

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

VOLUME 23 | NÚMERO 4 | VERÃO 2017

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. Como eliminar os efeitos do *karma* por meio da Kriya Yoga, *por M. G. Satchidananda*
2. O ABC para aprofundar a sua prática na Kriya Hatha Yoga de Bábaji, *por Durga Alund*
3. Tadeu Arantes se junta à Ordem dos Acharyas em Badrinath, *por Acharya Ganapati*
4. Kitchardi: a poderosa refeição do iogue, *por Acharya Skandavel*
5. Notas e notícias



1

Como eliminar os efeitos do karma por meio da Kriya Yoga

Por M. G. Satchidananda

Karma é um assunto complexo e misterioso até mesmo para praticantes avançados de yoga. Frequentemente – e por isso mesmo –, é evitado pelos professores, apesar do fato de mais de 10% dos versos dos *Yoga Sutras*, de Patanjali, abordarem o assunto. Entender o karma e como eliminar seus efeitos é essencial para evitar sofrimentos e obter a iluminação.

A palavra *karma* significa consequências de pensamentos, palavras e ações. Na literatura do yoga, a referência a isso leva o nome de *vasanas* (tendências) e *samskaras* (hábitos). As memórias de todas as ações e suas consequências são armazenadas como impressões sutis na mente subconsciente.

Vasanas (tendências) se formam gradualmente quando nos detemos em lembranças prazerosas ou dolorosas. E, quanto mais permanecemos nelas, mais fortes elas se tornam. Se, por exemplo, você diz algo perturbador para alguém e depois se arrepende, a tendência a se sentir culpado se tornará mais forte; o sofrimento aumenta e, então, você perde de vista a alegria interior e a paz de sua alma.

Samskaras (hábitos) também se formam gradualmente a partir da repetição de pensamentos, palavras ou ações. Os hábitos limitam a sua liberdade de agir, pensar e falar. Quando se tornam muito fortes ou mesmo viciantes, você vira escravo deles. Por exemplo, você pode desenvolver o hábito de comer todas as vezes em que se sentir emocionalmente ansioso ou deprimido. Os dois, *vasanas* e *samskaras*, atraem circunstâncias e acontecimentos nos quais você terá que confrontar desejos e medos. Enfraquecer ou mesmo eliminar seus efeitos e consequentes sofrimentos é um dos principais objetivos do yoga. Patanjali elabora o tema do *karma* e do sofrimento no segundo capítulo dos *Yoga Sutras*, versículos 1 a 17.

O que deve ser eliminado é o sofrimento futuro.

– Patanjali (*Yoga Sutras*, II.16)

Três correntes do *karma* que correm através da vida

A lei do *karma* é a de que todos os pensamentos, palavras e ações têm consequências. Ninguém pode interferir nela. Nascimento, morte e tudo o que acontece entre esses dois momentos depende dessa lei. O *karma* é o que determina a situação em que se nasce em cada vida. No rio do tempo, você nasce e, por um período, se apega a outras pessoas. Então, o *karma* o leva adiante. Para alcançar a outra margem, onde você não estará mais sujeito a ele, é necessário aprender a se libertar da escravidão do *karma* nesta vida. Patanjali nos conta que existem três correntes no rio do *karma*:

Prarabdhas (ativos) são *karmas* expressos e exauridos através da vida atual. Eles determinam as condições de sua vida, incluindo família, condição socioeconômica de seu país, DNA, etc. Metaforicamente, são as condições do rio; onde, como e por que você entrou nela. Por exemplo, se você nasceu em um tempo e lugar onde existem guerras, fome ou desastres naturais, o rio pode ser preenchido com restos de tempestades ou inundações.

Agamas (novos) são *karmas* criados pelas ações ou inações durante essa vida. São como os efeitos de remar o barco ao longo do rio.

Samjitas (potenciais) são *karmas* que estão esperando para serem cumpridos em vidas futuras. Eles requerem condições particulares para que possam se manifestar.

O receptáculo para todos eles é conhecido como *karma-asaya*, “o reservatório ou útero do *karma*”, o “depósito da ação”, de acordo com Patânjali (versículo II.12 dos *Yoga Sutras*). Seus conteúdos são únicos para cada indivíduo. Mesmo gêmeos idênticos trazem diferentes *karmas prarabdha*, o que se nota por suas diferentes personalidades desde muito cedo. Os *karmas* potenciais esperam por uma oportunidade para virem à superfície e se expressarem por meio de um dos *kleshas* (causas do sofrimento), como um apego ou uma aversão, seja na vida presente (*prarabdha*) ou futura (*samjita*).

Superando os efeitos do *karma*

Sua consciência individual e o útero ou a mala do *karma* que você carrega de uma vida para a outra sempre se dão conforme as leis da natureza, *prakriti*, abrangendo seu ambiente natural. Ao sacrificar e doar o que o ego acredita ser seu, você paga as suas dívidas kármicas no plano sutil. Elas são a fonte de sofrimento. Então, a promessa da Kriya Yoga – “entregar absolutamente e inteiramente a Kriya Bábaji meu próprio ser e prazeres” – fornece um meio poderoso de erradicar os efeitos negativos do *karma*. A identidade deslocada e o egoísmo são a causa raiz do sofrimento.

A causa (do sofrimento) para ser eliminada é a união entre o Observador e o Objeto.

- Patânjali (*Yoga Sutras*, I.17)

Se você fala ou age conscientemente, pode evitar se envolver em novos ou potenciais *karmas*. Por exemplo, em vez de reagir emocionalmente a palavras ou ações de familiares e amigos, fale apenas depois de refletir. Diga somente o que é necessário, edificante ou útil para a outra pessoa ou para a resolução da situação. A prática de yoga tem como meta inicial o desenvolvimento de *sattva* (calma), que permite falar e agir conscientemente.

