

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

VOLUME 23 | NÚMERO 3 | PRIMAVERA 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. Uma peregrinação é uma aventura na consciência | *por M. G. Satchidananda*
2. Centro de Kriya Yoga e comunidade Lilleoru, na Estônia | *por Ave Aradhana Oit*
3. O ABC para aprofundar a sua prática em Kriya Hatha Yoga | *por Durga Ahlund*
4. O delicado encanto de uma *sadhana* duradoura | *por Durga Ahlund*
5. Ordem dos Acharyas: relatório anual e planos para 2017
6. Notas e notícias



1

Uma peregrinação é uma aventura na consciência

Por M. G. Satchidananda

Peregrinações estão entre as mais significativas atividades da minha vida nos últimos 47 anos, desde a minha primeira ao sul da Índia, em 1972. Ao contrário de turistas, peregrinos não estão buscando experiências novas “lá fora”; não buscam diversão ou entretenimento. Em uma peregrinação, devemos buscar a verdade do nosso Eu, o Divino, o inefável, além de nomes e formas.

Peregrinações são feitas em todas as tradições espirituais e religiosas.

Ao longo de 2 mil anos, cristãos de todas as denominações têm peregrinado até Belém e o rio Jordão. Católicos romanos vão ao Vaticano, em Roma, a Lourdes, na França, e ao Oratório de São José, em Montreal. Católicos e muitos outros andam centenas de quilômetros até a Catedral de São Jaime, em Santiago de Compostela, no noroeste da Espanha.

Judeus fazem peregrinações ao Templo de Jerusalém. Budistas vão a Bodhi Gaya, em Bihar, na Índia. Muçulmanos fazem o *Hajj* à Meca. Devotos hindus de Shiva vão em peregrinação a Varanasi, Kedarnath e Amarnath, no norte da Índia, e a Chidambaram, Arunachala e Sabari Malae, no sul. Devotos de Ram viajam a Ayodhya, devotos de Krishna vão a Brindavan, Puri e Srirangan; devotos de Murugan, aos seis maiores santuários, incluindo Kataragama, Palani e Tiruchendur. Hindus de todas as tradições fazem peregrinações a Ramewswaram, no sul da Índia, e a Badrinath, em seu ponto mais ao norte, na cordilheira Garwhal Himalaya. Hindus e os budistas fazem peregrinações ao Monte Kailash, no Tibete. Na tradição indígena americana, peregrinações assumem a forma da busca de uma visão ou de visitas a lugares sagrados como Sedona, Arizona e Monte Shasta, no norte da Califórnia. Existem outras centenas de destinos de peregrinação ao redor do mundo, muitos deles associados a santos, sábios e gurus.

A natureza universal e antiga da peregrinação é uma evidência convincente de que ela não se limita a um único ensinamento religioso.

Uma peregrinação é um exercício espiritual de autotranscendência. Como acontece com qualquer exercício espiritual, nosso propósito é abandonar as pré-ocupações mundanas de nossas vidas e cultivar a aspiração pelo sublime, o que não pode ser limitado pelo tempo, pelo espaço, por pensamentos ou emoções. Em outras palavras, nos afastamos daquilo que se tornou cansativo, perturbador e ordinário, e vamos para o desconhecido, o elevado. Uma peregrinação é, portanto, uma aventura espiritual, uma aventura na consciência.

Ao contrário do desejo, que o ego imagina que trará alguma experiência de felicidade – por mais fugaz que seja –, a aspiração é o chamado da alma para o Verdadeiro, o Bom, o Bonito, o Infinito e o Eterno. A aspiração procura se afastar do jogo do ego de gostar e não gostar, e do sofrimento que se

segue a isso. A aspiração é a busca da alma pela união com o Um. É o desejo da alma de triunfar sobre todas as limitações e divisões nascidas da mente e das emoções.

A consciência é o maior mistério da vida. É aquilo que simplesmente observa. E é individualizada em cada criatura viva. Ao mesmo tempo, uma consciência universal está observando cada consciência individualizada. Em última análise, consciência é Aquilo que o peregrino busca. No destino da peregrinação, encontramos a presença mística do Senhor. Nos *Yoga Sutras*, versos I.24 e 25, Patanjali descreve da seguinte forma:

Ishvara é o Eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou quaisquer impressões internas de desejo. Lá (no Supremo), a semente da manifestação de onisciência completa é insuperável.

O peregrino mantém um foco interior, cultivando a consciência sem escolhas. Os turistas procuram a felicidade no show das novas experiências sensoriais externas, agarrando-se aos gostos e evitando desgostos. Os peregrinos, no entanto, tentam manter a equanimidade calma e a presença diante de qualquer desafio.

Chegar a lugares de peregrinação normalmente envolve dificuldades, o que provoca resistência. A resistência prova a nossa capacidade de perseverar e manter a perspectiva da alma, da Testemunha, e de evitar sucumbir à perspectiva do ego, com todos os seus apegos e aversões. As experiências durante uma peregrinação também podem apertar botões que provocam lembranças de conflitos não resolvidos, sonhos ou esperanças, conhecidos no yoga clássico como *vasanas* (tendências), ou, na literatura corpo-mente de hoje, como bloqueios. Cultivando a consciência sem escolhas, o peregrino pratica o “deixar ir”, e, assim, encontra a libertação do sofrimento que essas memórias sempre contêm.

O que torna um destino de peregrinação digno de nossa aspiração?

A profunda experiência espiritual de um santo ou fundador de uma tradição impregna esses destinos com uma energia sublime, com sementes que permitem aos peregrinos ter acesso ou pelo menos vislumbrar suas experiências espirituais, realizações e estados elevados de consciência. Como aqueles que veneram esses santos ou lugares sagrados depositam ali as sementes de sua própria aspiração, amor e devoção, eles aumentam o poder desses locais de elevar a consciência de todos aqueles que os visitam. Os lugares sagrados tornam-se, dessa maneira, dínamos de energia espiritual, onde os devotos colocam e removem energia.

