tradições espirituais do ocidente e de outras culturas.

Ao longo do primeiro ano e meio na Universidade de Georgetown, me concentrei nos estudos. Muitos dos meus professores eram jesuítas. No segundo ano, cursei a disciplina “exploração em direção ao Espírito”, lecionada pelo padre Thomas O. King, S.J., e participei com ele de algumas viagens de estudos aos fins de semana. Foi o primeiro místico que conheci – e também era o supervisor do meu dormitório. A maioria dos residentes nem se aproximava dele, porque ele era conhecido por ter conduzido um exorcismo que durou algumas semanas, na enfermaria do hospital psiquiátrico da universidade. Ele nos contou o quanto apreciava退iros com monges tibetanos. Estudamos Teilhard de Chardin, que teve recentemente seus trabalhos publicados, depois do Concílio Vaticano II. No início do

verão de 1967, debates com políticos visitantes e demonstrações antiguerra no campus começaram a minar minha confiança no governo.

O melhor amigo do meu companheiro de quarto foi preso e sentenciado a 20 anos. Ele era herdeiro de uma das famílias mais ricas dos Estados Unidos. Nas nossas tentativas de ajudá-lo, nos confrontamos com a venalidade dos amigos da família e com o esquema da máfia para chantagear a família. Desiludido, parti para um curso de um ano na universidade de Friburgo, na Suíça, cheio de questões existenciais.

Cheguei lá com quase seis meses de atraso, depois da mais importante transformação da minha juventude. Circulando pelo sul de Carcassone, na França, peguei carona com um jovem inglês, que me convidou para visitar sua mãe em Cadeques, na Espanha. Ele também mencionou que gostaria de me apresentar a um antigo amigo da família, Salvador Dalí, o famoso pintor surrealista. Durante as duas semanas em que estive em Cadeques, visitei Dalí e sua mulher, Gala, algumas vezes. Essas visitas tiveram um efeito profundo e duradouro em mim. Através de seus olhos, comecei a ver o mundo a partir de uma luz mística e nova. Dalí era um artista mágico. Estava pintando um de seus primeiros trabalhos psicodélicos, que mais tarde nomeou “Toreador Alucinógeno”. Enquanto estive lá, fiquei amigo do Philip Wellman, um artista eletrônico com quem Dalí se juntou para construir uma gaiola invisível para moscas, usando ondas sonoras. Eu e Philip passamos os quatro meses seguintes viajando juntos para Marrakesh, Marrocos, e de volta a Paris, onde desenhamos e instalamos as primeiras máquinas de luz em discotecas e desfrutamos a companhia de várias estrelas e modelos, em plena revolução cultural e política da Paris de 1968.

Tudo chegou a um fim abrupto quando recebi uma carta da Universidade de Georgetown, informando que, se não começasse as aulas em Friburgo imediatamente, seria expulso. A expulsão me deixaria superexposto ao serviço militar. Os quatro meses anteriores haviam sido tão intensos que mal tive tempo para refletir. Parecia que quatro vidas haviam passado. Entre um ano silenciosa reflexão e me tornar um desertor da guerra do Vietnã em busca de prazeres hedonistas em Paris, optei por voltar para a academia na Suíça.

Para desapegar de tudo o que havia acontecido – as perturbadoras memórias do caso da prisão, Dalí, Marrocos e Paris com seu final abrupto –, comecei a escrever uma novela baseada em minhas experiências, o que me ajudou a colocar tudo aquilo para fora. Um monge beneditino, padre Utz, deu um curso de ética social. Como todas as aulas eram em francês, isso foi um alívio para a crescente sensação de alienação da cultura americana que sentia. Nesse ano, na Suíça, também conheci um jovem monge indiano barbudo. Fiquei intrigado quando ele revelou que se comunicava telepaticamente com seu guru, na Índia.

Depois que o ano letivo terminou, na noite anterior à minha partida para os Estados Unidos, jantei pela última vez com o meu sócio, Philip Wellman, e sua financiadora, Monique de Balein, no Café Flore, em Paris. Eu disse a eles que, durante os meses que estivemos juntos em Paris, realizei todos os desejos que sempre tive. Não havia mais nada que eu almejasse fazer.