No entanto, você praticamente não possui liberdade de escolha em relação aos seus *karmas* primários ativos (*parabdha*). É por isso que o *karma parabdha* é conhecido como destino e é praticamente impossível de ser alterado. Ele determina o tipo de corpo em que você nasce, quanto tempo vai viver e se você será feliz ou infeliz. Mas, ao exercitar a sua vontade conscientemente, por meio de correntes secundárias do *karma*, você pode influenciar o seu *karma* primário ou destino em nascimentos futuros.

Permanecer alheio às causas kármicas dos seus problemas atuais é como ignorar o que desencadeou uma doença física ou uma deficiência. Quando você ignora os efeitos dos seus pensamentos, palavras e ações atuais, não há como erradicar os elementos que os constituem – suas tendências e hábitos

nesta vida – ou impedir suas consequências para futuros nascimentos, quando se tornam ativos e formam o seu destino.

Enquanto o *karma* é “ação com consequência”, *kriya*, palavra derivada do termo *karma*, é “ação com consciência”. Para enfraquecer os efeitos de *karmas* negativos, aqueles que causam sofrimento a você e aos outros, pratique as seguintes técnicas de Kriya Yoga:

- Cultivar a atenção focada
- Exercer controle sobre os seus sentidos
- Fortalecer a sua força de vontade e intenção (*sankalpa shakti*)
- Cultivar o desapego, o estudo de si mesmo e a autossugestão
- Observar as restrições e as quatro atitudes sociais sábias
- Kriya Kundalini Pranayama e as 18 posturas
- Kriya Mantra Yoga
- Aspirar à Graça Divina
- Praticar *karma yoga*
- Preparar a mente para o momento da morte

Você pode evitar distrair-se com ações inúteis e desnecessárias, e as consequências delas, cultivando o foco no que quer que esteja fazendo. Ações desnecessárias criam consequências desnecessárias, incluindo confusão e complicações. Cultive atenção plena e mantenha a perspectiva da Testemunha – fazendo uma coisa de cada vez, evitando realizar várias tarefas ao mesmo tempo.

Os sentidos da visão, olfato, audição, paladar e tato, sob a influência de *tamas* (inércia, confusão, dúvida), fazem com que você se satisfaça desfrutando prazeres sensoriais passageiros. No entanto, ao cultivar a calma *satívica* na mente, por meio de várias práticas ióguicas, você pode entrar em *pratyahara* (absorção dos sentidos). Não mais escrava das distrações sensoriais, das atrações e aversões, a mente deixa de se dispersar, e você evita criar potenciais *karmas*, em ciclos intermináveis.

O yoga recomenda começar com a mestria da língua, que envolve paladar e fala, fazendo dias de jejum e silêncio. Todas as experiências devem ser digeridas e estão, assim, relacionadas à língua. Quando você permanece em silêncio, evita muitas complicações e a sua vida se torna mais simples e cheia de alegria. Quando comer deixa de ser uma compensação emocional, você se torna consciente das fontes subjacentes de sofrimento e, então, pode praticar para deixa-las ir.

Desenvolvendo força de vontade com intenção

Desenvolver *sankalpa shakti* (força de vontade com intenção) fornece a força e a orientação para mudar *karmas* potenciais ou novos. Permite cultivar a convicção de que você pode realizar qualquer coisa e destranca todos os poderes potenciais da mente; permite ainda cultivar o *dharma*, a aspiração da alma pela Autorrealização e pela libertação da perspectiva do ego, com seus hábitos e tendências.

Sou eternamente agradecido ao iogue Ramaiah por ter me dado a oportunidade de desenvolver força de vontade. A cada estágio do seu treinamento, ele pedia que eu formulasse intenções claras na forma de votos sagrados. O primeiro foi o compromisso da entrega completa no começo na primeira iniciação, quando eu tinha 22 anos. Tive a oportunidade de ingressar em um de seus *ashrams*, o que requeria a prática de oito horas diárias de ioga, um emprego remunerado com carga horária diária também de oito horas, descanso, sustento e serviço nas oito horas restantes.

Percebi que, ao dedicar-me a uma disciplina como essa, podia evitar a minha tendência à distração e a ser levado por muitos outros interesses. Eu precisava escolher o que era realmente importante. Avaliei que, se eu ia obter um progresso espiritual profundo e estável, aquele estilo de vida era o ideal para mim.

Em 1970, depois de atender com sucesso a vários requerimentos de *sadhana* durante um período probatório de três meses – e depois de fazer um voto formal de continuar seguindo esses requerimentos –, fui aceito em seu novo *ashram* na Califórnia. Esse *sankalpa shakti* foi o veículo que me conduziu nos dezoito anos que seguiram. Em 1982, ele pediu que eu me dedicasse formalmente a um novo compromisso: iniciar outras pessoas nas 144 *kriyas*.

Outros votos incluem aqueles feitos no início de períodos de silêncio, jejum ou *tapas*, decidir ir a uma peregrinação, e o compromisso da Kriya Yoga de entrega.

Cultivando desapego, autoestudo e autossugestão

Patanjali explica que a prática constante de *vairagya* (desapego) é o principal método do yoga clássico.

Com a prática constante e o desapego (surge) a cessação (da identificação com as flutuações na consciência).

