



# 1

## Políticos populistas e o nosso dever como sadhakas

*Por M. G. Satchidananda*

A crescente onda de incerteza política e de divisão ao redor do mundo levanta a questão de como os praticantes de yoga deveriam responder a isso. Devemos evitar nos envolver ou mesmo nos interessar por política? Ou é o nosso dever? A divisão potencial do debate político pode facilmente levar a esquecer do primeiro ensinamento do yoga: a unidade na diversidade. Mas, quando as próprias liberdades políticas que nos permitem praticar yoga são ameaçadas, e quando o *dharma* (a ordem social determinada) e as instituições democráticas que protegem a ordem social são atacados, não é dever dos praticantes de yoga considerar como responder e, então, agir? A partir de uma perspectiva mais ampla, devemos renunciar o envolvimento com assuntos mundanos ou dedicar-nos à sua transformação Divina?

### A ascensão do populismo

Por que, particularmente hoje, essas perguntas exigem respostas? Em resumo, as instituições políticas democráticas estão sujeitas a uma tremenda pressão, por diversos motivos. Os direitos civis estão ameaçados, incluindo a liberdade expressão e de imprensa, a administração da Judiciário, a democracia representativa em oposição à democracia direta e o Estado de Direito. O sintoma da doença, não a sua causa, é a crescente maré de populismo, nascida da frustração com a incapacidade da democracia representativa de resolver inúmeros problemas da sociedade.

A doutrina política do populismo propõe que as pessoas comuns estão sendo exploradas por uma elite privilegiada, e busca um remédio para isso. Seu objetivo é unir os homens comuns, não corruptos e não sofisticados, contra a elite corrupta (em geral, os políticos eleitos) e os seus apoiadores (em geral, os intelectuais e os ricos). Ela é guiada pela crença de que os objetivos políticos e sociais são alcançados de uma maneira mais satisfatória por meio da ação direta das massas. O populismo surge quando as principais instituições políticas não cumprem as expectativas de grandes segmentos da sociedade. À medida que se desenvolve, ele se torna cada vez mais excludente, no sentido que, embora o “povo” seja inicialmente um grupo vagamente definido, ele logo passa a ser restringir aos apoiadores do líder.

O populismo se torna extremo quando promove a substituição da democracia representativa pela democracia direta. Isso ocorre quando surge um líder político que promete solucionar problemas políticos ignorando as instituições democráticas. Atualmente, os exemplos mais óbvios estão na Rússia, na Hungria e na Turquia. Da mesma forma que acontece com qualquer sintoma, como dor ou febre, é fácil responder com algo que alivie o sintoma e ignore o tratamento necessário para curar o corpo

político. Quando a causa subjacente não é tratada, a doença se espalha. Isso está ocorrendo hoje na sociedade Ocidental, e está sendo ativamente promovido pela Rússia, cujo objetivo é quebrar a ordem mundial da democracia liberal.

## Causas do populismo

Os movimentos populistas têm sido alvo de muita atenção nos Estados Unidos ao longo da última década, tanto por parte da direita como da esquerda. Como cidadãos da democracia representativa mais influente no mundo, os norte-americanos farão bem em examinar por que isso está acontecendo. O populismo deve sua atual ascensão na América do Norte a algumas causas. Nas últimas décadas, a democracia representativa se tornou cada vez mais corrompida pela influência do dinheiro. Ser eleito ou reeleito, particularmente para cargos representativos no nível nacional, é muito caro. Grandes corporações compram os votos dos representantes legislativos no que diz respeito a brechas fiscais e políticas econômicas que favorecem os seus interesses em detrimento do interesse público. Ser eleito ou reeleito também exige que os políticos estejam alinhados com as políticas defendidas por seus líderes partidários, geralmente à custa de deixar problemas críticos e complexos sem solução. Ser eleito ou reeleito tornou-se a principal meta da maioria dos representantes.

A frustração pública com a incapacidade dos representantes eleitos para chegar a um acordo em relação a diversas urgências sociais, econômicas e outros problemas complexos contribui com o sucesso dos líderes populistas, que prometem curar rapidamente a paralisia política. A Constituição norte-americana, que divide os poderes entre o legislativo, o executivo e o judiciário, aumenta a suscetibilidade do corpo político à paralisia, como consequência do partidarismo extremo no executivo, no legislativo e na mídia, como veremos.

Mesmo o terceiro ramo do governo, o jurídico, originalmente criado para controlar o partidarismo excessivo no legislativo e no executivo, foi infectado pelo partidarismo político. Decisões da Suprema Corte contribuíram para o partidarismo. Há dez anos, ela governou o movimento de que “corporações são pessoas” no sentido legal, dando às corporações a mesma liberdade que os indivíduos em relação às leis de financiamento de campanha. Além disso, nas últimas décadas, os tribunais permitiram que os partidos redesenhassem as linhas dos distritos de votação para favorecer seus membros. Eles também permitiram que as leis de votação se tornassem muito mais restritivas. Isso contribuiu para a crescente polarização entre os partidos políticos e a sociedade.

## O surgimento de universos alternativos na opinião pública

Ao mesmo tempo, o crescimento de fontes de notícias, resultado do desenvolvimento da comunicação digital, assim como a transformação de veículos dominantes em *outdoors* partidários e fonte de entretenimento, aumentou a distância causada pelos universos alternativos na opinião pública. Quando os meios de comunicação distorcem os fatos para maximizar a audiência e o lucro, sacrificando a qualidade do jornalismo, eles ventilam as chamas do partidarismo, porque apresentam a notícia em uma luz projetada para gerar reações emocionais em vez de promover o debate informado. Quando as pessoas se conectam às teorias da conspiração e acreditam nos meios alternativos que as promovem, elas deixam de acreditar no que é reportado por aqueles que preservam os padrões de

qualidade jornalístico e passam a acreditar que são controladas pelas chamadas elites.

Os políticos precisam de uma oposição e, atualmente, os meios de notícias diários foram declarados “inimigos” dos líderes populistas nos Estados Unidos. Um líder populista declarou recentemente que a mais proeminente rede de televisão nacional é a “inimiga do povo americano”. Esses políticos muitas vezes tentam deslegitimar ou mesmo fechar meios de comunicação independentes e, como na Rússia e na Turquia, podem prender ou assassinar jornalistas, substituir a mídia independente por órgãos de propaganda controlados pelo Estado. Enquanto tentam ganhar poder, eles declaram que reportagens de alto padrão de qualidade são falsas e asseguram ser verdade apenas aquilo que dizem ser verdade. Não se trata somente de uma tendência dos políticos de omitir, exagerar ou distorcer fatos. Na realidade, eles estão declarando mentiras com a intenção de enganar.