Uma semana depois de voltar aos Estados Unidos, em junho de 1969, eu estava terminando de escrever minha novela, sentado no jardim da casa dos meus pais, em Los Angeles, quando o namorado da minha irmã, John Probe, apareceu e me contou sobre a sua experiência ao visitar o lago sagrado da



Salvador Dalí e Gala

Self Realization Fellowship, perto de Malibu. Alguns dias depois, eu estive lá com ele e comprei um exemplar de Autobiografia de um iogue, de Paramahansa Yogananda. No livro, encontrei respostas para muitas das minhas questões existenciais. Fiquei tão impressionado que, ao acabar a leitura, escrevi para a Self dizendo que queria me tornar monge. Recebi uma carta onde fui informado que, antes disso, eu deveria esperar um ano e praticar os exercícios preliminares.

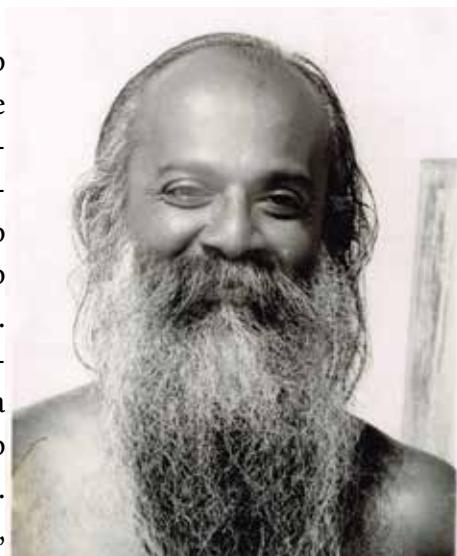
O encontro com iogue Ramaiah, Yogiar

Voltei a Georgetown para o último ano de estudos. Em dezembro de 1969, lendo um jornal independente, reparei em uma notícia de duas linhas que anunciaava aulas de Kriya Yoga. A título de curiosidade, imaginando ser um grupo de estudantes locais da Self Realization Fellowship, participei de minha primeira aula com alunos do iogue S.A. A. Ramaiah. Algumas semanas depois, ele estava lá, no pequeno apartamento onde essas classes semanais eram realizadas. Estava sentado em um banco, vestindo apenas um fino dhoti de algodão da cintura aos tornozelos. Imediatamente, fui capturado pela luminosidade e paz que emanavam dele. Sua pele era escura como o mogno, e sua longa barba negra tinha apenas alguns fios brancos. Sua voz era ao mesmo tempo doce e poderosa. Nessa primeira aula, onde éramos meia dúzia de alunos, ele nos ensinou as dezoito posturas de Kriya Hatha Yoga, a meditar, e nos guiou em alguns cantos de pergunta e resposta, incluindo Om Kriya Babaji Nama Aum. Em seguida, deu uma palestra de uma hora e meia cujo tema era um verso de um dos poemas dos 18 siddhas. Terminou com um período de perguntas e respostas. Fiquei profundamente comovido com toda a experiência.

Assisti a todas as aulas semanais no centro, incluindo uma que ele próprio dava todo mês, até receber dele, na primeira semana de junho de 1970, a iniciação em Kriya Yoga de Bábaji, durante dois dias, em seu centro na 112 East 7th Street, região leste da cidade de Nova York. Durante os meses que antecederam minha iniciação, aprendi muito sobre o passado de iogue Ramaiah com o responsável pelo centro de D.C. Fui inspirado pela sua mensagem: pratique yoga intensamente, trabalhe no mundo sem se apegar a ele e sirva aos outros. Decidi que seria melhor seguir o exemplo de um discípulo vivo do Grande Mestre do Himalaia, e, particularmente, desse que manifestava tanto amor por Ele. Iogue Ramaiah deu o exemplo desse ideal na sua vida, como chefe de família e fisioterapeuta.

Também procurei e obtive o conselho do padre King, que me garantiu que a Kriya Yoga e os ensinamentos de Yogananda eram divinos.