- Patanjali (*Yoga Sutras*, I.12)

A prática regular e consistente de *Shuddhi Dhyana Kriya*, a primeira técnica de meditação na Kriya Yoga de Bábaji, vai torná-lo consciente e limpar os conteúdos da mente subconsciente, o assento dos seus *karmas*. Esses conteúdos são como o porão de uma casa, com a porta trancada. Depois de praticar a técnica por várias semanas, registre as suas meditações em um caderno, reveja o que escreveu e note o que se repete. Esses são os *samskaras*, hábitos da mente, que contribuem para o seu *karma*. Note também as memórias, prazerosas ou dolorosas, que são recorrentes. Essas são as *vasanas* ou tendências. Reconheça-as. Você pode aprender a deixar tudo isso ir com o poder de *Shuddhi Dhyana Kriya*. Esse é um meio de *svadhyaya* (autoestudo). Participe também da segunda iniciação e aprenda a usar antídotos poderosos para hábitos mentais negativos e tendências, compondo e repetindo autogestões que trarão mudanças positivas na sua vida. Isso irá formar novos *karmas* potenciais.

Quando confinado por pensamentos negativos, seu oposto deve ser cultivado.

- Patanjali (*Yoga Sutras*, II.33)

Observando as restrições sociais e as quatro atitudes sociais sábias

Seu *karma* geralmente envolve suas relações sociais. Os sábios observam certas restrições sociais conhecidas como *yamas*. São elas: não violência, verdade, castidade, não roubar e a não ganância. Elas são prescritas por Patanjali (Yoga Sutras, II.29-41), que também recomenda quatro atitudes.

Ao cultivar atitudes de amizade aos felizes, compaixão pelos infelizes, deleite no virtuoso e equanimidade pelo não virtuoso, a consciência retém sua calma imperturbável.

- Patanjali (Yoga Sutras, I.33)

Ao fazer isso, você deixará de ser carregado por emoções negativas e tendências. Sua vida se tornará serena e você vai cansar o seu *karma parabdhā* sem criar nenhum *karma* negativo novo.

Despertando a Kundalini com a prática de Kriya Kundalini Pranayama e das 18 posturas

Todas as 18 posturas e a prática de Kriya Kundalini Pranayama ascendem a energia da Kundalini dos chakras inferiores para os superiores. A consciência segue a energia e, como resultado, a consciência gradualmente se liberta dos estados psicológicos associados aos chakras inferiores: sobrevivência, medo e desejo. Conforme os chakras superiores são energizados, você se torna mais dinâmico, amoroso, criativo, intuitivo e consciente da presença do Divino. Consequentemente, você tem a orientação interior e a força para superar tendências e hábitos negativos, e se mover em direção à iluminação.

Kriya Mantra Yoga

A repetição mental de *bija* mantras, como transmitidos na segunda iniciação da Kriya Yoga de Bábaji, acalma a mente e afasta a energia mental das tendências condicionadas por memórias, enfraquecendo-as. A repetição de mantras também aumenta a atenção no momento presente e cria espaço para que a sua inteligência superior o inspire com soluções criativas diante dos desafios da vida. Os hábitos são substituídos por inteligência criativa.

Graça e *karma*

O *karma* pode ser alterado pela graça divina, que está além da lei do *karma*. Bábaji nos diz que é possível receber essa graça com prática ióguica intensiva, conhecida como *tapas*, ou seja, devoção ou entrega ao Senhor, serviço ao Senhor nos outros e *satsang* com os sábios. É por isso que o cultivo da aspiração da sua alma pela Verdade, pelo Bom e pelo Belo ou iluminação vai ajudar você a se libertar das manifestações do ego incluindo desejo, medo, raiva e orgulho. A graça é a resposta ao chamado da alma. Ela está disponível para todos, mas a maioria das pessoas nunca chama por ela.

Karma Yoga

Como vimos, os *karmas* anteriores podem limitar a nossa liberdade de escolha por meio de tendências e hábitos. No entanto, a liberdade que temos é suficiente para nos tornar criadores do nosso próprio destino. A lei do *karma* não é fatalista. Independentemente do nível de liberdade de escolha que você tem, ela pode ser usada para criar uma liberdade maior em relação aos seus *samskaras* e ao seu *karma*. Além disso, a graça Divina ou providência vai dar suporte a quem ajuda a si mesmo. Sabendo disso, os sábios buscam oportunidades de criar bom *karma* – aquele que traz felicidade aos outros e a você. Realizar atividades que envolvem bom *karma* pode ajudar a compensar as consequências do mau *karma* – aquele que produz sofrimento aos outros e a você – e a purificar em relação a tendências negativas e hábitos.

Ao ouvir a sua consciência com aspiração sincera e fé, você pode agir desinteressadamente, de maneira habilidosa e com amor, enfraquecendo padrões kármicos antigos e criando outros novos e positivos. Isso é Karma Yoga ou serviço abnegado. Ele pode agir sobre o *karma* novo e o potencial, as correntes secundárias do seu destino. O Karma Yoga purifica a mente e as emoções, porque é feito com amor e sem apego aos resultados. Não é completo em si mesmo, mas quando acompanhado de meditação, devoção e sabedoria, por levar ao objetivo da entrega completa e da Autorrealização.

Transcendendo a lei do *karma* no momento da morte

Somente você pode conseguir se libertar do *karma*. Transcender o *karma* é o objetivo último do yoga. Só praticando yoga você pode limpar da mente subconsciente as tendências negativas e os hábitos que constituem o *karma*. Eles também determinam o que acontece no momento da morte e depois disso.

A maioria das pessoas morre inconscientemente, confusa e com uma capacidade pequena de focar a atenção na verdade ou na filosofia. Como resultado, elas reencarnam carregando as mesmas sementes kármicas. O medo, a dor e o desejo dessa vida – e as sementes kármicas acumuladas ao longo de vidas pregressas – nuquam a mente no momento da morte e, assim, a confusão permanece na vida pós-morte. O yoga ensina que o trem do pensamento no momento da morte determina a natureza do próximo nascimento. É por isso que os iogues levam muitos anos preparando a mente para o momento da morte.