Esses acontecimentos perturbadores ecoam o aviso de George Orwell em seu livro *1984*, que retrata o que pode acontecer quando a mídia independente é substituída por órgãos de propaganda do governo. O livro deve fazer com que todo cidadão reflita sobre o que pode fazer para proteger a mídia independente.

## **Os efeitos de mudanças aceleradas na tecnologia, na globalização e no clima**

Existe ainda, nesse contexto, uma mudança acelerada em três áreas vitais: a tecnologia, a globalização e seus efeitos nos mercados econômicos, e o meio ambiente, com a perda da biodiversidade e as mudanças climáticas. Considere os efeitos da era digital na maneira como você se comunica, trabalha, socializa, busca entretenimento e forma sua visão de mundo. Considere como o ritmo da mudança tecnológica está aumentando, por exemplo, seu uso de aplicativos no smartphone. Considere como você perdeu ou pode perder o seu emprego porque se mudou para outro país, se tornou obsoleto ou foi substituído por um programa de computador ou um robô. Considere também o poder que uma única pessoa tem de fazer mudanças, benéficas ou catastróficas, usando o efeito multiplicador da comunicação moderna digital e da globalização. Todas essas fontes de mudança acelerada ameaçam o *status quo*. E aqueles que investem no *status quo* se defendem. Isso aumenta ainda mais a pressão sobre as instituições democráticas, que foram criadas para proteger os indivíduos e as minorias de abusos do poder.

## **O multiculturalismo está substituindo o caldeirão da assimilação cultural**

A crescente interconexão por meio da comunicação digital e da globalização, assim como o seu efeito sobre o meio ambiente, tem um toque cultural irônico. O caldeirão norte-americano, que exigia conformidade, está sendo substituído pelo multiculturalismo, que contribui para a divisão social e política. Os conservadores, que são majoritariamente mais velhos e vivem em áreas rurais, resistem à diversidade cultural, ao passo que os progressistas, que tendem a ser mais jovens e urbanos, a abraçam.

Os conservadores abraçam o fundamentalismo religioso enquanto procuram um fundamento moral e uma conformidade com os valores convencionais como solução para os problemas da sociedade. Quando as ciências contradizem as crenças religiosas conservadoras, eles as ignoram ou as descartam. Além disso, os conservadores desconfiam do governo, favorecendo a autossuficiência. Já progressistas ou liberais abraçam a diversidade e a curiosidade intelectual, e procuram o desenvolvimento

científico e tecnológico como meio para resolver os problemas da sociedade. Em sua aplicação por experimentar, no entanto, podem ignorar o valor das formas tradicionais testadas pelo tempo e pela moral. Tanto conservadores como liberais podem abraçar apenas aquilo que se adequa a suas crenças e ignorar aqueles que não o fazem, por exemplo, na escolha de notícias e meios que ajudaram a formar sua própria visão política. Tudo isso amplia a crescente divisão entre conservadores e progressistas, uma vez que cada lado está cada vez menos disposto a ouvir e a participar de uma discussão respeitosa.

## Por que o *dharma* é ameaçado e como cumprir nosso dever de protegê-lo

O *dharma*, uma ordem social intencional, é ameaçado por essas forças aceleradoras de mudança, pela frustração com a incapacidade do sistema político congestionado de resolver problemas e pelo risco de que os movimentos populistas não farão mais do que inflamar o corpo político com raiva, xenofobia, fanatismo, racismo, misoginia e apelo ao sectarismo religioso. O que um cidadão pode fazer para reformar e proteger as instituições que garantem os direitos civis, uma imprensa livre e independente e a democracia representativa? O que uma pessoa pode fazer para evitar que o populismo conduza ao abuso de poder por parte dos funcionários públicos eleitos?

Acredito que hoje é dever dos *sadhakas* de yoga observar os *yamas* (restrições sociais) de *ahimsa* (não violência), *satya* (verdade) e *aparigraha* (não ganância) em seus relacionamentos e como membros do corpo político. Além disso, devem apoiar direta ou indiretamente aqueles que estão fazendo o difícil trabalho de relatar *satya* (verdade) por meio do jornalismo investigativo e para apoiar seus representantes eleitos. Isso pode ser feito de muitas maneiras.

Por meio da alfabetização midiática, que é definida como a capacidade de acessar, analisar, avaliar e criar mídia. Ela pode nos ajudar a desenvolver as habilidades de pensamento crítico, entender como as mensagens da mídia moldam nossa cultura e sociedade e a avaliar mensagens com base em nossas próprias experiências, habilidades, crenças e valores, reconhecendo distorções.

Procurando os fatos apresentados por fontes que exercem um jornalismo profissional de alto padrão e refletindo sobre eles à luz da sabedoria do yoga antes de julgar.

Assinando ou acessando conteúdos de fontes que fazem um jornalismo de qualidade. Para colocar em prática o jornalismo investigativo, que verifica os pronunciamentos dos políticos, os meios de comunicação precisam do apoio de cidadãos engajados, especialmente agora que os jornais e revistas impressos tradicionais lutam para sobreviver à perda de receitas publicitárias.

Porque o yoga autêntico é concebido como uma filosofia ou arte científica, e não como um sistema de crenças ou religião, um *sadhaka* pode se envolver com qualquer questão ou problema político, com pesquisa seguida de discussão respeitosa, com aqueles que tenham opiniões divergentes. Em busca da verdade, ele pode cumprir seu *svadharma* (propósito pessoal ou missão) aplicando a razão inteligente, a curiosidade, o amor e a criatividade para resolver o sofrimento humano.

Cumprindo seu dever cívico de responsabilizar os representantes eleitos por suas ações ou falha em agir. É possível fazer isso não apenas exercendo seu direito de voto, mas também comunicando sua

opinião a respeito de questões sobre as quais tenha se informado bem previamente.

Sempre que possível, apoiando com seu voto aqueles que colocam a solução bipartidária de problemas antes da vantagem pessoal ou partidária, apoiando as campanhas eleitorais daqueles que o fazem.

Apoiando organizações sem fins lucrativos que protegem as liberdades civis, os esforços de reforma do Judiciário, o direito de voto e, nos EUA, a reforma do financiamento das campanhas e a distrital eleitoral, bem como aqueles que procuram adaptar as leis aos novos desafios e problemas resultantes da tecnologia, da revolução digital, das alterações climáticas e da redução da biodiversidade. Um *sadhaka* tem o dever de expressar amor e bondade voluntariamente, dando tempo, energia e recursos financeiros criativamente para ajudar aqueles que estão sofrendo, individualmente e coletivamente.

Priorizando a reforma do sistema de democracia representativa – que agora está corrompido pela influência do dinheiro e da política partidária –, para que possa servir às necessidades do público, e não às dos políticos eleitos. Um *sadhaka* de yoga deve apoiar os esforços para restringir a contribuição ilimitada de indivíduos e empresas às campanhas eleitorais em troca de lacunas fiscais, subsídios e apoio a políticas que favorecem os interesses corporativos e pessoais em detrimento dos interesses públicos. O financiamento público das campanhas eleitorais é uma alternativa que encorajará o debate político e difundirá a propaganda negativa da campanha de identidade.