A física quântica e Yoga Siddhantha nos dizem que o bloco de construção fundamental do universo é a energia consciente, Shiva-Shakti. Nada existe exceto a energia consciente. Aos olhos dos peregrinos, tudo se dissolve Nisso: as leis aparentes da física newtoniana, os *gunas* (modos da natureza) e os agentes de *maya* (ilusão), incluindo o tempo, o conhecimento parcial, o poder parcial, a paixão e o destino. Todas as limitações são transcendidas à medida que os peregrinos se aproximam do espaço sagrado da energia consciente. Ao chegarem ao destino e se purificarem de todo tipo de resistência, memória e distração mental, poderão permanecer lá indefinidamente, desfrutando a felicidade do preenchimento espiritual.

A peregrinação começa no momento em que formamos a intenção de ir, o sankalpa.

Essa intenção não é um desejo ou uma esperança. É um compromisso: “Eu vou”. Muitas vezes, quando assumimos o compromisso, percebemos que talvez precisemos de anos para reunir os recursos

necessários, para concluir ou suspender outros compromissos, por exemplo, com a família ou com os empregadores. Talvez seja necessário superar limitações próprias específicas, como aquelas que envolvem saúde, educação, condicionamento físico e até mesmo problemas legais. Entretanto, o próprio compromisso de ir fornece os meios essenciais e poderosos para superar cada obstáculo e cada tipo de resistência emocional.

Durante a peregrinação, o peregrino manterá esse compromisso com a aspiração espiritual, evitando distrações familiares, indulgência em prazeres sensoriais, fontes de entretenimento, responsabilidades familiares, e, na era digital, trabalho realizado via telefone celular e e-mail. Dependendo da tradição espiritual ou religião, também haverá prática contínua e regular de oração, mantras, respiração consciente e meditação. *Vairagya* (desapego) deve, portanto, ser cultivado tanto internamente, desvinculando-se dos desejos, como externamente, evitando atividades que distraiam o foco interno. *Vairagya* é o método principal de Patanjali para alcançar a Autorrealização. Nos *Yoga Sutras*, verso 1.12, ele nos diz: “*abhyasa vairagyaabhyam tan-nirodhah*”.

Pela prática constante, e com desapego, surge a cessação da identificação com as flutuações que emergem da consciência.

O objetivo de uma peregrinação ióguica ou espiritual – a libertação do sofrimento nascido da perspectiva do ego de que “eu sou o corpo e a mente” – só é realizado na medida em que o peregrino consegue manter essa prática constante de testemunhar com desapego. Essa é a abordagem *satívica*, que procura manter a equanimidade calma, não importa o que aconteça durante a peregrinação.

Infelizmente, na atual cultura materialista, que se tornou universal, muitos peregrinos se focam em suprir necessidades menores de seu propósito: conceber uma criança, obter um bom emprego ou algum outro benefício material. Assim como acontece com os pedidos feitos em oração, antes de partir, eles prometem a Deus completar a peregrinação em troca de seu desejo fervorosamente expresso. Essa abordagem é adotada por aqueles que estão sob o domínio de rajas, o modo de ação, dispersão e paixão da Natureza. Outros empreendem peregrinações como uma penitência, na esperança de quitar as consequências do mau karma ou de ações pecaminosas, culpa e medo. Eles estão sob o domínio de tamas, o modo de inércia da Natureza, a dúvida e a confusão. Na Índia, os astrólogos muitas vezes prescrevem peregrinações para fins rajásicos e tamásicos.

Por que Badrinath é o lugar mais importante de peregrinação na Kriya Yoga de Bábaji? Há muitos lugares de peregrinação associados a Bábaji e à tradição dos 18 Siddhas. Os mais importantes estão associados ao nascimento de Bábaji, em Parangipettai, e onde ele foi iniciado e fez *tapas*, Katargama, no Sri Lanka, e Courtrallam, no sul da Índia. Mas Badrinath, onde alcançou o estado final de *soruba samadhi*, é o mais importante. Como Bábaji continua a manter sua forma divina no plano físico, Badrinath é o lugar onde seus devotos e discípulos podem experimentá-lo mais intimamente, dependendo do grau em que se entregaram. A entrega completa é o último meio do processo ióguico em todos os cinco planos. Nos *Yoga Sutras*, verso 1.23, Patanjali nos diz: “*ishvara-pranidhanad-va*”.

Ou, por causa de sua entrega ao Senhor, se alcança a absorção cognitiva (samadhi).

Como um yoga que reverencia o Senhor na forma do Guru, e não nos nomes ou formas de divindades, a Kriya Yoga de Bábaji procura concretizar a visão universal do amor. “*Anbu Shivam*”, “Amor é Deus”, diz o Siddha Tirumular no *Tirumandiram*.

Por esse motivo, um ashram está em construção em Badrinath desde 2008. Enquanto escrevo, os doze quartos do *ashram* estão sendo ocupados pelo primeiro grupo de peregrinos da Kriya Yoga, 18 almas abençoadas, conduzidos por quatro membros da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji. Ele foi projetado com o objetivo principal de dar suporte a iniciados que espiram realizar práticas intensivas. Em contraste, quase todos os peregrinos hindus que vão a Badrinath para adorar o antigo templo sagrado de Sri Badrinarayan passam apenas dois dias lá.

O guru de Bábaji, Agastyar, disse a ele que fosse realizar *tapas* em Badrinath. Os Pandavas, antigos líderes reais na guerra civil descrita no épico Mahabarata, também alcançaram a liberação depois da guerra ao praticar *tapas* em Badrinath. O mesmo se deu com incontáveis iogues. Iogue Ramaiah, meu professor, foi iniciado nas 144 kriyas da Kriya Yoga de Bábaji lá. E, em duas ocasiões, em 1999, eu recebi o darshan de Bábaji em Santopanth Tal, acima de Badrinath.

Embora o *Guru tattva* (o princípio da Natureza que revela a Verdade, o Amor incondicional, a Beleza e a Felicidade) possa ser acessado em qualquer lugar, a intensidade das peregrinações e das práticas ióguicas realizadas em Badrinath é insuperável para os *sadhakas* da Kriya Yoga. Situada a 3.300 metros de altitude, cercada por montanhas que chegam aos 7 mil metros e fechada pela neve entre novembro e maio, Badrinath oferece um ambiente espiritual altamente energizado, ideal para a prática de Kriya Yoga.