Aquele que pensa apenas em mim no momento da morte, ao entregar seu corpo, atinge o meu estado. Não há dúvidas sobre isso. Aqueles que estão completamente estabelecidos no yoga com uma mente inabalável deixam seus corpos contemplando apenas o Ser Divino e, assim, alcançam o reino do Divino.

- Bhagavad Gita, 8.5

Se, no momento da morte, você puder se manter consciente da Presença do Divino, deixar de possuir tudo, incluindo o seu corpo físico, e abraçar a Verdade, o Bom e o Belo, evitará confusão. Você iluminará a mente inconsciente e deixará o corpo cheio de graça, com alegria e intenção.

Para se prepararem para esse momento crítico, os sábios iluminam espiritualmente os hábitos mentais ao longo de anos, particularmente na fase mais avançada da vida. Quanto mais longa e intensa a prática do yoga, mais esses hábitos darão suporte na hora da morte.

O yoga também ensina que é possível partir inconscientemente de qualquer uma das nove aberturas do corpo, dependendo do trem do pensamento que você cultiva na hora da morte. Sabendo disso, um *kriya* iogue vai abrir o *shushumna nadi* com a prática regular de *kriyas* e, no momento da morte, se concentrará na coroa da cabeça, no *brahma randhra* ou “a porta para o absoluto”, enquanto faz a quinta técnica de *pranayama*. Assim, se fundirá com o Senhor, Ishvara, o Eu especial.

Tendo controlado todas as portas do corpo, tendo confinado a mente dentro do coração, e tendo fixado a sua força vital na cabeça, estabelecido em concentração pelo Yoga, aquele que, pensando em mim quando parte, deixa o corpo com o som de Om e vai para o reino supremo.

- Bhagavad Gita, 8:8,10,12-13

Outros são forçados pela natureza a usar uma das nove aberturas e, consequentemente, entrar em vários planos astrais após a morte – e depois entrar nas condições de nascimentos subsequentes. Então, o seu estado mental, os seus hábitos e as sua tendências no momento da morte determinam as condições de nascimento e o seu destino. Eles são a bagagem que você carrega, e que determina o que acontece de uma vida para outra.

Karma e renascimento

Na *Bhagavad Gita* (6.37-45), Krishna diz a Arjuna que, se um *tapawin* (um iogue dedicado à prática intensiva) morre antes de atingir o seu objetivo, nascerá em uma família de iogues habilidosos. Nos *Yoga Sutras* (I.19), Patanjali se refere a tais iogues como *bhava pratiyaya*: aqueles que herdam o conhecimento e a experiência do yoga por nascimento. Essas almas são muito raras. Elas são atraídas por pais que tem o conhecimento e a experiência para guia-las no caminho do yoga do nascimento em diante. Iogue Ramaiah frequentemente dizia que *sadhakas* avançados de Kriya Yoga poderiam escolher quando e em qual família renasceriam.

Outros, cuja prática do yoga não é tão intensa, renascerão com uma mistura de *samskaras* positivos e negativos, o que os atraíra pelas dualidades da vida e exigirá que eles busquem por alguns anos até encontrar o caminho espiritual novamente. Mas, por causa das impressões sutis armazenadas no *karma asasya* da alma, ou útero, de vida para vida, será relativamente fácil para essas almas reprender o que haviam esquecido durante o intervalo. No entanto, isso não vai acontecer sem alguma resistência causada por contínuos apegos e aversões a objetos no mundo sensorial.

Para mais informações sobre esses assuntos, leia os livros:

Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho

Os Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas

Enlightenment: It's not what you think (em breve em tradução para o português)

Your Mind: the Owner's

(disponíveis na loja online, em www.babajiskriyayoga.net)



2

O ABC para aprofundar a sua prática de Kriya Hatha Yoga de Bábaji (Parte 2)

Por Durga Alund

O ABC da Kriya Hatha Yoga de Bábaji vai explicar melhor como você pode vivenciar as 18 posturas nos cinco níveis do seu ser – físico, vital, mental, intelectual e espiritual. Por que não usar as *asanas* conscientemente para criar uma ponte entre o corpo físico e o espiritual? Assim, você ganhará mais energia vital, saúde e consciência de si mesmo. O ABC seguirá como uma coluna no jornal. Veja na edição anterior mais informações e formas adicionais de obter todos os benefícios possíveis na sua prática das 18 posturas. Aprenda essas técnicas com um instrutor experiente e autorizado.

Os objetivos da Kriya Yoga de Bábaji são: 1) relaxamento profundo; 2) força física, saúde vibrante e bem-estar; 3) purificação do corpo físico, da mente e das energias sutis – eliminação das impurezas físicas e mentais; 4) manter uma mente calma e estável por meio de uma prática devocional e meditativa; 5) definir e refinar a energia. A série de posturas vai despertar o *prana* e, consequentemente, o poder potencial da Kundalini, fortalecendo sua magnética energia da Shakti. 6) desenvolver desapego e equanimidade, no tapetinho e fora dele; 7) obter a mestria das *asanas* para obter a mestria de si mesmo.



Equilíbrio – O equilíbrio é criado no corpo sempre que ele está simultaneamente alinhado e relaxado. Ele permite que você entregue o peso do corpo para a força da gravidade. Esse deve ser um objetivo básico de cada *asana*. A estabilidade será mantida quando a postura for realizada com equilíbrio, força e flexibilidade. Estabilidade não significa estar imóvel. O equilíbrio é exploratório; trabalha nos limites entre tensão demais e muito pouca tensão. O equilíbrio é aterrado, mas flutuante. É flexível e fluido. É sentir-se presente. O alinhamento, junto com a respiração diafragmática, traz equilíbrio no sistema nervoso autônomo, que, por sua vez, altera a química do cérebro e promove estabilidade emocional. Depois de responder ao estresse, isso permite que você retorne mais rapidamente a um estado relaxado, buscando equilíbrio ao longo da vida.