Envolvendo-se em *satsangs* com outros praticantes. A doença mais significativa nos Estados Unidos é o isolamento, causado pelo declínio das conexões entre humanos. A sabedoria do yoga pode ser efetivamente aplicada para curar a “doença do isolamento”, por meio de *satsang* e *kirtan*. Ao fornecer orientação, compartilhar experiências e mostrar bondade e encorajamento para aqueles que podem estar lutando com sua prática de yoga ou com as resistências do ego, cada estudante pode contribuir para resolver o sofrimento nascido do isolamento social. O cultivo de laços fortes dentro de uma comunidade de iogues molda a forma com que cada membro abraça a bondade e o amor.

Na esfera da política interpessoal, um *sadhaka* é excepcionalmente qualificado para aplicar e compartilhar a sabedoria e a tecnologia do yoga com aqueles que estão sofrendo. Ao ensinar as posturas de yoga e meditações básicas, ao ser um bom ouvinte, ou ao permanecer centrado como o olho do furacão quando outros estão perturbados – calmamente ativo e ativamente calmo –, ele pode ajudar a substituir com discussão respeitosa a divisão política que agora infecta famílias, locais de trabalho e comunidades. Também pode permanecer bem informado, ser capaz de separar o fato da ficção (teorias da conspiração) e evitar a investida do populismo.

Que a sabedoria e a prática do yoga como filosofia prática possam penetrar e conduzir os assuntos humanos em todas as áreas, à medida que aspiramos e nos rendemos ao nosso potencial Divino.



## 2

# As nove formas de Bhakti Yoga: o caminho do amor e da devoção

*Por M. G. Satchidananda*

Para muitas pessoas, *Bhakti* Yoga, o caminho do amor e da devoção, é a maneira mais fácil e efetiva de praticar yoga. Como veremos, é também um caminho progressivo, que conduz aos objetivos máximos do yoga: a entrega total e a visão universal do amor.

Todos procuram o amor. Mas a maioria das pessoas está buscando alguém para amar.

Consequentemente, fazem esforços enormes para atrair o interesse dos outros, por exemplo, mudando sua aparência, falando sobre si mesmos, procurando fama, riqueza ou poder. Se você quer ficar sozinho, seja interessante. Se você quer encontrar o amor, seja interessado. Amor é dar. Dê o seu interesse, tempo, presença e bondade. Seja interessado no Senhor e nos meios que os santos exaltaram para a realização de Deus.

Nenhum relacionamento, com uma exceção, será completamente satisfatório ou duradouro. Portanto, investir amor nisso é estar fadado às várias manifestações do egoísmo, incluindo ciúme, apego, raiva, expectativa, orgulho, medo e apatia, assim como a consequências kármicas e a Maya, que é o poder da mente de iludir. A única exceção é o relacionamento com o Senhor, que é eterno.

*Bhakti* yoga é o cultivo de um relacionamento com o Senhor. Quem é o Senhor? Você pode conceber o Senhor como qualquer forma pessoal que admire, por exemplo, a de Jesus, Krishna, Shiva, Buda, Bábjai, um santo, ou como o Ser Supremo impessoal, como Absoluto Ser, Consciência e Beatitude, Brahman, Suprema Graça e Luz.

Essa relação com o Senhor evoluirá assim como a sua compreensão de “quem sou eu?”. No princípio, o Senhor pode parecer distante, ou aquele a quem você ora para satisfazer certos desejos. O estudo de textos espirituais e os relatos de santos que experimentaram o Senhor servirão de guia e inspiração esse processo de aproximação e intimidade.

### **Cultive o amor Divino e a devoção por meio das nove formas de *Bhakti* Yoga:**

I. *Shravana*: ouvir ou ler histórias e textos e sagrados. Textos como a *Bhagavad Gita*, o *Ramayana*, os *Yoga Sutras*, os *Upanishads* e a *Voz de Bábjai* podem inspirar e motivá-lo a amar Deus, a se purificar e a ter por modelo os heróis espirituais retratados. Particularmente nos primeiros anos de busca, essas histórias e textos podem ajudá-lo a superar a resistência, nascida de velhos hábitos, lembranças e tendências;



2. *Kirtana*: cantar e louvar o Senhor, sozinho ou em grupo. O objetivo não é fazer música bonita. Não importa se você não canta bem. Pode ser feito a qualquer momento. Um momento muito bom para fazer é quando você está se sentindo triste, deprimido ou ansioso. O objetivo é transmutar a energia emocional em sentimentos de amor, alegria e entrega. Comece enquanto toma um banho para lavar as emoções difíceis;

3. *Smarana*: recordar o Senhor em todos os momentos. Você pode se lembrar de sua imagem favorita do Senhor, do seu *ishtadevata*, ou manter a visão da luz interior da consciência, o absoluto Ser impessoal, Consciência e Beatitude. Isso pode ser reforçado pela busca do Senhor, por meio da meditação, da leitura, da contemplação metafísica, das peregrinações e da adoração;

4. *Seva*: serviço desinteressado. Qualquer atividade em que você possa dar amor ou expressar amor aos outros é *seva*. Mesmo que seja o seu trabalho, se a sua motivação para fazê-lo não tem relação com as necessidades pessoais ou de reconhecimento, é altruísta. Pode ser entendido como *Karma Yoga*, no qual não nos apegamos aos resultados e vemos o Senhor como o Autor de tudo. Somos um mero instrumento, agindo como uma Testemunha;

5. *Archana*: adoração, sozinha ou em grupo, interna ou externamente. O objeto de adoração, de papel, barro, metal ou madeira, representa o efêmero, e serve como uma janela para o Senhor. Com efeito, você imagina que o objeto de adoração é digno do seu amor incondicional e, como resultado, você experimenta a alegria do amor incondicional e começa a trazer isso para todos os relacionamentos;

6. *Vandana*: saudação, curvar-se diante do Senhor. Não só fisicamente, mas focando com intensidade todas as energias de sua vida em direção ao serviço e à entrega ao Senhor;

7. *Dasya*: obediência à vontade do Senhor. Repetir: “Não a minha vontade, mas a Tua Vontade seja feita”;

8. *Sakhya*: prontidão para saudar o Senhor em todos os lugares e em todas as facetas ou formas no mundo;

9. *Ishvara-pranidhana*: entrega total ao Senhor ou “rendição ao Senhor”. É a forma final de *Bhakti* Yoga. A compreensão e a prática das outras formas podem ajudar a realizá-la. Você pode realizar o Senhor através do amor e da devoção. Muitos santos disseram que Deus é amor. Somente os Siddhas disseram que o Amor é Deus, como afirma Tirumular no *Tirumandiram*, no famoso verso: “*anbu sivam*”.