Nossa oferta a você, como peregrino.

O novo *ashram* em Badrinath foi pensado para atender às necessidades particulares de *sadhakas* da Kriya Yoga que queiram permanecer por períodos prolongados de prática intensiva, de uma semana a quatro meses. Membros da Ordem dos Acharyas estarão presentes para dar suporte aos visitantes, especialmente entre maio e junho, a temporada mais popular de peregrinação. Em julho e agosto o movimento é menor devido ao período de monções.

Dezoito dias de peregrinação a Badrinath, liderados por um membro da Ordem dos Acharyas, serão realizados em setembro e outubro, anualmente. As peregrinações a locais sagrados associados aos 18 Siddhas no sul da Índia e no Sri Lanka acontecerão nos meses mais frios do hemisfério norte, janeiro e fevereiro, também anualmente. Os acharyas conduzirão a prática de Kriya Yoga de Bábaji duas vezes ao dia; eles aprofundarão a compreensão da Kriya Yoga com palestras e *satsangs*. O gerente do *ashram* acompanhará os grupos de peregrinação e cuidará da logística envolvendo transporte e acomodações. Essas peregrinações organizadas geralmente incluirão apenas sete a oito dias em Badrinath propriamente. Os outros dias serão passados na jornada até Badrinath, em uma estrada espetacular, de 330 quilômetros, no meio da montanha, onde o rio Ganges sai dos Himalaias, e nas proximidades de Haridwar. Esses são os dois principais locais de peregrinação, de *tapas* e das *kumba melas*.

Interessados em ficar no novo *ashram* de Badrinath, participar de peregrinações com um acharya para o norte ou para o sul da Índia e o Sri Lanka, devem contatar o autor pelo e-mail satchidananda@babajiskriyayoga.net. Torne o seu sonho realidade hoje, formando uma intenção clara de se tornar um peregrino para Badrinath ou para o sul da Índia e o Sri Lanka nos próximos anos. Planeje, poupe e visualize isso. Cultive ação com consciência a partir deste momento, para superar todos os obstáculos e se liberar de todo o sofrimento. Que a peregrinação da sua vida resulte em iluminação.



2

Centro de Kriya Yoga e comunidade Lilleoru, na Estônia

Preparação para uma conferência mundial de comunidades conscientes

Por Ave Aradhana Oit

A prática de Kriya Yoga tem um enorme potencial para nos tornar seres humanos mais conscientes e trazer, assim, mais consciência, saúde e felicidade para o mundo e para todos os seres vivos ao nosso redor.

O acharya Ishwarananda, da Kriya Yoga de Bábaji, e seus alunos criaram um centro espiritual e uma comunidade na Estônia. Esse belo lugar é chamado Lilleoru em estoniano, ou Vale das Flores, e seu nome espiritual é Sat Chit Agastishwarar Gurukkulam. O estilo de vida aqui é baseado na ação com consciência.

Ingvar Villido Ishwarananda desenvolve e ensina a aplicação da consciência desde 1992. Como resultado desse trabalho, desenvolveu a série de cursos A Arte da Mudança Consciente, baseada no antigo conhecimento da Kriya Yoga. Os ensinamentos são apresentados de forma que qualquer pessoa pode facilmente compreender e trazer para a prática diária. Desde 1992, mais de 15 mil pessoas da Estônia e de outros países participaram de suas palestras e cursos. Ao longo dos anos, também foi construída uma forte comunidade estudantil. Seu núcleo central de 108 pessoas, membros da ONG Lilleoru, administra as atividades e a expansão da comunidade, com base nos ensinamentos de A Arte da Mudança Consciente e da Kriya Yoga de Bábaji. Neste link, com legendas disponíveis somente em inglês, você pode conferir a cobertura exclusiva da televisão nacional estoniana sobre os cursos de Ishvarananda: <https://www.youtube.com/watch?v=yOhpUoTwRio>.



Vista aérea da Escola de Conscientização Prática



Escola de Conscientização Prática em construção



Parque e Comunidade Flor da Vida em Lilleoru.

A Kriya Yoga foi ensinada pela primeira vez em Lilleoru pela Acharya Durga, em 2004. Nos três anos seguintes, e meia dúzia de vezes desde então, as primeiras, segundas e terceiras iniciações foram ensinadas por M. G. Satchidananda. Durga também deu o curso de Formação de Professores de Kriya Hatha Yoga para 20 iniciados. Regularmente, são realizadas reuniões de satsang com iniciados dos três níveis de formação. Aulas de Kriya Hatha Yoga são ministradas regularmente, não só em Lilleoru, mas e em muitos lugares da Estônia. Com uma população de pouco mais de 1 milhão de pessoas, a antiga nação da Estônia tornou-se um dos líderes europeus em Kriya Yoga e em movimentos comunitários ecológicos.

Os edifícios originais foram feitos inicialmente para atender as necessidades de aproximadamente 20 pessoas. Durante os últimos oito anos, 14 belas casas foram construídas na nossa aldeia ecológica – todas com materiais sustentáveis, refrigeração e aquecimento geotérmico. Atualmente, 60 pessoas vivem nelas, além das outras casas e apartamentos construídos anteriormente. O projeto recebeu prêmios da Comunidade Europeia pelo seu design.

Em 2011, iniciamos a construção de um novo prédio para sediar a Escola de Consciência Prática. Houve mudanças notáveis ao longo desses 20 anos. Hoje hospedamos regularmente e com as mesmas facilidades grupos muito maiores de estudantes – mais de 100 pessoas. O número de interessados tanto na Kriya Yoga de Bábaji como em A Arte da Mudança Consciente está crescendo na Estônia e também internacionalmente; da mesma forma, ensinamentos voltados para o interior e estilo de vida consciente estão atraindo mais e mais pessoas na sociedade em geral. Os espaços cobertos da Lilleoru são muito pequenos, e os programas ao ar livre só podem ser oferecidos durante os meses de verão. Portanto, atualmente, não temos condições de sediar todos os cursos e acolher todas as pessoas interessadas.