Respiração – A respiração é uma chave para manter o equilíbrio. Nenhuma quantidade de flexibilidade, força, resistência ou concentração pode compensar a respiração inibida. Uma respiração pobre deve-se à tensão, à ansiedade e ao hábito – e bloqueia energia, mantendo os músculos contraídos. Respire adequadamente e experimente ir mais longe na extensão da *asana*.

Compreenda a importância da respiração, suave e uniformemente, e coordene-a com os movimentos. Cada inspiração suave irá estimular o esforço e aumenta a força. Mova-se na expiração para liberar tensão e aumentar o relaxamento. Utilize *ujjayi* com respiração diafragmática. *Ujjayi* permite entrar e sair da postura com mais profundidade e segurança; estimula o fluxo de *prana* e encoraja o relaxamento físico e mental.

A respiração diafragmática ajuda a desintoxicar, constrói força e flexibilidade. Quando feita de forma longa e relaxada, libera o diafragma e os músculos acessórios da inspiração. A *asana* ajuda a liberar tensões nos músculos respiratórios.

Fazer *asanas* com atenção e usando respiração *ujjayi* aumenta a remoção de toxinas no corpo, libera bloqueios no sistema nervoso sutil e relaxa a mente. Emoções podem surgir, às vezes, quando a tensão profundamente assentada é liberada da musculatura. Mas mesmo com a liberação de emoções, a mente permanece atenta e calma. Ao respirar conscientemente, você observa, relaxa e verdadeiramente deixa ir. Sua atenção estará envolvida no que está acontecendo, desativada de reagir. Você pode facilmente permanecer focado nos detalhes da postura e nas sensações do corpo.

O som oceânico da respiração *ujjayi* é criado quando o ar atravessa a passagem restrita pelo fechamento parcial da glote. Esse fechamento é semelhante ao que acontece quando você sussurra ou fecha a garganta fazer um gaguejo. É o que permite que a pressão se acumule antes de uma tosse. A glote está na porção final da laringe. Ao fechá-la parcialmente, cria-se um som sibilante e uma vibração no palato mole, o som do sono antes de um ronco. *Ujjayi* sempre é praticado pelo nariz, com a boca fechada.

Se você não entende como fazer *ujjayi*, tente sussurrar e sinta a área da garganta que está sendo tensionada. Então, respire profundamente com essa mesma tensão na garganta. Tente produzir um som sibilante suave, sem pausas ou interrupções. A respiração será profunda e diafragmática. Você vai precisar manter um controle contínuo sobre os músculos usados na respiração. Seu diafragma é usado durante a inspiração e o abdômen durante a expiração. Deve haver uma leve tensão na parte inferior do abdômen, para que haja uma expansão na porção posterior, nos lados e na parte superior (usando o diafragma para estimular a área do plexo solar). O abdômen inferior não se expandirá muito. A respiração *ujjayi* tem um efeito calmante sobre a mente e o sistema nervoso.

Respiração na coluna – Também pode ser usada em cada *asana* para desenvolver um foco interno, além de estimular e elevar a energia através da coluna vertebral. Traga a atenção para a espinha. Aprenda a visualizá-la desde o cóccix até o centro do crânio, e, então, a direcionar a energia para cima através dela. A partir dessa prática, comece a sentir a energia fluindo para o alto na inspiração e para baixo na expiração. Alternativamente, na expiração, imagine e sinta a energia fluindo para fora da coluna, através dos capilares, até o torso, ou foque a atenção na expansão da energia no chakra *ajna*.

Esse foco interno ajudará a estabilizar a mente na *asana*. A respiração na coluna fortalece a postura e estimula o despertar da *kundalini*, seu potencial de poder e consciência. Por meio dessa prática, você percebe pela experiência que a ponte entre corpo, mente e espírito é a respiração (você pode aprender essa técnica com um instrutor autorizado e experiente).

Bandhas – Você pode começar a usar os *bandhas*, travas musculares, como contrações suaves para equilíbrio, alinhamento, segurança e eficácia. Ao contrair os músculos do assoalho pélvico, o períneo e os músculos urogenitais, você dá suporte ao sacro, alongando a coluna. Ao contrair os músculos abdominais, superior e inferior, a caixa torácica se eleva, criando uma alavanca interna.

Mulabandha, *uddiyana bandha* e *jalandhara bandha* afetam o sistema nervoso e a circulação. Eles reequilibram os sistemas simpático e parassimpático, e ajudam a ganhar controle sobre a mente. O uso de *bandhas* estimula o exercício correto, com a participação da personalidade como um todo. Você adquire controle consciente sobre a energia com o uso de *bandhas*, respiração e *mudras*. Aprenda os *bandhas* de maneira precisa, de um professor autorizado, e inclua esse aprendizado na prática das *asanas*. Atenção: nas posturas, os *bandhas* não são contraídos a ponto de criar uma vibração muscular e a respiração nunca deve ser segurada.