*Bhakti* cresce à medida que cresce o conhecimento de que o Divino está sempre dentro de você – e que não pode estar em nenhum outro lugar. O amor é o resultado desse conhecimento. A bênção do amor transbordará em sua vida e transformará sua mente e corpo quando você sentir a presença do Amor. A oração também eleva a mente. Ela cria um elo com o Divino. Pode remover obstáculos, remover a negatividade, livrá-lo do desejo e do medo, e trazer amor e alegria.

Repetição de mantra, conhecida como *japa*, também ajudará a desenvolver amor, pureza, humildade, inspiração e uma mente focada. Escolha o nome do Senhor, o mantra que mais o inspira. Nesta era, a *Kali yuga*, a repetição de mantra é o caminho mais fácil para a realização de Deus.

## O Guru

A palavra guru deriva de *guna* e se refere a um *tattva*, princípio da Natureza, ao ensinamento de como transcender ou se libertar dos *gunas*. É o Guru que ensina como transcender ou se libertar dos *gunas*, as forças da Natureza. Ao fazer isso, você se torna a Testemunha Eterna, Shiva, presente internamente, mas intocada pela Natureza, representada pela imagem de Kali de pé, dançando em cima de Shiva. O Guru *tattva* pode se manifestar através de qualquer experiência que revele a Verdade, o Amor incondicional, a Beleza ou a Sabedoria. Quando se manifesta de forma consistente através de uma pessoa, há uma tendência a se referir a essa pessoa como um “Guru”, mas não é a pessoa que é o Guru; ela é apenas um veículo ou um envelope que entrega o ensinamento, o Guru. Assim, seus professores estão apenas entregando uma carta para você! Lembre-se de que o Guru, Deus e Eu são Um.

Em nenhuma parte nos escritos dos Siddhas, são louvadas ou adoradas quaisquer divindades. Mas eles adoram seus Gurus, porque revelaram os meios para libertá-los da influência dos *gunas*, por meio da prática do Yoga. O último capítulo dos *Yoga Sutras* trata inteiramente da transcendência dos *gunas*. Na Kriya Yoga de Bábjai, o Guru *tattva* manifestou-se nas formas de Bábjai e dos 18 Siddhas. Você pode manifestar seu amor e devoção a eles cantando seus mantras, buscando sua orientação e graça. Embora não sejam nossos salvadores, eles nos fornecem os meios de salvação, a prática da Kriya Yoga e seus ensinamentos de sabedoria.

## Nos *Yoga-sutras* de Patanjali, *ishvara-pranidhana*, ou entrega total ao Senhor, é o terceiro elemento da Kriya Yoga

Junto aos outros dois elementos, a prática constante de desapego, autoestudo e entrega traz Autorrealização e o enfraquecimento das causas do sofrimento. O que se segue é a equanimidade. Você “deixa ir” e “deixa Deus” cuidar de tudo. Patanjali explica ainda mais no sutra 1.23 que, ao entregar nossa limitada consciência do ego ao Senhor, podemos também alcançar o Samadhi:

*Ou por causa da entrega ao Senhor, conseguimos alcançar a absorção cognitiva.*

## Mas quem é o Senhor?

*Ishvara é o Eu especial, Purusha, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou por quaisquer impressões interiores de desejos. 1.24*

O Senhor, o “Eu especial”, é o Eu de todos os eus. Ao contrário da alma individual, que está envolvida na Natureza, ele não é afetada pelos desejos e efeitos kármicos dos desejos. Em tâmil, “*isha*” é outro nome para o Ser Supremo, Shiva, que não deve ser confundido com a divindade limitada com o mesmo nome nos Vedas, nem o terço da trindade a que se referem os primeiros estudiosos ocidentais. Ele desafia limitações ou descrições. *Sva* significa “próprio”. Portanto, *ishvara* significa Shiva, o próprio Ser, que é transcendente em relação à toda manifestação. A Autorrealização pode vir quando você renuncia à perspectiva de estar separado do Ser Supremo, e reconhece Shiva como seu próprio ser.



“Jiva está se tornando Shiva” resume a teologia do yoga dos Siddhas tâmeis. Ela afirma tanto a realidade do processo evolutivo da alma na Natureza quanto a sua Divindade inerente. Para realizar esse Eu especial, devemos deixar ir a falsa identificação com personalidade e os desejos. Devemos ir além das manifestações passadas, da ação, dos desejos e das aflições da mente. O Senhor nunca esteve sob a ilusão de que está sujeito às formas limitantes da natureza.

Essa entrega deve ser completa e não incluir qualquer sentido de algum status especial. Exige discriminação apurada no que diz respeito às suas motivações. Na devoção, você sente: “não a minha vontade, mas a Tua vontade seja feita”. Essa perspectiva torna a transcendência fácil. Enquanto sentir que é você quem está fazendo algo por seu próprio poder e vontade, você está preso na perspectiva egoísta de que “eu posso”, “eu vou”, “eu não posso”. Mas, quando você entrega completamente esse “eu” a “Ti”, se eleva acima da Natureza e é livre no puro Eu. Essa forma de entrega envolve sentir a existência no núcleo mais íntimo de seu ser, da presença do Senhor como Consciência e Energia, Shiva e Shakti – e sentir sempre que suas ações são conduzidas por Ele.

Os Siddhas não eram devotos que adoravam ídolos. Eles acreditavam que “o Senhor” é a Abstração Suprema: Ser Absoluto, Consciência Absoluta, Beatitude Absoluta: *satchidananda*. O uso recorrente pelos Siddhas da palavra “sivam”, em tâmil (ou “shiva” em sânscrito), um substantivo abstrato que significa bondade, auspício e inteligência pura, mostra que eles acreditavam numa divindade abstrata, em vez de um Deus pessoal.

Em uma série notável de versos no primeiro capítulo dos *Yoga-Sutras*, Patanjali descreve o Senhor: *No Supremo a semente da onisciência completa é insuperável*. 1.25

Aqui, é enfatizado o Ser Supremo que tudo sabe, em vez de ser o todo poderoso. Todo conhecimento deve ter uma fonte, e, assim a semente do conhecimento existe em tudo. Portanto, por inferência, você pode determinar a existência de um Ser Supremo.

Yoga-sutra 1.26: *Incondicionado pelo tempo, ele é o guru até mesmo dos mais antigos gurus*.

Os *rishis* que escreveram os *Vedas* e os *agamas*, incluindo os *Tirumandiram*, os atribuem a revelações do Senhor. Shiva é, portanto, referido como o primeiro iogue, o rei dos iogues, que inspira todas as gerações subsequentes de iogues. Em todas as épocas, o Senhor torna a sabedoria suprema acessível aos buscadores sinceros. A verdade é eterna.