A Escola de Consciência Prática será o nosso edifício principal. Com seu salão de 130 metros quadrados e salas menores para seminários e terapias, trará novas possibilidades para tornar os ensinamentos da Kriya Yoga e da Arte da Mudança Consciente acessíveis a mais pessoas, da Estônia e de outros países. Haverá também instalações bem melhores para refeições e alojamento, e o edifício será rodeado por um grande jardim de permacultura.

A construção está sendo feita principalmente por voluntários, utilizando materiais reciclados, tanto quanto possível. O financiamento vem de doações e de uma organização sem fins lucrativos, a ONG Lilleoru. Desde 2011, mais de 400 pessoas e empresas têm contribuído para a construção da Escola de Consciência Prática, e os voluntários já ofereceram um total de mais de 20 mil horas de trabalho. Além disso, no período de 2011 a 2016, a ONG Lilleoru investiu cerca de 100 mil euros em recursos próprios para a construção desse edifício. Em torno de 250 mil euros foram provenientes de doações feitas por indivíduos e empresas. Com a ajuda de financiamento coletivo, na plataforma Hooandja, em dezembro de 2015, levantamos 21.463 euros em doações para a compra de janelas para a escola.

Nosso objetivo é abrir a Escola de Consciência Prática em maio de 2018. O edifício será o nosso presente para o centésimo aniversário da República da Estônia. Com esse passo, vamos tornar a Lilleoru ainda mais aberta para o público. Em julho de 2018, a comunidade sediará a conferência “Sabedoria das Comunidades Conscientes”, da Global Ecovillage Network’s, para inspirar a vida em maior equilíbrio, para nós mesmos, uns com os outros e com a natureza. Esperamos cerca de 500 convidados. Participarão pessoas de comunidades sustentáveis de todo o mundo. Serão feitas apresentações orientadas a abordagens sustentáveis e conscientes em educação, cultura, saúde, economia, ecologia, energia e na área social.

Pedimos gentilmente a vocês que nos ajudem a abrir a Escola de Consciência Prática para alunos e convidados! Em 2017, nosso principal objetivo é instalar e equipar a cozinha e o refeitório, além de completar a construção da ala de alojamentos com quartos de hóspedes. O orçamento para a conclusão destas obras é de 100 a 150 mil euros.

Doações podem ser feitas para o beneficiário MTY Lilleoru. Endereço: Lilleoru, Aruvalla Kula, Rae vald, 75320, Harjumaa, Estônia. Conta / IBAN: EE202200221053475791. Banco: Swedbank AS, 8 Liivalaia Street, 15040 Tallinn, Estônia. Código SWIFT / BIC: HABAEE2X. Descrição: “Scholl donation”.

Doe 50 euros e você terá um tijolo na parede de apoiadores da escola (por transferência bancária, com os dados acima, indicando “doação de tijolos” no campo de descrição)!

Com ordem de pagamento programada, por exemplo, 5/15/25 EUR por mês.

Contato: Ave Oit, ave.oit@lilleoru.ee, +372 56499199. www.lilleoru.ee, www.facebook.com/lilleoru, www.facebook.com/ishwaranandaingvarvillido.

Obrigada! Om Tat Sat

(Nota do Editor: de 22 de agosto a 1 de setembro de 2016, visitei novamente a comunidade Lilleoru, e fiquei muito impressionado com o seu desenvolvimento recente. Também completei a formação de Ishwarananda como acharya, que agora está autorizado a dar a terceira iniciação. Durga e eu estamos planejando participar da conferência da Global Ecovillage Network’s, “Sabedoria de Comunidades Conscientes”, que será realizada lá em julho de 2018.)



3

O ABC para aprofundar a sua prática de Kriya Hatha Yoga de Bábaji

Por Durga Ahlund

A Kriya Yoga de Bábaji é o caminho da realização do Eu por meio do desenvolvimento físico e mental. O sistema de Kriya Hatha Yoga não utiliza apenas movimentos físicos, mas incorpora concentração. Um componente que a define é ação com consciência. *Kriya Yoga é ação com consciência.* Uma prática consciente e intencional da série de 18 posturas, baseada na ação com consciência, irá purificar e unificar o corpo, a respiração e a mente, trazendo o corpo para um estado mais elevado de desenvolvimento e sob o controle da mente.

O objetivo final da Hatha Yoga é a harmonia perfeita entre os fluxos de *prana* nos *nadis* sutis ida e *pingala*, para unir *prana* (ha) e mente (tha). Quando os fluxos de ida e *pingala* estão perfeitamente equilibrados, o *prana* se fundirá e se tornará um fluxo único dentro do canal central, *sushumna nadi*. O termo Hatha Yoga, neste contexto, significa a regulação da respiração ou a união das duas respirações em uma. Isso desperta a energia inteligente, *pranashakti*, que nos sustenta e nos transforma.

Assim como você tem um sistema nervoso em seu corpo físico, há um sistema nervoso no corpo sutil. O sistema nervoso do corpo físico é controlado pelo *prana* bruto (a respiração), ao passo que o sistema nervoso do corpo sutil é controlado pelo *prana* sutil (partículas carregadas de energia vital). Os dois *pranas* estão inter-relacionados. É através do desenvolvimento harmonioso dos *pranas* bruto e sutil, com *asanas* e *pranayamas*, que se progride no yoga. Hatha Yoga pode nos conectar com uma fonte ilimitada de *prana*, criando uma prática calma, curativa e revitalizadora. Kriya Hatha Yoga utiliza respiração *ujjayi* e respiração na coluna vertebral, *bandhas*, *mudras*, mantras e concentração, para que possamos nos beneficiar o máximo possível da prática.