Como praticar: ativar o *mulabandha* envolve contrair o períneo e os músculos auxiliares para cima e para dentro. Os músculos auxiliares são aqueles usados sempre que uma expiração completa é feita. A área contraída é diferente em homens e mulheres. No corpo masculino, o ponto fica no períneo, entre o ânus e os genitais. No corpo feminino, fica no colo do útero, onde a vagina e o útero se encontram. Existem dois *mudras* que entram em cena com o *mulabandha*: *vajroli/sahajoli* (contração dos músculos urogenitais usados para urinar) e *ashwini* (contração do esfíncter anal interno e externo, usado defecar). Eles podem ser praticados separadamente. No entanto, nas primeiras vezes, essas duas contrações acontecerão ao mesmo tempo. Ao contrair esses músculos, o chakra *muladhara* é estimulado em um ponto central. Você será capaz de sentir onde exatamente está localizado esse ponto, que é o verdadeiro ponto de contração do *mulabandha*. Uma vez que distinguir claramente os diferentes grupos musculares, poderá isolar e contrair apenas o ponto central, sem usar *vajroli/sahajoli* ou *ashwini*. *Uddiyana bandha* é feito a partir da contração da parede abdominal, para dentro e para cima, em direção à coluna vertebral. A sensação no abdômen é de vazio e alongamento, enquanto o peito se torna amplo e cheio. Há contração no abdômen inferior e superior. Não prenda a respiração. Você ainda deve ser capaz de respirar profundamente, embora a respiração torne mais difícil a manutenção da contração. Observe que a ativação dos músculos da inspiração é mantida quando o *mulabandha* é ativado durante a postura, mesmo na expiração. Isso desacelera a expiração. Você irá notar que há uma conexão direta entre a ativação do *mulabandha* e do *uddiyana bandha*. É difícil segurar um deles sem o envolvimento automático do outro. Além disso, note que há também uma contração na área da garganta quando faz *uddiyana bandha*.

Jalandhara bandha é uma contração na garganta, que acontece quando o queixo é levado em direção ao osso esterno, no peito. Em muitas das 18 *asanas*, *jalandhara* é realizado de forma sutil, enquanto em outras sua ativação é mais firme, como no caso do pouso sobre os ombros. Leia o nosso livro *Deepening your Practice* para mais detalhes.

Sensação corporal – O que é uma sensação corporal? Quer dizer o que está acontecendo no corpo enquanto você se move nas posturas. A respiração *ujjayi* direciona a mente para dentro e, assim, facilita a consciência em relação às sensações corporais. As sensações iniciais podem ser rigidez nas articulações e músculos, desconforto, dor, tensão e sensação de energia bloqueada.

No entanto, à medida que você explora o corpo enquanto está deitado ou em pé, você experimentará sensações sutis, movimentos minúsculos e ondas de energia que fluem para cima e para baixo por todo o corpo do corpo, respondendo ao *prana* que o anima. Pode notar sensações de liberação muscular, energética ou emocional. Suas vãs respiratórias podem se abrir, e a respiração mudar de ritmo e profundidade, tornando-se mais sutil e quase imperceptível. Você começa a respirar de uma maneira nova. Como o *prana* desperta algumas áreas do corpo, o leque de sensações que você pode experimentar é amplo – algumas sutis, outras nem tanto.

Lembre-se: agarrar-se a resistências físicas, mentais e emocionais restringirá a vibração das sensações. Deixe ir, respire, permita que seu corpo se curve. O alinhamento, junto com o relaxamento mental, é a chave para dissolver as barreiras físicas que o impedem de experimentar as sensações corporais. À medida que você mergulha em si mesmo por períodos mais longos, com os *bandhas* e atenção ativa, mais sensações surgirão. Quanto mais tempo você permanece na *asana* alinhado com facilidade, mais a tensão e a dor profunda no corpo e na mente podem ser liberadas. A exploração das sensações torna-se uma prática espiritual, na medida em que você entrega a perspectiva de que “eu sou o corpo”, “eu sou meus sentimentos, sensações e experiências” e a substitui por “eu sou a Testemunha”. Isso ocorre conforme corpo, mente e respiração se tornam estáveis e equilibrados, resultando em quietude interior.



3

Tadeu Arantes se junta à Ordem dos Acharyas em Badrinath

Por Durga Ahlund

Nota do editor: *No dia 6 de outubro de 2017, durante uma cerimônia especial no ashram de Badrinath, Tadeu Arantes, iniciado na Kriya Yoga de Bábaji há quase duas décadas, se tornou um acharya membro da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji e recebeu o nome de Ganapati. Nessa feliz ocasião, ele compartilhou conosco o texto a seguir.*

Se tivesse que resumir minha trajetória de vida em uma curta frase, diria que ela fez de mim um discípulo de Babaji.

Nasci em São Paulo, Brasil, em 1951. E, desde 1982, estou casado com Márcia (acharya Annapurna Ma). Esse feliz casamento me deu três filhos, Milena, Pedro e Marcela, e dois netos, Marina e João. Atuo profissionalmente como jornalista, escritor e professor. Há mais de três décadas, pesquisei intensamente diferentes tradições espirituais. Bem como suas conexões com a filosofia, as ciências e as artes. Meu estudo e minha experiência me convenceram de que “Tudo é Um”. E, com base nessa concepção monista, já escrevi cinco livros e um grande número de artigos, publicados na mídia ou em meu blog pessoal. As tradições se iluminam mutuamente e aquilo que é obscuro em uma pode se ser esclarecido por meio de outra.

Reminiscências de um passado espiritual ocorreram-me muito cedo – a primeira delas antes dos cinco anos de idade. Mas, aos 13 anos, o despertar do pensamento crítico me fez rejeitar minha religião de origem, devido às inconsistências factuais do Antigo Testamento da Bíblia. Com os recursos intelectuais que tinha na época, eu só podia tomar o texto bíblico ao pé da letra. Não sabia que cada frase comporta múltiplas camadas de sentidos, podendo ser lida de muitas maneiras diferentes. Preso à epiderme da narrativa, considerava certos episódios um ultraje à inteligência. Descartando toda a mitologia bíblica, aderi ao deísmo, assumindo que Deus havia, sim, criado o mundo, mas, depois, este passara a evoluir por si mesmo, em consonância com suas “leis naturais”, sem qualquer nova intervenção sobrenatural, pelo menos até o nascimento de Jesus.