No verso seguinte Patanjali nos diz: *A palavra expressiva de ishvara é o som místico AUM*. 1.27

Aum é o *pranava*, o som do *prana* ou energia, que é experimentado em quatro estados de consciência. “A” representa o *prana* experimentado através dos cinco sentidos; em um nível interno mais profundo, “U” representa o *prana* experimentado como sonhos, “M” como sono sem sonhos, e, além dele, está o som silencioso “mmm”, que é experimentado como *turya*, o quarto estado de consciência, a fonte transcendental de todos os outros estados de consciência.

Como se pode conhecer o Senhor? Patanjali nos diz no verso seguinte, 1.28: *Portanto, deve-se repetir esta sílaba sagrada AUM enquanto se reflete sobre seu significado com devoção*.

Enquanto Patanjali não prescreve nenhum ritual, oração ou outras expressões de “devoção ao Senhor”, *ishvara-pranidhana*, sua indicação para repetir Aum com sentimento devocional ou amor, enquanto reflete sobre seu significado, é consistente com a ênfase do Siddha Yoga tâmil na adoração interna, em lugar da adoração no templo.

No verso final desta série relacionado com *ishvara-pranidhana*, verso I.29, Patanjali nos diz o resultado dessa prática de repetição do mantra Aum: *Desta prática vem a realização da consciência interior de si mesmo e o desaparecimento de todos os obstáculos.*

Quando a sua consciência flui para objetos sensoriais externos, você se identifica com suas reações a eles. Ao seguir o som de Aum interiormente até a sua fonte, você vai além dos movimentos superficiais da mente e começa a se tornar consciente do Eu, a própria consciência. Além disso, sendo consciente, você ganha os meios de superar os nove obstáculos à consciência interior contínua, que ele descreve no versículo seguinte: doença, aborrecimento, dúvida, descuido, preguiça, indulgência sensorial, falsa percepção, incapacidade de alcançar chão firme e instabilidade.

Portanto, a Autorrealização vem ao devoto que se rende ao Senhor, como resultado da Graça Divina. O conceito de “graça”, ou “*prasada*”, é encontrado em todo o *Tirumandiram* e nos escritos dos Siddhas.

Bábaji disse que receber a Graça do Senhor depende de três coisas: quanta devoção pelo Senhor você manifesta, quanta *sadhana* (prática) você faz e quanto serviço aos outros você oferece. Pela devoção, se aprende o amor puro e incondicional; o amante e o amado se tornam um. Você abandona a perspectiva do ego. Esse amor leva da dualidade para a não dualidade. Através do serviço, você esquece pequenos problemas nascidos do ego e desenvolve o objetivo final da Kriya Yoga de Bábaji, que é a visão universal do amor.

## Imagens de entrega

Para cultivar esse terceiro elemento da Kriya Yoga de Patanjali, entrega ao Senhor, as três imagens abaixo serão úteis:

1. Veja-se prostrado aos pés do Senhor entregando todo o orgulho, em perfeita humildade;
2. Veja-se revelando ao Senhor tudo, abrindo-se como você abre um livro, não escondendo nada.
3. Veja-se nos braços do Senhor, com terna e completa confiança.

## Afirmações pra entrega

1. Que a Sua Vontade seja feita, e não a minha;
2. Como quiser, como quiser;
3. Eu sou seu para a eternidade.

## Meditação para a entrega

Volte-se para dentro e olhe profundamente, além dos movimentos superficiais da mente e de sua natureza humana. Observe a parte de você que é tranquila, que é luminosa, que é feliz. Observe o que não é afetado por qualquer aflição (ignorância, ego, apego, aversão, medo da morte), que não é afetado por qualquer *karma* (consequências de ações passadas), que não é afetado por quaisquer desejos. Note o que é imperturbável, sólido, eterno e em paz. Agora cante Aum.

Referência: *Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas.*



## 3

## Como fazer do trabalho o seu yoga

*Por M. G. Satchidananda*

Ainda me lembro claramente de um dos mais importantes ensinamentos do logue Ramaiah quando me juntei ao seu novo ashram, em Norwalk, na Califórnia, em setembro de 1970: “Arrume um trabalho!” Era difícil encontrar qualquer trabalho no auge da Guerra do Vietnam, e, como residente do seu ashram, não podíamos cortar o cabelo e a barba. Consequentemente, nenhum empregador potencial me contrataria, porque eu me parecia com um “hippie” ou um “ativista antiguerra”. Estávamos em plena revolução da contracultura nos Estados Unidos, um período cheio de paradoxos. Eu havia me formado recentemente na Universidade de Georgetown e sido aprovado nos exames para trabalhar no Serviço Internacional como um diplomata. Mas, em vez disso, decidi dedicar minha vida à Kriya Yoga. Eu havia sido liberado do serviço militar como “estudante do divino”. Cartas do logue Ramaiah, do meu colega de quarto, do meu pai e do Padre S.J King convenceram o Conselho local que eu merecia a mesma dispensa que seminaristas em qualquer instituição religiosa. Fui provavelmente a primeira e última pessoa dispensada do serviço militar por estar estudando yoga! Hoje, o yoga infelizmente passou a ser compreendido de outra maneira no ocidente.

Durante semanas, procurei em vão. Quando retornava à noite, após um dia infrutífero de busca, eu era recebido pelo logue Ramaiah com a pergunta: “Encontrou um trabalho?” Quando eu dizia que não, ele respondia: “Tente com mais empenho” ou “Agarre o primeiro que encontrar e aspire por algo melhor.” Tudo o que eu realmente queria era sentar e meditar. Consegui, enfim, encontrar um trabalho, vendendo Encyclopedia Britannica e aspirador da Electrolux de porta em porta. Depois disso, dirigi um caminhão de peças de automóveis, fazendo entregas em garagens locais, na vizinhança do bairro onde cresci, em West Los Angeles. Finalmente, arranjei um trabalho no serviço civil. Sete meses depois, o logue Ramaiah me mandou a Chicago para começar um centro de Kriya Yoga e economizar dinheiro para ir à Índia no ano seguinte. Em Chicago, pelos primeiros seis meses, trabalhei como carregador de carretas que transportavam entre 30 e 40 toneladas de mercadorias todos os dias em um armazém, e dirigi um táxi à noite, antes de conseguir um trabalho como assistente social. Depois de um ano em Chicago, o logue Ramaiah me mandou viver no seu ashram no Tamil Nadu, na Índia. Durante os sete anos desde a minha iniciação na Kriya Yoga de Bábij, em Manhattan, Nova York, eu praticava o caminho quádruplo da Kriya Yoga durante uma média de oito horas diárias, trabalhava mais oito horas e equilibrava o tempo restante entre o descanso e as tarefas da rotina diária, incluindo uma aula semanal que eu dava, das 18 posturas. Tudo isso me deu uma tremenda energia e inspiração. Eu aprendi a fazer do trabalho o meu yoga quando entendi que todas as atividades podiam ser transformadas em *Karma* yoga. Esse estilo de vida continuou quando retornei e depois que o logue Ramaiah me pediu para coordenar um ashram em Washington D.C. Também cinco anos

depois, quando imigrei para Quebec e assumi a responsabilidade pelo ashram de Montreal, que ele havia estabelecido em 1970. Minha experiência em transformar trabalho em *Karma* yoga durante esses primeiros anos permitiu que eu tivesse duas carreiras bem-sucedidas: primeiro como economista e, depois de voltar da Índia, como auditor de sistemas de computação.