O ABC de *Kriya Hatha Yoga de Bábaji* abaixo explicará melhor como é possível experienciar as 18 *asanas* como uma higiene total, uma purificação completa de todo o organismo, em todos os cinco níveis do ser: no físico, na energia vital, na mente, na consciência, e na superconsciência. As *asanas* trabalham diretamente no físico, mas têm como alvo os níveis sutis que estão por trás dele. Por que não permitir que as posturas criem uma ponte entre o ser físico e espiritual, e, assim ganhar não apenas vitalidade e saúde, mas também dinamismo, compaixão e autoconfiança? O ABC vai continuar como uma coluna regular nas próximas edições do jornal.

- A -

Asana – assento; estabilidade (*sthira*) e facilidade (*sukha*), harmonização, ‘respirar com aquilo que é eterno’. Estabilidade e facilidade no corpo não podem ocorrer independentemente dos estados mentais e emocionais que o regulam. A asana nutre o corpo, criando harmonia tanto no corpo como na mente. Alonga o corpo em posturas que atingem diretamente os canais sutis, estimulando e liberando sensações corporais. Quando a asana é praticada intencionalmente, mas sem força ou competitividade, pode acessar e liberar as tensões nos corpos físico, mental e emocional. Quando se permanece nela durante um período prolongado, impressões que emergem do subconsciente são convidadas a serem liberadas. Asanas podem nos ajudar a trabalhar medos pessoais, inibições físicas e autoconcepções. Elas constroem força interior, e não apenas força física.

Asana é a base da Kriya Yoga de Bábaji e é ensinada para integrar harmoniosamente todo o ser. Quando o físico é isolado dos componentes mentais, emocionais e espirituais, perde-se os benefícios essenciais de integração. Essa prática trabalha com o corpo de forma consciente e intencional, abrindo a porta para a *pranashakti*. Tal energia potencial pode ser tocada e acordada através da purificação, da consciência, da concentração e do esforço que a prática diária de asana e pranayama nos dá. A prática não se sobrepõe à sabedoria do corpo, mas incentiva e trabalha com ela.

Alinhamento – O alinhamento é ensinado por meio do uso de pistas externas e internas. O objetivo é estar sempre alinhado e relaxado – o alinhamento permite que você relaxe, e o relaxamento libera a tensão muscular que bloqueia o corpo. É importante ser consistente no uso de todas as pistas estruturais externas: posição adequada das mãos, pés, coluna vertebral, ombros, cabeça e pescoço. Também é preciso entender a importância de bandhas, *mudras*, *drishti* (foco do olhar) e respiração *ujjayi* (respiração oceânica). Pistas internas são essenciais para encontrar o seu melhor alinhamento pessoal. Ensinam a alinhar, a aprofundar e a manter a postura por meio da consciência de como ela afeta o interior. É importante sentir e permanecer consciente sobre o que está acontecendo em seu corpo. Observar e perguntar: “Minha respiração está suave e uniforme? Como sinto a postura? Tenho a sensação de estar alimentando uma tensão ou a área certa? Existe uma sensação crescente de tensão, desconforto ou dor? Tenho uma sensação boa em relação à intensidade do alongamento? Posso notar uma liberação de tensão ou um novo e vibrante fluxo de energia através do corpo?” É importante estar sempre consciente de sua experiência, para que você possa se ajustar, criar facilidade e avançar com segurança. Cada postura deve ser mantida durante dois minutos, com estabilidade e relativo conforto, e você deve sempre saber quando e como sair de forma segura.

Alongamento ativo - Entre lentamente, gentilmente, intencionalmente e conscientemente em cada postura, respeitando o lugar em que seu corpo está naquele momento. Em cada estágio, a atenção está focada no alinhamento e na forma, e não na realização da forma perfeita da asana ou em tentar parecer como a pessoa ao lado. A asana é uma experiência, não uma performance. Cada postura deve trazer benefício onde você está, não onde você não está. O alongamento ativo levará a tensões físicas que são frequentemente evitadas. É possível aliviar tensões profundamente estabelecidas, mas isso requer uma prática intencional, constância e atenção ao que está acontecendo em seu corpo. A asana

dará o feedback. Deve-se prestar atenção ao que o corpo pode fazer e também ao que não pode fazer. Por um lado, você precisa aceitar limitações físicas e, por outro, você deve estar disposto a liberar a resistência interna para experimentar certas posturas ou para permanecer nelas por mais tempo.

A visualização ajuda o alongamento ativo. Alongue ativamente, alongando completamente sua musculatura enquanto você direciona (visualiza) a energia que se move através de linhas do alongamento. Imagine a energia fluindo em linhas através de seu corpo sutil: energia (*prana*) fluindo a partir do núcleo no centro do umbigo, nos *nadis*, para baixo, pelas pernas e pés; do centro do umbigo para cima e para fora, através dos braços; e do umbigo para cima, até o alto da cabeça. O corpo exterior está firme e o interior suave, fluido, relaxado. O alongamento ativo vai ajudar a aumentar a circulação, a abrir e a melhorar a lubrificação das articulações. A visualização da energia em movimento nos canais sutis e o uso de *ujjayi* simulará o relaxamento como resposta parassimpática.

O alongamento ativo exercido pelos centros superiores pode levar a hiperextensão, e pode causar danos a uma articulação, músculo ou tendão, se forçarmos um alongamento ou sustentarmos um ponto de dor. Não queremos estimular o sistema nervoso simpático a funcionar para produzir mais tensão no corpo. Os músculos tensos irão, naturalmente, enviar sinais de estresse ao cérebro, através do que é conhecido como “reflexo de estiramento”. Os músculos devem ser alongados suavemente, lentamente, em um equilíbrio adequado de força e flexibilidade – alinhados e relaxados, de modo que os sinais sejam automaticamente desativados.