Após ser aprovado no exame para entrar no Serviço Exterior, e depois de tentar em vão que iogue Ramaiah me indicasse o que eu deveria fazer da vida, finalmente decidi “mergulhar” e, não só receber a iniciação em Kriya Yoga, mas também me juntar ao novo ashram dele que estava se formando no sul da Califórnia. Enquanto uma parte de mim se sentia alienada de belicismo da moderna sociedade materialista americana, outra parte queria, de alguma forma, integrar os meus ideias espirituais iogues com a vida no mundo. Também fui atraído pela forma de vida disciplinada exigida aos moradores de ashrams



Yogiar 1971

do iogue Ramaiah. Isso significava oito horas de prática de yoga por dia, oito horas por dia em um emprego remunerado e oito horas por dia para o resto – coisas pessoais e prestação de serviços aos outros. Senti que isso era tudo o que eu precisava para me prevenir de dispersões em muitas direções possíveis. Também incluía ter uma vida no estilo indiano, extremamente simples, incluindo a dieta e a maneira de vestir – o que deveria ser igual em todos os ashrams dele na América do Norte, Sri Lanka e Índia.

Apresentei um pedido dispensa do serviço militar para a Comissão de Serviço Seletivo dos Estados Unidos alegando ser estudante da Divindade. Iogue Ramaiah, meu colega de quarto na universidade e meu pai também escreveram cartas que

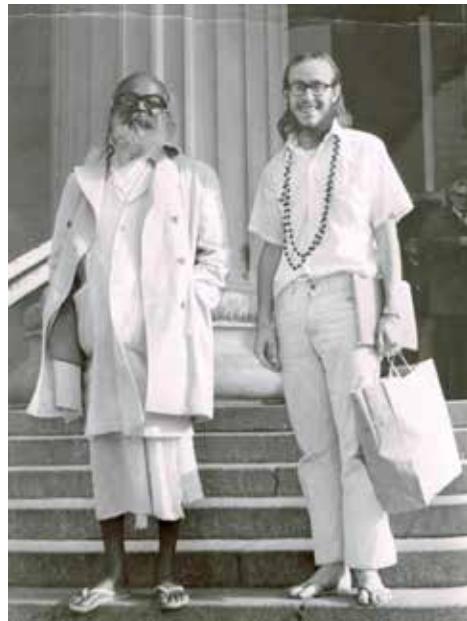
me apoiavam. Para minha surpresa, o conselho local de Gardena, na Califórnia, uma comunidade da classe trabalhadora ao sudoeste de Los Angeles, me concedeu uma dispensa mesmo sem que eu estivesse me propondo a estudar em nenhum seminário teológico reconhecido. Talvez eu tenha sido a primeira e única pessoa na história dos Estados Unidos a receber uma dispensa do serviço militar com a alegação de ser estudante de yoga e estudante da divindade em um ashram de yoga. Ainda hoje acho graça disso, quando os donos de estúdios de yoga nos Estados Unidos caracterizam yoga como sendo uma religião.

Para concluir, acredito que o contexto da contracultura daquele período, combinado com os acontecimentos e condições pessoais que mencionei, foram

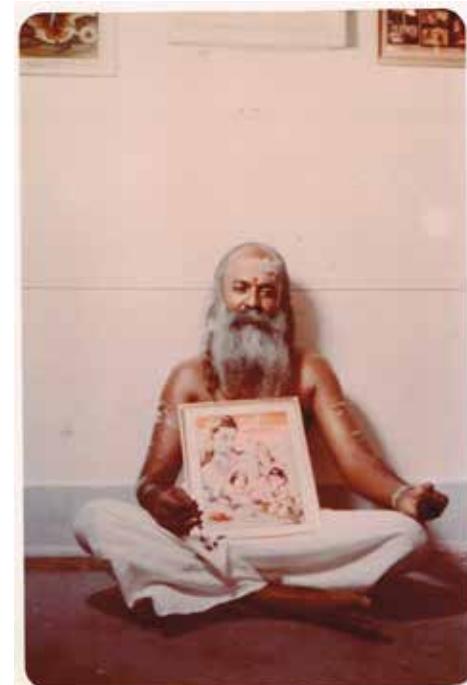
Govindan em Chennai, 1971

os fatores essenciais que me permitiram permanecer comprometido nos dezoito anos seguintes com uma forma de vida intensamente ascética, à moda indiana, sob a orientação de um guru tradicional.