## **Por que o trabalho é valorizado em uma cultura materialista?**

Antes de tentar entender o que é *Karma* Yoga, faça a você mesmo as seguintes perguntas: Por que você valoriza o trabalho? Quão importante o trabalho é para a sua felicidade? Se não conseguir achar o trabalho ideal, você será infeliz? Na nossa cultura materialista, o trabalho geralmente é valorizado por causa do dinheiro que provê, portanto, é um meio para um fim. Em algum momento, provavelmente mais tarde na carreira, ele passa a ser valorizado por causa do status ou do senso de propósito que traz. Embora não haja nada inerentemente errado nesses valores, eles são bem limitantes. Se você perde o seu trabalho, pode também se sentir perdido: seu senso de propósito, o respeito por si mesmo e seu bem-estar podem ser severamente afetados. Na realidade, nenhum trabalho pode satisfazer todas as suas necessidades, não importa quanto você se empenhe ou quão bem-sucedido você se torne. O trabalho, em uma cultura materialista, geralmente acaba por aumentar o egoísmo, o medo e o desejo.

## **Como transformar seu trabalho em *Karma* Yoga**

Qualquer trabalho honesto, incluindo o trabalho voluntário, pode ser feito como uma oferenda ao Divino, sem apego aos resultados ou aos frutos da ação. Para praticar *Karma* Yoga ao realizar qualquer atividade, permaneça equilibrado e desapegado diante do sucesso, do fracasso, da dor ou do prazer, da fama ou da culpa. Permaneça consciente daquilo que é consciente, o *Jivatman* interior, enquanto realiza qualquer coisa, usando Nityananda Kriya. Valorize o seu trabalho como a fonte de renda que lhe permite praticar yoga intensivamente durante seu tempo livre. Valorize todas as atividades como uma oportunidade de praticar os *yamas* (restrições sociais) e os *nyamas* (observâncias) do yoga, assim como de cultivar a perspectiva da Testemunha. Ao fazê-lo, você evitará o risco de compartimentar a sua prática e o seu desenvolvimento no yoga em períodos curtos da vida diária. Integre o yoga em todas as atividades, fazendo da sua vida o seu yoga. Aplique os seus estudos da *Gita* e dos *Yoga Sutras* às suas atividades, com reflexão profunda e autoestudo. Responda aos desafios emocionais que surgem durante o trabalho à luz desse estudo e após refletir.

Um *karma* iogue está sempre preparado para ajudar os outros. Realiza as ações de maneira habilidosa e o mais consciente possível. Uma vez que estamos encarnados, somos obrigados a agir, mesmo que estejamos sentados em uma caverna em algum lugar. Nossas ações podem servir ao nosso processo de iluminação, em vez dos desejos e preocupações do ego, se forem feitas como *Karma* Yoga. Seja uma testemunha das suas ações. Quando as coisas vão bem, agradeça ao Senhor! Quando as coisas vão mal, assuma a responsabilidade por elas e aprenda com cada experiência, em vez de culpar Deus.

Nesse sentido, as consequências kármicas das suas ações passadas vão gradualmente se exaurir. E você vai deixar de criar mais consequências kármicas no futuro, respondendo conscientemente aos desafios e eventos da vida, em vez de reagir a eles da forma habitual, com padrões emocionais. Você descobrirá será guiado para seguir o seu *dharma*, o caminho da ação correta, o Tao, e isso trará felicidade para você e para os outros.

Se você é uma pessoa muito ativa e acha difícil meditar, o caminho do *Karma Yoga*, quando aperfeiçoado, irá leva-lo à iluminação de acordo com a *Bhagavad Gita*. Você se tornará calmamente ativo e ativamente calmo.

### “Não sou eu que faço”

Em um estágio avançado, o iogue que combina *Karma Yoga* com *Bhakti Yoga* e *Jnana Yoga* sente: “Não sou eu que faço”. É o Senhor quem faz tudo, o iogue é apenas seu instrumento. Mas, para adotar essa perspectiva, é preciso estar livre da raiva, do egoísmo, da ganância, do orgulho e do desejo pessoal, e estar preparado para ajudar os outros. O iogue deve viver uma vida simples e examinar com atenção as suas motivações. Nesse sentido, ele ou ela desenvolverá pureza de coração e verá Deus em todas as faces, sentindo sua Presença interior em todos os lugares. Como resultado, o poder da razão iluminada, Buddha Shakti, permitirá encontrar soluções para qualquer problema em que a atenção é colocada. O mundo precisa desesperadamente de *karma* iogues em todos os campos de atuação. Bábaji mesmo disse: “Os swamis que renunciam ao mundo são muito bons, mas eu não posso trabalhar através deles”. Ao se render ao Guru, como um *karma* iogue, o Senhor irá trabalhar através de você como um instrumento dedicado ao mundo.



## 4

# ABC para a prática de Kriya Hatha Yoga (Parte 3)

*Por Durga Ahlund*

O ABC da Kriya Hatha Yoga de Bábaji vai explicar melhor como você pode experimentar as 18 *asanas* como uma total higiene, como uma purificação completa de todo o organismo, desde o corpo físico até o sutil, passando por todos os cinco níveis do seu ser: físico, vital, energético, mental, consciência e superconsciência. As posturas trabalham diretamente no corpo físico, mas atingem o corpo sutil, que está por trás dele. Por que não usar as *asanas* conscientemente para criar uma ponte entre o seu ser físico e o energético? Dessa forma, você pode ganhar não só vitalidade e saúde, mas também dinamismo, compaixão e autoconfiança. O ABC vai continuar como uma coluna regular do *Jornal da Kriya Yoga de Bábaji*. Veja os jornais anteriores para mais informações sobre como alcançar todos os benefícios possíveis em sua prática das 18 posturas. Aprenda essas técnicas com um instrutor experiente e autorizado.

Qualquer pessoa que deseja obter resultados reais com a prática de yoga precisa se comprometer com seriedade e constância no estudo de como ele funciona. Isso inclui as *asanas*. As posturas atingem não somente os bloqueios na musculatura, mas os canais do corpo sutil, os *nadis*. Ao focar e fixar sua atenção na consciência e no espaço interior, o yoga vai trabalhar para abrir esses canais. Então, a energia, o *prana*, vai fluir através deles.