Ajuste – Entrar em uma postura deve ser uma sequência de avanços e pausas, de alcançar um alongamento e ceder às sensações. Dê tempo ao seu corpo para ficar o mais confortável em cada estágio, antes de passar ao próximo. Cada um é uma preparação para o seguinte. Esses estágios são exclusivos de Kriya Hatha Yoga. Eles relaxam tensões musculares e mentais e abrem mais energia para a postura. As 18 posturas foram projetadas para preparar, relaxar e sintonizar corpo e mente, de forma que seja possível permanecer nela por dois minutos ou mais. Sempre é possível retornar e realizar o estágio anterior por mais tempo. Mas busque o ponto de calma em cada postura e permaneça nele. Você deve sentir cada postura como algo benéfico. Talvez tenha que ajustar a posição do corpo durante a asana, a fim de encontrar o seu melhor fluxo de energia. Esse fluxo livre de energia vai ajudar a experimentar estabilidade e facilidade, que trarão muitos benefícios. Uma asana não deve consumir muita energia vital. Em vez disso, deve aumentar a energia e a resistência, criando uma suavidade interna que relaxa o corpo e a mente. A respiração *ujjayi* e a consciência trarão equilíbrio autônomo e estabilidade emocional. Use *ujjayi* e, assim, os seus sentidos irão se internalizar e você se estabelecerá na postura. Isso o convidará a explorar sensações corporais. Monitorar sensações e a maneira como o corpo se organiza e se reorganiza ajudará a fazer o ajuste correto e a encontrar o equilíbrio certo.

Atenção Plena ou consciência – Incorporamos deliberadamente atenção plena ou consciência em nossa prática, para que os outros ou os nossos próprios pensamentos não nos distraiam. Convide a presença atenta de todo o seu corpo. A consciência se desenvolve quando se usa *ujjayi* e se observa os movimentos. É importante que você explore a asana com a intenção de se mover de uma maneira nova. Seu corpo vai responder a ela de forma diferente a cada dia. Ao escolher estar consciente, você vai manter o interesse nas sensações e não deixar sua mente vagar. Você vai querer estar presente a cada mudança de sensação de alongamento, de desconforto, de intensidade e de liberação.

Isto assegurará a cooperação entre corpo, mente e *prana*. Ao assistir a cada movimento, você vai experimentar o seu corpo responder ao *prana*. Esta é uma prática mais segura porque você não estará inclinado a ir longe demais ou rápido demais e se machucar.

A asana é um meio poderoso de unir corpo, mente e *prana* na mesma atividade. Quando se é capaz de manter o foco, concentrado em algo sem distrações, a energia do corpo, normalmente dispersa, se une às energias da mente. Isso cria um uso mais eficiente da energia, dentro e fora do tapete de yoga. A consciência é uma ligação atenta e presente entre corpo, mente e *prana*, e é um poderoso tônico para a mente e o sistema nervoso. Uma asana praticada com consciência estabelece vibrações calmas que penetram no corpo e criam novas correntes de energia em movimento que você pode sentir.

Atenção - Onde você coloca sua atenção? Concentre-se na respiração e nas sensações. Concentre-se, inicialmente, na respiração *ujjayi* e nas sensações do alongamento, para se conscientizar das limitações do seu corpo. Com respiração estável, relaxada e consciente, a atenção meditativa se desenvolve e você pode, então, se tornar consciente da energia que está liberando através de seu trabalho com posturas. Fique atento à posição da sua coluna vertebral. Conforme você aprofunda a sua prática, a atenção pode se ampliar para a sensação de respirar na coluna (respiração espinhal), e estimular energia. E quando você permanece na sua expressão mais completa da postura, com firmeza e facilidade, por dois minutos, a atenção pode ser direcionada para o aumento da sensação de vazio, de flutuação, de leveza e de luz. Com a prática, a consciência vai aumentar e você começará a vivenciar todas essas experiências (continua na próxima edição).



4

O delicado encanto de uma sadhana duradoura de Kriya Yoga de Bábaji

Por Durga Ahlund

Dedico-me à prática de Kriya Yoga de Bábaji por toda a vida porque, ao longo de duas décadas, tenho visto como os *asanas*, *pranayamas*, *dhyanas*, meditações e mantras continuam a evoluir e permanecem frescos. Eles animam e tranquilizam a minha energia, equilibram as minhas emoções, fortalecem a minha mente e me fazem seguir sentindo-me jovem.

Os benefícios de voltar-se para o interior por meio da Hatha Yoga

Com a intensidade gentil e o direcionamento interior da prática regular de *asanas*, é possível liberar não apenas rigidez e tensão no corpo físico, mas também tensões pré-programadas no corpo e na

mente, soltando até mesmo atitudes, memórias e emoções. Isso requer o uso adequado de bandhas, respiração *ujjayi* e atenção concentrada, garantindo que a prática seja segura e efetiva. Os bandhas e a respiração *ujjayi* aumentam a mobilidade e o equilíbrio, e permitem ir mais fundo na musculatura, além de ter uma melhor experiência da própria energia.

As 18 posturas promovem liberação nos músculos e no tecido conjuntivo, reduzindo dores e aumentando a força. Isso porque elas cultivam energia dinâmica por meio do relaxamento profundo que os bandhas e a respiração proporcionam. O corpo e o *prana* são equilibrados e animados a partir de uma prática profunda das 18 *asanas*. O *prana* animado fica livre para fluir, removendo bloqueios no corpo físico e no sistema nervoso sutil formado pelos *nadis*. Você vai sentir. Essa energia transformada aprofunda as meditações, traz à superfície emoções e memórias enterradas para que elas sejam liberadas, abre o coração e aumenta a coragem para lidar com as mudanças.

Aumentar a vitalidade e acalmar a mente com Kriya Kundalini Pranayama

A prática regular de *Kriya Kundalini Pranayama* aumenta a vitalidade mental e assegura que a nossa respiração normal seja lenta, profunda e completa. Também cria uma maneira de influenciar positivamente e com consciência alguns processos internos do organismo, tais como frequência cardíaca, pressão arterial, digestão, eliminação e absorção.

A técnica de pranayama traça um caminho de energia que vai do lado esquerdo dos *nadis* até o lado direito, criando um ótimo fluxo através dos nervos, dos órgãos e do sistema endócrino. Os órgãos abdominais são massageados, o que aumenta o tônus muscular e estimula o sistema nervoso autônomo por meio da pressão alternada nos órgãos internos.

Quando o equilíbrio autônomo é alcançado, a estabilidade emocional também é alcançada.