Yogiar com imagem da família Shiva, 1971



Yogi Ramaiah e M. Govindan em Chicago, 1971



Govindan em Chennai, 1971



3

O yoga indiano tradicional ainda tem espaço no século 21?

Por M. G. Satchidananda

(Nota: Este texto é parte de uma entrevista concedida ao Sutra Journal)

JS: Um livro recente, 21st Century Yoga (sem tradução para o português), editado por Carol Horton, define o yoga como uma entidade ‘transnacional’ sem amarras com a cultura em que nasceu. O livro não apresenta nenhum asiático, apenas ocidentais. Poderíamos pensar que a visão indiana sobre yoga não pertence ao século 21. Pensamentos?

MGS: Certamente, yoga tornou-se um termo familiar em todo o mundo, particularmente durante os últimos 20 anos, graças a sua adaptação às necessidades físicas e culturais dos ocidentais e à sua comercialização. Os autores devem ignorar o fato de que o yoga foi trazido para o Ocidente como uma disciplina espiritual por professores da Índia, começando por Vivekananda, os monges da Vedanta Society e Paramahansa Yogananda, no início do século 20 – nenhum dos quais ensinou Hatha Yoga. Nos anos 1960 e 1970, se dizia que havia mais iogues indianos na cidade de Nova York do que nos Himalaias! Conheci vários deles pessoalmente. Em 1970, fui representar meu professor em uma reunião com alguns em Los Angeles, com a intenção de organizar uma Kumba Mehla em Oregon, o que envolveria trazer centenas de sadhus da Índia. A maioria desses professores da Índia e do Tibete começou organizações ou ashrams que continuam funcionando até hoje. Apresentam variações de tamanho que vão desde a Arte de Viver, a Meditação Transcendental de Maharishi, Ammachi, os centros da Fundação 3Ho de Kundalini Yoga, a Self-Realization Fellowship e a Sociedade Vedanta até outros menores, incluindo Sivananda Yoga, Yoga Integral, os centros de Shambala tibetana e a Siddha Yoga Dham. Eles não recebem tanta atenção da mídia, mas continuam a ter uma enorme influência sobre a vida de grande parte da segunda maior afiliação religiosa nos Estados Unidos de hoje, os “sem religião”.

O yoga no Ocidente foi adaptado às necessidades dos nossos valores ou cultura, com sua ênfase no materialismo, no individualismo, na boa aparência, na manutenção da forma física, na competição na escola, trabalho, negócios e esportes, na comercialização de tudo, no estrelato, no chauvinismo cultural e na ignorância generalizada da teologia, a religião, da filosofia e de outras culturas. A palavra cultura é derivada da palavra latina culte, que significa culto. Há 500 anos, o Ocidente era uma cultura espiritual, como é evidenciado pelos milhares de mosteiros na Europa, agora quase todos vazios. Hoje, os templos da nossa cultura materialista são os shopping centers. O Yoga foi adaptado para ajudar os ocidentais a gerir os efeitos do estresse, nossa maior fonte de doença no Ocidente, e os efeitos da nossa necessidade de consumir e competir.

Ele tem sido tratado no Ocidente da mesma maneira que uma tribo remota de índios da Amazônia trataria um avião Boeing 747 Jumbo Jet que aterrissasse e fosse abandonado na selva amazônica. Os índios o veriam como um possível lugar para morar, superior às cabanas. Mas sequer suspeitariam qual seria o seu propósito, assim como a maioria dos ocidentais não suspeita qual é o verdadeiro propósito da tecnologia do yoga.

O termo “yoga”, na visão dos que prezam pelas origens e os ensinamentos tradicionais da Índia, foi sequestrado por uma grande variedade de empresários que tentaram explorá-lo para fins comerciais. O objetivo do yoga é a iluminação, um estado de liberdade permanente do sofrimento e de transcendência da consciência egoísta. Esse propósito é raramente, ou nunca, mencionado por professores de yoga. A fim de atrair o maior número de participantes para suas aulas, eles devem evitar quaisquer referências aos termos e valores que poderiam afastar aqueles que são cristãos ou ateus. A maioria dos próprios professores de yoga no Ocidente tem pouco conhecimento do propósito do yoga, por terem recebido muito pouco treinamento em seus ensinamentos tradicionais. Infelizmente, os praticantes ocidentais de “yoga”, estão aprendendo algo que está muito distante das fontes tradicionais de yoga e da sua finalidade.