Do deísmo ao ateísmo foi um passo. Porque Deus é tudo ou nada. Ou está inteiramente presente aqui e agora ou não esteve nem estará presente em lugar nenhum e jamais. Assim, eu me tornei ateu antes dos 14 anos e continuei ateu até os 28. Nesse período, tive duas marcantes experiências espirituais. Na primeira, aos 14, entrei em êxtase místico ao contemplar o céu estrelado. Na segunda, aos 28, experimentei algo semelhante ao ler um livro científico sobre a teoria do Big Bang e deparar com o valor da temperatura do universo uma fração de segundo depois do momento inicial. Conseguí reprimir a primeira experiência por meio de tolos argumentos racionais. Mas a segunda desmontou definitivamente meu materialismo e me trouxe de volta ao caminho espiritual.

Bem antes disso, creio que por volta dos 21 anos, vim a saber da existência de Bábaji, por meio da *Autobiografia de um iogue*, de Paramahansa Yogananda. Esse livro estava perdido na estante da casa dos meus pais. Eu o folhei displicentemente, considerando os fatos miraculosos narrados como uma sucessão de absurdos. No entanto, foi exatamente o mais miraculoso dos capítulos, aquele em que



*Durga, Satchidananda, Acharya Ganapati,
Annapurna Ma e Bhakti*

Yogananda apresenta Bábaji, que capturou com força minha atenção. Enquanto a mente racional dizia que aquilo era puro disparate, outra instância de minha consciência sentia o toque silencioso e gentil que, com o tempo, viria a despertá-la de seu torpor. Coloquei o livro de volta na estante, mas uma semente havia sido plantada em meu interior.

Essa semente viria a germinar bem mais tarde, entre os anos 1987 e 1993, quando vivi, em sessões de “Respiração Holotrópica”, coordenadas pela psicóloga Doucy Douek (acharya Saraswati Karuna Devi), as duas mais poderosas experiências espirituais de minha vida. Na primeira, testemunhei a imensidão do Amor Divino. Na segunda, fui agraciado com a presença e a bênção de Babaji. Essas duas experiências redefiniram o rumo de minha vida. Porque, desde que retornara ao caminho espiritual, minha aproximação havia sido puramente intelectual. E o intelecto é incapaz de nos dar a certeza indiscutível de que necessitamos nos momentos cruciais da vida. Essas duas experiências me deram.

Assim, quando recebi, em 1998, a primeira e a segunda iniciações em Kriya Yoga, transmitidas por Satchidananda, fazia já um bom tempo que eu me tornara devoto de Bábaji. Confesso que participei com certa relutância da primeira iniciação, porque eu achava que já tinha um “caminho próprio”, baseado na mística das tradições do monoteísmo semita (judaísmo, cristianismo, islamismo) e na prática sistemática e profunda do Pai Nossa. Mas, assim que o recebi, o Kriya Yoga me encantou e se incorporou à minha vida. Minha prática teve altos e baixos, bons e maus momentos: o que a sustentou a despeito de todas as instabilidades foi a conexão inabalável com Babaji. Creio que somente agora, depois de 18 anos de prática, de ter repetidos tantas vezes as três iniciações, de ter visitado tantas vezes os lugares sagrados da Índia, de ter tomado contato com a literatura dos siddhas, e, principalmente, de ter passado pelo treinamento para acharya, sou capaz de apreciar, em profundidade, as sutilezas e a excelência do Kriya Yoga. Tenho muito que agradecer à paciência e à solicitude de Satchidananda.

Minha esposa Márcia (acharya Annapurna Ma), que é muito mais intuitiva e assertiva do que eu, tem me ajudado muito a superar as hesitações e a caminhar para frente na vida prática e no caminho espiritual. Seu amor é uma fonte diária de nutrição.

Em 2011, escrevi aquele que é meu melhor livro até o momento: a recriação em português de 100 poemas de Kabir. Foi para mim uma profunda experiência conectar-me com a encantadora personalidade e os ensinamentos radicais do grande místico do século 15, que foi, em seu tempo, um discípulo secreto de Bábaji. Muitas vezes, as soluções poéticas que encontrei me surpreenderam, e senti nisso a invisível presença de meu amado Satguru. Como eu poderia agradecer-lhe?

– Acharya Ganapati tadeu.arantes@gmail.com



4

Kitchardi: a poderosa refeição do iogue

Por Acharya Skandavel



Seu nome é escrito de muitas formas, mas, tecnicamente, significa apenas uma mistura de grãos e leguminosas. No contexto do Ayurveda, trata-se de uma refeição preparada com arroz basmati, mung dal (feijão moyashi sem casca), legumes e ervas temperados no *ghee* (manteiga clarificada).

Por que feijão mung? De todas leguminosas, o feijão mung é o único satívico. Além disso, a maioria dos feijões tende a agregar o *dosha vata*.

Por que arroz basmati branco? Ele cozinha aproximadamente na mesma velocidade do mung dal, e algumas fontes ayurvédicas dirão que o farelo de arroz pode agravar o *dosha pitta*.

O que há de tão especial no kitchardi? Quando preparado da maneira adequada, ele equilibra os *doshas* e tem uma qualidade única de aterrar e nutrir a pessoa ao mesmo tempo em que facilita a desintoxicação. Também é muito fácil de fazer, econômico e particularmente eficaz para aplacar inflamações. Talvez o mais importante seja dizer que é DELICIOSO. Como se sabe, se não estivermos emocionalmente satisfeitos com uma refeição, buscaremos satisfação em outros lugares. O kitchardi segue a regra ayurvédica de que uma refeição completa deve incluir os cinco sabores (doce, salgado, ácido, amargo e adstringente).