Equilíbrio é o que acontece quando o corpo está simultaneamente alinhado e relaxado. Uma vez equilibrado, as energias e as sensações despertam. A gama de sensações que podem aparecer é vasta. Brilhos cintilantes, eletricidade, pontos imóveis, pontos que pulsam ou um fluxo de sensações, como uma água corrente caindo sobre seu corpo. Algumas são prazerosas e outras intensas. Apesar da natureza passageira das ondas individuais, a energia sentida é substancial. Além disso, dores profundas, talvez ocultas durante anos por um manto de dormência, podem surgir, causando surpresa. Permanecer nas posturas por mais tempo (três minutos ou mais) faz com que você se aprofunde em você mesmo, e mais sensações podem aparecer. Cada postura pode ser um equilíbrio entre força e flexibilidade, entre alinhamento e relaxamento. Isso cria a oportunidade de permanecer firme e estável, em um estado mental relaxado, respirando profundamente, mantendo um foco interno de modo que as tensões profundas possam ser liberadas do corpo e da mente.

Visto de fora, parecemos sólidos, mas cientistas e místicos ancestrais concordam que nós somos nada mais nada menos que ondas de energia, que nosso mais profundo eu é um espaço vazio, preenchido de consciência – que também é *prana*, uma das forças da vida. Quando atingimos esse espaço vazio, nos tornamos aptos a conectar com uma consciência mais elevada. E, algumas vezes, é mais fácil chegar a esse espaço durante a *asana* do que sentado em uma almofada de meditação.

## C

**Concentração** – Concentração é um componente do progresso na *asana*. Combinada com movimentos físicos, traz ganhos integrativos ao yoga. Fixe sua concentração na coluna ou nas correntes de energia que correm pelo corpo. Você também pode centralizar a energia na espinha ou nos *chakras* enquanto permanece firme e confortável na postura.

**Controle consciente de energia** – Através da respiração consciente, do alinhamento, do alongamento ativo e de ajustes, além de *bandhas*, mudras, mantra e movimentos de *kriya*, você obtém o controle para mover a energia no corpo sutil. Quando você consegue sentir a energia e conscientemente levá-la para as práticas de yoga, você está se conectando diretamente com seu corpo espiritual e refinando sua energia.

**Centralização do *prana*** – Os canais de energia vital, os *nadis*, fluem todos a partir do eixo da coluna no plano sutil. Fique atento, mantenha os *bandhas* ativos e respire na coluna, visualizando a energia subindo por ela. Isso vai fortalecer sua *asana* e enviar energia para os canais sutis. Visualize o *prana* profundamente enquanto respira na espinha; na inspiração, visualize uma energia prateada



ou brilhante subindo por ela, e, na expiração, veja essa energia se expandindo pelo seu corpo (veja direcionamentos específicos sobre respiração na última edição do *Jornal da Kriya Yoga*, verão de 2017).

**Chakras** – Você pode visualizar os *chakras* situados ao longo da coluna com ou sem os *bija* mantras de cada um. Cada uma das 18 posturas trabalha um ou mais *chakras*.

## D

**Músculos Profundos (*deep muscles*)** – Para alongar completamente, fique atento aos músculos profundos, não apenas aos superficiais. Você pode fazer isso se movendo de maneira mais lenta e suave na expiração, relaxando em cada respiração *ujjayi*. Deixe a parte externa do corpo firme e estendida, visualizando linhas de energia macias e fluidas por toda a extensão do alongamento. Mantenha as posturas por três minutos, esticando totalmente, mas sem forçar, mantendo a atenção em sua respiração e nas sensações de alongamento e liberação. Isto irá estimular a circulação nos músculos profundos, estabilizar as articulações, além de alongar o tecido conjuntivo e os ligamentos.

**Aprofundando as posturas (*deepening postures*)** – Ao entrar conscientemente em níveis mais profundos da musculatura e manter a postura por um longo período de tempo, você pode acessar tensões psicológicas e emocionais e estimular a energia dinâmica do plexo solar. Ao permanecer consciente enquanto se mantém nesses níveis mais profundos, é possível estimular e liberar experiências não resolvidas e dolorosas armazenadas na memória dos músculos.

**Aprofundando o relaxamento (*deepening relaxation*)** – O relaxamento nos tecidos ajuda os músculos a trabalharem de forma mais eficiente à medida que a circulação sanguínea aumenta e a fadiga é aliviada. O relaxamento que se segue a cada postura ajuda a assimilar a nova circulação de sangue, linfa e *prana*; libera toxinas, alivia o sistema nervoso e aumenta a energia mental, assim como reduz a pressão arterial.

**Desapego** – Seja desapegado na prática e você vai ganhar mais desapego fora dela. Dê tempo para a *asana* e dê-lhe a atenção que esta prática de cura merece.

**Devoção** – A série de 18 posturas é única. Você ganhará os mais amplos benefícios desenvolvendo um senso de que a série é um ritual de adoração. Adorar o Ser é realmente começar o yoga; adorar o *prana shakti* interior é a chave para o sucesso na Kriya Yoga de Bábjai. Ao se apropriar da prática, as 18 *asanas* podem estabelecer uma ligação entre a mente, o corpo e o *prana*, uma ligação de sua mente com a consciência espiritual.

**Drishti** – É importante usar *drishti*, o olhar interior da *asana*. Leve o epicentro da mente para um ponto específico. O olhar é uma sugestão de onde focar, internamente, para estimular melhor o movimento da energia na coluna. Você deve concentrar o olhar no *ajna chakra*, o espaço entre as sobrancelhas, ou no interior do crânio, mantendo uma postura. Isto irá desenvolver a sua força interior e a sua força de vontade, uma vez que aumenta a sua capacidade de mover a energia no interior da coluna sutil. Pratique *drishti* com os olhos fechados para garantir que a consciência não seja dividida. Você vai notar que esse olhar interior facilita a estabilidade em cada *asana* e aprofunda o relaxamento.

**Dinâmico e estático** – O yoga é dinâmico. Certas posturas em nossa série são dinâmicas. As posturas dinâmicas são usadas para afrouxar suavemente o corpo e remover o sangue estagnado de diferentes partes. Elas ajudam a firmar a pele, tonificar os músculos, fortalecer os pulmões e incentivam o movimento nos sistemas digestivo e excretor. As posturas dinâmicas irão acelerar a circulação e o metabolismo e tornar o corpo mais flexível, estimulando a energia física e vital. Todas as 18 posturas têm um estágio estático. Nesta fase estática, o *prana shakti*, que é energia dinâmica, será estimulado. Posturas estáticas são aquelas mantidas por vários minutos. Uma *asana* deve ser mantida com atenção, mas sem força. À medida que a respiração diminui, a consciência é dirigida para cima. As explorações estáticas oferecem alongamento passivo dos músculos e ligamentos, que necessitam de tempo suficiente para estimular a circulação e assimilar o alongamento profundamente. Explorações estáticas massageiam os órgãos internos suavemente, assim como as glândulas e os músculos. Elas também relaxam os nervos em todo o corpo. Trazem tranquilidade para a mente e firmeza para o corpo. A estabilidade e a sensação de bem-estar devem ser o efeito dessa prática de *asana*.