O yoga se tornou mais popular na Índia atualmente do que era há algumas centenas de anos, antes de ser invadida pelos mongóis no século 15 e pelos britânicos no século 18. Quando eu morava no ashram do meu professor no estado do Tamil Nadu, em 1972, e até o final de 1990, após a iniciação de jovens em Kriya Yoga, suas famílias quase sempre os proibiam de continuar a prática, tão grande era o medo de que eles renunciassem ao mundo e às suas famílias para se tornarem monges. O Yoga Clássico, associado ao desenvolvimento espiritual, foi amplamente considerado como restrito aos iogues do Himalaia e a votos de renúncia. No meu caso mesmo, fui obrigado a fazer inúmeros votos para garantir meu compromisso com meus gurus. Mesmo o atual primeiro-ministro da Índia, Narendra Modi, recebeu a sua formação durante um período de dois anos como um jovem monge.

O yoga se tornou popular na Índia de hoje por várias razões. O governo tem promovido a prática nas escolas, especialmente durante os últimos 20 anos. Isso é resultado de muitos estudos científicos financiados pelo governo central sobre os benefícios do yoga na prevenção e na cura de muitas doenças. O governo tem buscado evitar o gasto excessivo do método de medicina alopática (ocidental), por meio da promoção de sistemas endógenos, incluindo Ayurveda, Siddha e Unani.

No que diz respeito à sua influência, a maioria dos ensinamentos da chamada Nova Era, workshops e cursos de “crescimento pessoal” se baseia no yoga tradicional, embora poucos ocidentais sejam honestos ou até mesmo tenham conhecimento suficiente para atribuir o que estão ensinado ao yoga.

SJ: No que a Kriya original se diferencia do “yoga” físico que se tornou um fenômeno cultural dominante nos Estados Unidos, gerando uma indústria multibilionária?

MGS: O yoga físico como é ensinado hoje é um produto de muitas trocas que aconteceram na Índia entre professores britânicos de ginástica sueca, fortalecimento do corpo e cultura física, particularmente através da YMCA e professores indianos pioneiros de algumas escolas populares de yoga, a partir do final do século 19 e nas primeiras décadas do século 20. Isso foi bem documentado no livro do Dr. Mark Singleton, *Yoga Body: the Origins of Modern Posture Practice*, com clareza e detalhadamente. Nas últimas duas décadas, quase todos os milhares de estúdios de yoga têm tentado se

distinguir no mercado, como filhotes desses pioneiros do início do século 20. Como mencionado acima, eles estão respondendo aos valores e necessidades dos ocidentais em relação à gestão de estresse, saúde, perda de peso, flexibilidade e melhor desempenho nos esportes ou dança. Há pouca ou nenhuma referência ao samadhi, à autorrealização, à iluminação, às causas do sofrimento, à purificação das manifestações do egoísmo, hábitos e tendências negativas, como enfatizado no yoga tradicional.



4

Reúna-se em satsang

Por M. G. Satchidananda



Hatha Teacher Training em Quebec, 2015

Uma grande fonte de força e inspiração está potencialmente disponível para você por meio do satsang, que é o encontro sagrado com outros praticantes de yoga. Sat significa Verdade e sangam se refere ao lugar de encontro entre dois rios. Encorajo todos os nossos leitores a se reunirem em satsang ao menos uma vez por mês, em suas casas, seguindo essas orientações dadas por iogue Ramaiah, meu professor:

Reunião mensal para iniciados

1. Cantar Om Kriya Bábaji Nama Aum pelo menos 16 vezes. Uma pessoa lidera e as outras a seguem na mesma melodia, alternadamente.