O quê, nada de alho ou cebola? A receita abaixo usa uma erva chamada *kalonji* para substituir o sabor que apreciamos da cebola e outra chamada *asafetida* para substituir o sabor que apreciamos do alho. Ambos, alho e cebola, não são satívicos e agem como antibióticos. Considerando que podem servir a um propósito médico, não queremos fazer uso inadvertido deles e varrer espécies da flora intestinal.

Nada de batata, tomate, berinjela ou pimentas do gênero Capsicum – que podem causar inflamações. Você não vai sentir falta deles.

Ingredientes:

***Mung dal** (procure em uma loja local e produtos indianos. A origem é importante. As marcas indianas geralmente tem o mung dal mais fácil de digerir. Há uma marca chamada 24 Mantra Organic, que a loja pode pedir para você, caso não tenha).

***Arroz basmati**, de grão longo (as mercearias de produtos indianos agora oferecem muitos produtos orgânicos. Pergunte se é possível obter o arroz orgânico).

***Legumes orgânicos** – abóbora, cenoura, abobrinha, repolho chinês, nabo... Seja intuitivo e misture tudo! Procure os produtos da estação em um mercado local. As raízes são ótimas para o inverno e para ajudar seu kitchardi a se tornar mais aterrador caso seu aspecto *vata* esteja mais acentuado. Compre coentro fresco, que é uma guarnição importante, particularmente eficaz para limpar o corpo de metais pesados e equilibrar *pitta*.

Para cada xícara de mung dal:

Especiarias (sementes):

1 colher (chá) de erva-doce

1 colher (chá) de cominho

1 colher (chá) de kalonji

1/2 colher (chá) de ajowan

1/2 colher (chá) de semente de mostarda (embora facilitem a digestão, não inclua na receita no verão ou se você tem um desequilíbrio de *pitta*)

Eervas (pó):

1/2 colher (chá) de asafetida (geralmente ela é encontrada misturada com feno grego, o que não é um problema. Encontrá-la pura talvez seja mais difícil, mas vale a pena).

1 colher (sopa) de semente coentro (amassadas até virar pó)

1 colher (sopa) de cúrcuma

Frescos:

1 colher (sopa) de cúrcuma (de preferência orgânica)

1 colher (sopa) de gengibre

1 colher (sopa) de folha de curry (é um excelente antioxidante. Também pode ser seco, mas o efeito não é o mesmo)

Depois que o mung dal estiver pronto e com as especiarias indicadas acima, coloque também pouco menos de uma colher de chá de sal para finalizar. Você sempre pode adicionar mais depois se achar necessário. Veja neste link como preparar o kitchardi:

<https://www.dropbox.com/s/i9gaza4yxtu3rkb/Video%20Nov%202015%2C%208%202020%2019%20AM.mov?dl=0>

– Acharya Skandavel skandavel@babajiskriyayoga.net



5

Notas e notícias

Peregrinação ao novo ashram de Badrinath, com M.G. Satchidananda e Durga

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. Pela primeira vez poderemos usufruir de todas as facilidades do ashram.

Residentes da Índia podem participar da peregrinação à Badrinath

Conduzida por Vinod e Lata Kumar, de 19 de maio a 1 de junho de 2017. Mais 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

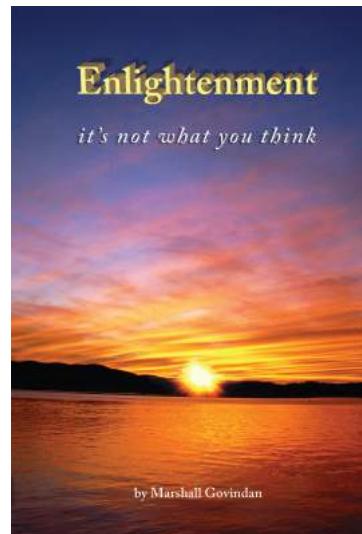
De 14 a 23 de julho de 2017. Também será oferecida por Satyananda na Alemanha, Nityananda na Espanha, Sita Siddhananda na França e Ishvarananda na Estônia. Alcance a meta da Autorrealização com *kriyas* poderosas para acordar os chakras e, assim, entrar no estado de *samadhi*, com suspensão da respiração.

Teacher Training em Kriya Hatha Yoga, no ashram de Quebec

De 28 de junho a 11 de julho de 2017 (em inglês) e de 28 de julho a 9 de agosto (em francês). 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 (disponível hoje em inglês, francês e espanhol, terá versões em português e alemão a partir de 2017), 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 quase concluída. Precisamos da sua ajuda!



Começamos 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>

Visite nossa loja online

www.babajiskriyayoga.net para comprar todos os livros e outros produtos vendidos pela Bábaji's Kriya Yoga Publications ou para fazer doações à Ordem dos Acharyas com cartão de crédito (VISA, American Express e Master Card). As informações do seu cartão são criptografadas e mantidas em segurança. Confira!

Inscreva-se no Curso da Graça da Kriya Yoga de Bábaji, um curso por correspondência.

Convidamos você a se juntar a nós nessa aventura de Autoconhecimento e descoberta, elaborado a partir de livros ditados por Bábaji em 1952 e 1953. Receba por e-mail, a cada mês, uma aula de 18 a 24 páginas sobre um tema específico, com exercícios práticos. Veja mais detalhes aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#grace_course

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábaji: O jornal será enviado por e-mail para todos que possuem um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal. Solicitamos, caso usem algum antispam, que adicionem o endereço info@babajiskriyayoga.net 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 março de 2017, para receber a próxima edição.