Mas o objetivo do *Kriya Kundalini Pranayama* é desenvolver uma relação com a parte consciente da respiração, a fim de influenciar as partes mais profundas e até mesmo subconscientes da consciência. Trata-se de trazer consciência para dentro do mar de *prana* inconsciente no corpo; de despertar o dinamismo do *pranashakti*.

Repetindo esse padrão duas vezes por dia, gradualmente, se estabelece um curso suave e consistente que ilumina os *nadis ida* e *pingala*. Os *nadis* podem ser sentidos e mapeados dentro de sua consciência interna. A própria prática de pranayama pode se tornar bastante sutil quando um fluxo de consciência é experimentado dentro dos *nadis*. Ele aumentará o fluxo de um *prana* de mais alta qualidade, o que equilibra a energia e ajuda a manter níveis mais elevados de energia mental. Se você está progredindo na sua sadhana, é importante que você seja capaz de experimentar conscientemente os caminhos internos da energia e se tornar sensível à energia, de forma a tornar-se consciente se e quando os seus padrões de energia se tornam confusos.

Limpeza mental através da meditação

Através de uma prática consistente, em constante evolução, de *dhyana kriyas* e técnicas de *samadhi*, desenvolvemos a capacidade de queimar *samskaras*, tendências mentais e emocionais, o resíduo do seu pensamento habitual, os registros partidos em sua mente. Você aprende a testemunhar seus processos de pensamento. Experimenta a si mesmo como separado de seus pensamentos e aprende a observá-los como algo que está meramente se movendo através do espaço de sua mente. A consciência subjacente aos seus pensamentos se torna aparente. As *dhyanas* tornam-se consciência.

Cada meditação Kriya foi projetada para aproveitar a energia subjacente da mente e focá-la na consciência concentrada. A mente é levada a um estado diferente de consciência interna, onde se desconecta do sensor externo – e os sentidos seguem a mente –, e a energia do corpo é unida às energias da mente em consciência vibrante.

A meditação surge espontaneamente de uma mente concentrada. À medida que a mente se torna mais e mais focada e unificada através da concentração, as distrações e perturbações habituais caem, e a mente se acalma, permitindo que o estado puro de meditação possa emergir. Você compreenderá que a consciência só pode se expandir quando não é limitada ou obscurecida por pensamentos ou mudanças na mente e nas emoções.

A prática das *dhyana kriyas* leva a um fluxo forte e energizado de consciência durante e depois da meditação. Essa consciência ampliada aumenta a percepção e liga a mente perceptiva diretamente com o mundo. Poucas memórias e emoções irão influenciar ou interferir com esse link direto.

Você aprende, assim, a apreciar a consciência expandida – o frescor, a luminosidade, a claridade, a estabilidade e a paz – que você escolheu para observar a sua mente. Quando a consciência se expande na meditação, sua força mental e emocional, sua estabilidade e equanimidade são realçadas. Acalmar a mente e o *prana* já não é mais um grande feito. Você pode facilmente conectar-se à consciência mais elevada que observa erros em seus pensamentos e aquela pensamento perturbadores e emoções agitadas quando eles começam a surgir.

As meditações da Kriya Yoga de Bábaji nos ajudam a parar de viver na superfície de nossa consciência e nas emoções. Permite viver nas profundezas do nosso centro. À medida que você se permite descansar internamente por meio da meditação regular, a mente se torna menos apegada a ter as coisas de certa maneira. Seu ser e sua presença optam por permanecer estáveis e tranquilos, e o *prana* permanece calmo e regulado mesmo em situações difíceis, porque o coração está contente. A mente foi desvelada e restam apenas os impulsos da alma, dando-lhe insights sobre a natureza da sua mente e do seu comportamento.

O encanto da Kriya Yoga está no suporte que ela dá à saúde, ao bem-estar, à paz e à vida.



5

Ordem dos Acharyas: relatório anual de 2016 e planos para 2017

AJUDE-NOS A LEVAR A KRIYA YOGA DE BÁBAJI A PESSOAS
COMO VOCÊ AO REDOR DO MUNDO

Este é um bom momento para fazer uma doação à Ordem dos Acharyas. Assim, daremos continuidade ao projeto de levar a Kriya Yoga de Bábaji até pessoas que não poderiam recebê-la de outra forma.

Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2015, fizemos o seguinte:

- Conduzimos mais de 140 seminários de iniciação para cerca de mil participantes, no Brasil, Índia, Japão, Singapura, Malásia, Sri Lanka, Macedônia, Estônia, Espanha, Colômbia, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Portugal, Inglaterra, Austrália, EUA e Canadá.
- Mantivemos um *ashram* e um escritório de publicações em Bangalore, na Índia, que organizou oito iniciações ao redor do país. Vinod Kumar, o gerente do *ashram*, conduziu aulas de asana e meditação gratuitas diárias, além de ter publicado e distribuído a maioria dos nossos livros, áudios e vídeos. Foi publicada uma nova edição em canadá do livro *Kriya Hatha Yoga de Bábaji*, uma versão tâmil de *Treasure Trove of Tamil Yoga Siddha*, com 650 manuscritos dentro de um CD, e a edição indiana, em inglês, de *Enlightment: It is Not What You Think*.
- Mantivemos e fizemos melhorias no *ashram* de Dehiwala, no Sri Lanka, onde oferecemos aulas de yoga gratuitas e encontros de satsang semanais. Demos uma primeira iniciação lá. Distribuímos três dos nossos livros em sinhala, tâmil e inglês, em número recorde.
- Concluímos o treinamento de mais dois *acharyas* no Brasil, Annapurna Ma (Márcia Micheli) e Ganapati (Tadeu Arantes), e um na Índia, Gurudasan (Gowri Varadhan). Continuamos o treinamento de um *acharya* na Áustria, dois na França e um na Bulgária. Completamos o treinamento de dois *acharyas*, na França e na Estônia, para a transmissão das 144 kriyas da terceira iniciação.
- Completamos a construção da primeira fase do novo *ashram* em Badrinath, no Himalaia, que inclui 11 apartamentos, dois salões para eventos, escritório, livraria e jardins. Concluímos metade da segunda fase, que inclui mais dois apartamentos e um refeitório comunitário. Dois grupos de peregrinação já irão ocupar o *ashram* na primavera de 2016 (outono no hemisfério norte). Esses grupos são liderados por cinco membros da Ordem dos *Acharyas*.
- Patrocinamos aulas quinzenais de Kriya Yoga de Bábaji junto com *kirtans* no *ashram* de Quebec
- Conduzimos um treinamento de professores de Kriya Hatha Yoga com 23 participantes no *ashram* de Quebec.
- Conduzimos um encontro de dois dias com 48 iniciados perto de Blois, na França.
- Copatrocínamos o Dia Internacional do Yoga, 21 de junho, no norte do Sri Lanka, que teve a presença de 1500 crianças em idade escolar.
- Adicionamos o Curso da Graça, por correspondência, ao currículo da Tamil University, em Thanjavur, na Índia.