2. O anfitrião lê o próximo verso para ser meditado dos Yoga Sutras de Patanjali ou outro texto dos 18 siddhas.
3. Prática da técnica de Kriya Kundalini Pranayama do dia, seguida da sétima meditação, para contatar Bábaji, no que diz respeito ao significado do verso.
4. Todos registram suas meditações e as explicações sobre o verso.
5. O anfitrião convida os participantes para lerem ou compartilharem o que entenderam sobre o verso
6. O anfitrião lê o comentário de M. Govindan sobre o verso em seu livro Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas.
7. Perguntas e respostas: o anfitrião registra as perguntas e, depois de reunir todas, chama os participantes para respondê-las. Os estudantes devem se colocar no mesmo estado receptivo em que estavam durante a prática da sétima meditação, para buscar inspiração, cantando Om ou Om Kriya Bábaji Nama Aum, ou ainda observando um momento de silêncio antes de responder. Se houver incerteza ou uma diferença significativa de opinião, o anfitrião anota as questões para enviar por e-mail a M. Govindan ou a qualquer Acharya da Ordem dos Acharyas, indicando também o contato do próximo anfitrião. No início do período de perguntas e respostas do próximo encontro, a resposta deve ser lida.
8. Decidir onde e quando o próximo encontro será realizado. Informar o endereço.
9. Cantar o Shanti mantra: Om Shanti, Shanti, Shanti, Shalom, Sat Nam, Sadhu, Tao, Em Aum, Spirit, Swami, Kami, Amin, Amen, Aumen, Selah, Hum, Aum
10. Depois que tiver acabado, os estudantes estão livres para ir embora, cantar, tomar um refresco ou fazer asanas (que também podem ser feitas antes do encontro).

Esses encontros dão a oportunidade de dividir suas perguntas e experiências com relação à prática da Kriya Yoga de Bábaji, e a aplicar os ensinamentos diante dos desafios da vida. O caminho espiritual não precisa ser solitário. Venha e compartilhe seu amor, sabedoria e experiência!

Satsangs, assim como aulas de yoga, estão sendo conduzidos em muitos lugares ao redor do mundo. Para encontrar o mais próximo de você, visite o calendário de eventos no nosso site: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/events.htm>

Como apenas duas pessoas já é possível fazer reuniões de satsang nos moldes descritos acima! Se você deseja convidar iniciados para encontros em sua casa, após pedido, enviaremos os nomes, telefones e e-mail dos estudantes que vivem na sua região. Escreva para info@babajiskriyayoga.net. Quem está na Índia pode escrever para info@babajiskriyayoga.in. E pessoas de países que falam alemão devem contatar prem@babaji.de.



5

Iluminação: não é o que você pensa

Por Marshall Govindan

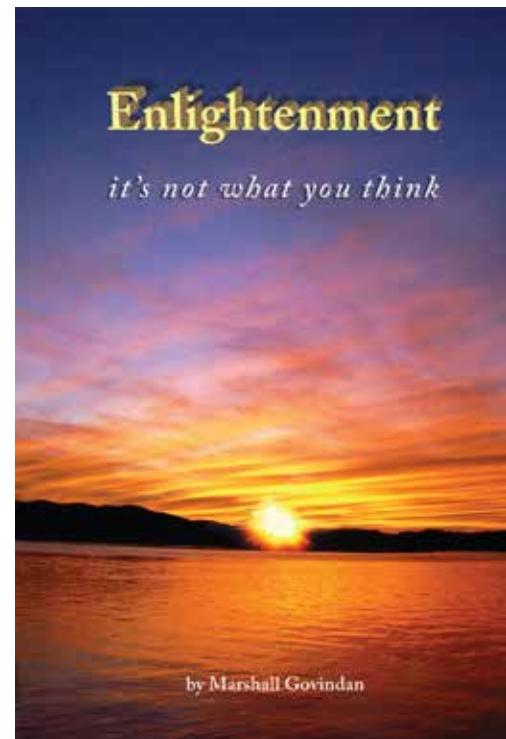
Iluminação: não é o que você pensa (*Enlightenment: It's Not What You Think*), nossa publicação mais recente (disponível apenas em inglês), revela como é possível substituir a perspectiva do ego — o hábito de se identificar com o corpo, as emoções e os pensamentos — por uma nova perspectiva: a da Testemunha, aquela da alma, pura consciência. Com uma lógica convincente, práticas para o cotidiano e meditações guiadas, o livro explica como você pode se libertar do sofrimento, desfrutar de paz interior e encontrar orientação intuitiva.