**Dinamismo** – Regularmente, direcione o *prana shakti* para dentro do *sushumna nadi* enquanto pratica sua *asana*. Assim, o dinamismo permanecerá com você além da prática de *asana*. Quando o *prana shakti* suporta sua *sadhana*, seu *sadhana* suporta sua vida. Essa força interior guiará sua vida, não seu ego. No entanto, você terá de permanecer vigilante para que o ego não interfira.



## 5

# Corpo, Eu e Consciência segundo o Tirumandiram, de Tirumular: um estudo comparativo com o Shivaísmo da Caxemira

Por Geetha Anand e Sangeetha Menon

Publicado no *International Journal of Dharma Studies* em janeiro de 2017. Disponível em inglês em: [http://www.readcube.com/articles/10.1186/s40613-016-0045-5?author\\_access\\_token=JbXjmd6WWwgefv--MKwd-VW\\_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RO3rn9MVc6Sfybl4geqFdYno-Q8O2ihBqrD\\_T-RCnt90FF50NhyMd4pWaMTZElowSgNlMxac2Qgf7DSwk0sWtbWYTSt4gY\\_zl43dml7mIYQaw%3D%3D](http://www.readcube.com/articles/10.1186/s40613-016-0045-5?author_access_token=JbXjmd6WWwgefv--MKwd-VW_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RO3rn9MVc6Sfybl4geqFdYno-Q8O2ihBqrD_T-RCnt90FF50NhyMd4pWaMTZElowSgNlMxac2Qgf7DSwk0sWtbWYTSt4gY_zl43dml7mIYQaw%3D%3D)

**Resumo:** O *Tirumandiram*, de Tirumular, é o mais antigo tratado tâmil de yoga que se conhece. Ele é considerado tanto um trabalho devocional com um texto tântrico. Ao contrário da maioria das

composições dos Siddhas, não contém seções sobre preparações medicinais ou alquimia. É o único texto tâmil em que as seções são nomeadas *tantiram*. Em contraste com o pluralismo popular do Shaiva Siddhanta, o *Tirumandiram*, um dos doze cânones do Shaiva (*tirumurai*), é monista em sua filosofia. Esse estudo, que foi elaborado com base na metafísica do texto do *Tirumandiram*, analisa também os pensamentos filosóficos compartilhados pelo Shivaísmo monista da Caxemira e o misticismo tâmil dos Siddhas. Depois de uma interessante introdução que resume todo o trabalho, são descritos a análise de Tirumular da consciência, as impurezas do egoísmo (*anava*), da ilusão (*maya*) e do *karma* que escondem a divindade inata da alma como Shiva, os tipos de almas de acordo com o grau com que são afetadas por essas impurezas, os fatores limitantes (*tattvas*), os cinco estados de consciência e os nove estados elevados de consciência, incluindo *turya*, o estado supremo além da vigília, do sonho e do sono profundo. Também são descritos os tipos de corpos que dependem do plano em quem a alma opera. O conceito de alma e os estados de consciência do Shaiva da Caxemira também são descritos e comparados com os do *Tirumandiram*.



## 6

# Notas e notícias

### Peregrinação ao novo ashram de Badrinath com Acharyas Sita Siddhananda Kailash

De 1 a 18 de outubro de 2017. Junte-se a nós nessa experiência transformadora e inesquecível ao lugar onde Bábjai alcançou *soruba samadhi*, o último estado de iluminação. Pela primeira vez poderemos usufruir de todas as facilidades do ashram. Detalhes em: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

### Segunda iniciação no Brasil

Será dada por Sharana Devi em Cunha (de 19 a 21 de maio e de 6 a 8 de outubro), Belo Horizonte (de 4 a 6 de agosto), Brasília (de 25 a 27 de agosto) e Curitiba de (1 a 3 de setembro).

### Terceira iniciação oferecida por M. Govindan Satchidananda

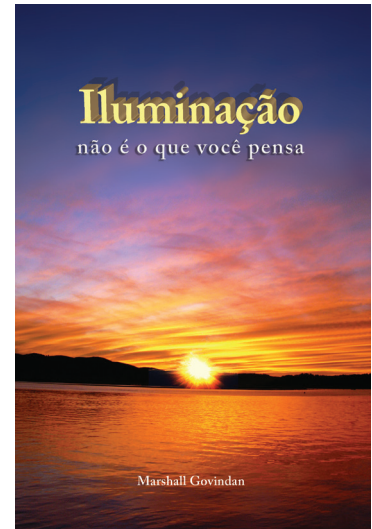
Em Quebec de 14 a 23 de julho, e no Brasil, de 11 a 19 novembro de 2017. Alcance a meta da Autorrealização com *kriyas* poderosas para acordar os chakras e, assim, entrar no estado de *samadhi*, com suspensão da respiração.

## Teacher Training em Kriya Hatha Yoga, 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](http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm)

### Iluminação: não é o que você pensa

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



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

Disponível agora em português. R\$ 35 mais R\$ 10 de taxa de entrega. Peça a Sharana Devi pelo e-mail [kriath@uol.com.br](mailto:kriath@uol.com.br) ou compre com cartão de crédito em <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

### Novo e-book: *Truth Speaks* (A verdade fala), do Siddha Civavakkiyar

Siddha Civavakkiyar conhecido como “o rebelde piedoso”. Tradução e comentários dos doutores T.N Ganapathy e Geeta Anand. Essa coleção de poemas é famosa por suas ideias inconformadas e revolucionárias, além de sua franqueza. Inclui 530 versos sobre assuntos que vão de Kundalini Yoga a questões sociais. A clareza e a absoluta sinceridade dessas canções tiram as pessoas de sua rota intelectual convencional. O livro pode ser adquirido pela Babaji Kriya Yoga and Publications. US\$7 ou CN\$9.

### Visite nossa loja online

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

## **Inscriva-se no Curso da Graça da Kriya Yoga de Bábjai, um curso por correspondência.**

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

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

***Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábjai:** O jornal será enviado por e-mail para todos que possuem um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal. Solicitamos, caso usem algum antispam, que adicionem o endereço [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) na sua lista de exceção. O jornal será anexado com as fotos no formato PDF e pode ser lido por meio do Adobe Acrobat Reader. Você também pode pedir o seu exemplar em arquivo de Word, não formatado e sem fotos. Lembre-se de enviar uma mensagem renovando a assinatura, até março de 2017, para receber a próxima edição.*