Entre setembro de 2016 e setembro de 2017, a Ordem planeja fazer o seguinte:

- Dar iniciações na maioria dos países mencionados acima.
- Conduzir aulas abertas quinzenais de asana e meditação nos *ashrams* de Quebec (Canadá), Bangalore (Índia) e Dehiwala (Sri Lanka).

- Conduzir 300 horas de treinamento de professores de Kriya Hatha Yoga na Espanha, na Suíça, no Canadá e no Brasil.
- Publicar o livro *Bábaji e os 18 Siddhas* em malayalam e kanada, o livro *The Voice of Babaji* em marathi e kanada, e seu segundo volume em hindi, além do livro *Kailash* também em hindi.
- Completar a construção do *ashram* de Badrinath.

Os 32 *acharyas* da Ordem e muitos outros voluntários precisam de seu apoio para dar prosseguimento ao programa de 2016-2017. A contribuição pode ser deduzida do imposto de renda nos Estados Unidos e no Canadá. Mande-a até 31 de dezembro de 2016, se possível, e ganhe um recibo para a sua declaração. Nossa trabalho é inteiramente financiado com sua contribuição. Muitas pessoas em todo mundo que querem receber iniciação. Enviaremos nossos *acharyas* quando tivermos os fundos necessários para pagar despesas de viagens.

Para cada doação de US\$ 70/ Cn\$ 75 ou mais, receba uma cópia gratuita do novo livro *Enlightenment: It's Not What You Think*, em inglês, francês, espanhol ou português. Use o cartão de crédito! Ou envie um cheque para *Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas*, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0. Você pode usar o nosso e-commerce, em www.babajiskriyayoga.net, para criptografar a autorização do cartão, ou simplesmente enviar a autorização por email para info@babajiskriyayoga.net.

Se você não vive na América do Norte, pode também fazer uma transferência para: *Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas*, conta número 406726-0, banco Caisse Centrale Desjardins du Quebec, código SWIFT CCDQCAMMXXX, ramo La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, número de trânsito 50066-815. Ou para uma conta no Deutsch Bank: em nome de to "Marshall Govindan", Deutsch Bank International, BLZ 50070024, número da conta 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/código SWIFT DEUTDEDDBFRA. Por favor, informe info@babajiskriyayoga.net quando a transferência for feita.



6

Notas e notícias

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

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: satyananda@babajiskriyayoga.net sita@babajiskriyayoga.net, satchidananda@babajiskriyayoga.net. Para mais informações, acesse <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm>

Peregrinação ao novo *ashram* de Badrinath, M. G. Satchidananda e Durga Ahlund: de 21 de setembro a 9 de outubro de 2017.

Junte-se a nós nessa experiência transformadora e inesquecível ao lugar onde Bábaji alcançou *soruba samadhi*, o último estado de iluminação. Poderemos nos hospedar em seus 11 apartamentos e utilizar todas as instalações. Detalhes aqui:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Segunda iniciação será dada por M.G Satchidananda em Quebec, de 21 a 23 de outubro de 2016 e de 16 a 18 de junho de 2017.

Terceira iniciação será oferecida por M. Govindan Satchidananda em Quebec, de 14 a 23 de julho de 2017.

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

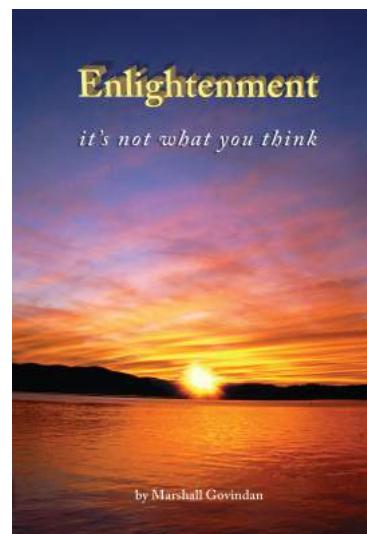
Teacher Training em Kriya Hatha Yoga: de 28 de junho a 11 de julho de 2017.

Veja detalhes em www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

Enlightenment: It's Not What You Think

Nossa publicação mais recente, de Marshal Govindan, 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.

“Aqui, Marshal Govindan 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. *Enlightenment: It's Not What You Think* 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

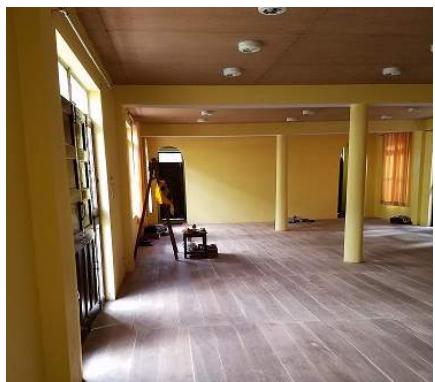
192 páginas. US\$14.95 CN\$18.75 Peça o seu exemplar em: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment_book

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 detalhes do nosso relatório anual aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm>



Salão de Yoga



Salão de Yoga - andar superior



Quarto padrão

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

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábaji: 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, 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, até dezembro de 2016, para receber a próxima edição.