A “iluminação” é o objetivo de muitas tradições espirituais. Hoje, há um grande e crescente número de pessoas que se identificam como “espirituais, mas não religiosas”. O que isso significa? É mais que rejeitar a adesão a uma religião organizada? A ciência é capaz de confirmar a existência de estados elevados de consciência associados à iluminação espiritual?

Trecho do livro:

As pessoas que se identificam como “espirituais” procuram estar presentes neste mundo a partir de um estado duradouro de consciência elevada. Buscadores espirituais se esforçam para estar no Eterno Agora; eles enfatizam o poder de estar presente neste momento. Mas não buscam apenas experiências espirituais. Estão procurando por um estado duradouro de consciência elevada descrito como iluminação, despertar, satori, samadhi, Autorrealização e Consciência Crística. Embora essas expressões variem de uma tradição espiritual ou cultural para outra, todas elas se referem ao alcance permanente de um estado de consciência em que o buscador realiza a Unidade com tudo.

Os ensaios neste livro exploram as descrições de iluminação em várias tradições espirituais, assim como os processos para se tornar iluminado e como superar os obstáculos internos para alcançar esse objetivo.



O que autores distintos estão falando sobre o livro:

“Uma leitura imensamente agradável! Este guia eminentemente prático para a vida espiritual atrai profundamente a partir de muitas fontes de sabedoria, incluindo os Yoga Sutras de Patanjali, a Kriya

Yoga de Bábaji, os escritos dos siddhas tâmeis, a filosofia de Sri Aurobindo e os insights de estudos contemporâneos do cérebro. Escrito de maneira acessível, o livro ajuda os leitores a entender a busca de um significado maior e fornece ferramentas para inspirar o viajante na mais importante das jornadas.”

Christopher Key Chapple, professor Doshi de Teologia Comparada, diretor e mestre em estudos do Yoga, Universidade Loyola Marymount

“A verdadeira iluminação não é simplesmente um estado elevado da mente, mas uma mudança completa da consciência do ego limitado para a Autorrealização suprema, em que somos um com toda a existência – estendendo-se para todo o tempo e espaço. Marshall Govindan revela os segredos dos siddhas e suas práticas transformadores para ajuda-lo a alcançar a iluminação suprema como o objetivo final de tudo o que você faz.”

Dr. David Frawley D. Litt, diretor e professor do American Institute of Vedic Studies, recebeu o prêmio Padma Bhushan do presente da Índia, é autor de *Shiva, the Lord of Yoga* e mais de 30 livros

“Com este trabalho, Iluminação: não é o que você pensa, Marshall Govindan entrega os presentes dos mestres siddhas nas nossas portas. Aqui, ele delineia de forma clara e sucinta as técnicas testadas ao longo dos anos por esses mestres para eliminar obstáculos – nossas aflições mais profundas do medo, dúvida e todas as formas de dor e tristeza que obstruem o fluxo incessante da nossa luminosidade interna e da felicidade. Iluminação: não é o que você pensa é leitura obrigatória por ser prático, simples e significativo. É uma ferramenta decisiva que podemos usar para encontrar o propósito da vida.”

Pandit Rajmani Tigunait, Ph D., líder espiritual do Himalayan Institute

“O livro mais recente de Marshall Govindan, Iluminação: não é o que você pensa, fala da iluminação como forma de manter a consciência contínua (sem intervalos) da Realidade subjacente, um estado de ser, em vez de um estado de pensamento, um estado de silêncio que pode ser alcançado com a prática da Kriya Yoga, como experienciou e ensinou Kriya Bábaji Nagaraj. Leitura obrigatória para todo praticante de yoga.”

Dr. T.N. Ganapathy, Ph D., director do Tamil Yoga Siddha Research Centre, Ashoknagar, Tamil Nadu, Índia

“Todos nós temos uma qualidade inata e subjacente de alegria que está sempre presente, imutável e disponível, não importam as circunstâncias internas e externas. Por que, então, não experimentamos essa alegria imutável em todos os momentos? Essa é a pergunta crítica e transformadora que Marshall Govindan explora e nos propõe entender em seu livro Iluminação: não é o que você pensa. Marshall nos oferece um guia potente de ensinamentos, que nos dão respostas simples e diretas sobre como podemos reconhecer e revelar obstáculos que nos distraem de realizar nosso direito de nascença de alegria imutável. Este é um verdadeiro guia para todos que desejam despertar para além do ego, abrir o coração e encontrar paz eterna.”

Dr. Richard Miller, Ph D., autor de *Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga* e *iRest Meditation: Restorative Practices for Health, Resiliency and Well-Being*

192 páginas. US\$14.95 Compre um exemplar pelo nosso site: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment_book



6

Notas e notícias

Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath, com os Acharyas Brahmananda e Amman: de 1 a 17 de setembro 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/Amman-India-Pilgrimage-Badrinath-2016.pdf>.

Peregrinação a locais sagrados nos estados de Tamil Nadu e Kerala, de 9 a 23 de fevereiro de 2017, com os Acharyas Sharanadevi e Siddhananda Sita.

Experimente uma profunda cultura espiritual, conheça mestres espirituais vivos, pratique Kriya Yoga guiada diariamente em lugares sagrados e ashrams, templos antigos, santuários de samadhi, no topo das montanhas e em frente à água. Visite nosso ashram em Bangalore e os ashrams de dois santos conhecidos mundialmente em Tiruvannamalai e Pondicherry. Viaje pela bela natureza do Tamil Nadu e do Kerala, tocando a paisagem ensolarada com incontáveis coqueiros, a cordilheira dos Gates Ocidentais e as margens do Oceano Índico e do Mar Arábico. Novos destinos. Contatos: sharanadevi@babajiskriyayoga.net / sita@babajiskriyayoga.net / satchidananda@babajiskriyayoga.net. Para mais informações, acesse <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm>

Agenda de Iniciações com M.G. Satchidananda

- Segunda iniciação em Quebec, de 21 a 23 de outubro de 2016.
- Terceira iniciação em Quebec, de 15 a 24 de julho de 2016;
- Terceira iniciação perto de Blois, França, de 14 a 21 de agosto;
- Terceira iniciação na Estônia, de 23 de agosto a 1 de setembro;

Alcance a meta da Autorrealização com kriyas poderosas para acordar os chakras e, assim, entrar no estado de samadhi, com suspensão da respiração.

A construção do ashram de Badrinath está em fase de conclusão.



Precisamos da sua ajuda! Estamos contentes em anunciar que o novo ashram de Badrinath agora está conectado às redes municipais de água, esgoto e eletricidade. Água quente e roupa de cama estão sendo colocados em todos os 11 apartamentos. Nossos primeiros grupos de peregrinação irão se hospedar no ashram em setembro e outubro. Também estamos começando a fase 2 da construção, que inclui mais dois apartamentos, uma sala comum de jantar, portão de entrada, muros de proteção, espaço para yagna e plataformas ao ar livre. A Ordem dos Acharyas, nossa instituição educacional benéfica, 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. Também precisamos da sua ajuda para cumprir o programa de atividades de 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>

Estudo revela que meditação melhora a memória mais que jogos para o cérebro

Um estudo recente descobriu que yoga – sim, yoga! – é mais eficiente para manter a memória afiada do que quebra-cabeças e jogos que podem ser baixados na internet para exercitar o cérebro. Mais uma boa notícia é que se identificou que o yoga também ajuda a aliviar sintomas de depressão e ansiedade em pessoas que praticam regularmente. A pesquisa, financiada pela Alzheimer's Research and Prevention Foundation, em Tuscon, no Arizona, envolveu 25 participantes com mais de 55 anos. Por meio de ressonância magnética, os pesquisadores viram mudanças na maneira com que as células do cérebro se conectam umas com as outras – essas alterações só foram estatisticamente relevantes entre aqueles que praticavam yoga.

Fonte: <http://www.dailymail.co.uk/health/article-3583038/The-best-way-protect-memory-YOGA-Stretching-meditation-better-preventing-dementia-brain-training-games.html>

Visite nossa loja online: www.babajiskriyayoga.net

Compre 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

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

