

JORNAL DO KRIYA YOGA DE BÁBAJI

VOLUME 24 | NÚMERO 3 | PRIMAVERA 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. Mostrando o caminho para os outros: *arrupadai*,
por M. G. Satchidananda
2. O yoga clássico e as *Meditações* de Marco
Aurélio, parte 2, *por M. G. Satchidananda*
3. Yoga para crianças, *por Acharya Maitreya*
4. Relatório anual de atividades da Ordem dos
Acharyas do Kriya Yoga de Bábaji
5. O ABC para aprofundar a prática de Kriya
Hatha Yoga de Bábaji, parte 5, *por Durga
Ahlund*
6. Notas e notícias



1

Mostrando o caminho para os outros: arrupadai

Por M. G. Satchidananda

Você sente a necessidade ou a responsabilidade de ajudar os outros? Como estudante de Kriya Yoga, você se pergunta de que forma poderia ou deveria fazer isso? Você gostaria de saber se o seu conhecimento e a sua experiência no Kriya Yoga podem ser usados para aliviar o sofrimento de familiares, amigos, colegas de trabalho ou conhecidos?

Ao longo dos escritos dos Siddhas do yoga tâmil, encontramos referências ao conceito de *arrupadai*, mostrar o caminho para todos, independentemente de credo, sexo, religião ou nacionalidade. Ele enfatiza um voto de ajudar a humanidade por meio da própria iluminação. Estreitamente relacionado a esse conceito é o ditado dos Siddhas: a felicidade que eu desfruto pode ser desfrutada por todos. Eles sinceramente sentiam que a liberdade genuína em relação ao sofrimento não se dá no isolamento. Mostrar o caminho da perfeição, ou *siddhi*, é a mais elevada ação altruista. Os Siddhas aspiravam mostrar a todos o caminho da libertação das intermináveis tristezas do mundo. Sua aspiração era que muitas pessoas alcançassem um conhecimento eterno, inteiro e unificado.

O compromisso do Kriya Yoga é uma expressão desse conceito, *arrupadai*. Promete-se a praticar não apenas em benefício próprio, mas de todos. “Meu próprio ser e os prazeres eu entrego absolutamente e inteiramente a Kriya Bâbaji, de modo que todas as criaturas possam encontrar seu fim. A quietude reside na entrega de todas as coisas, e o espírito é digno da quietude. Se eu devo entregar tudo, é melhor dar para os meus semelhantes”. Como costumo dizer aos novos iniciados quando os apresento esse compromisso, “mesmo que você não sinta vontade de praticar Kriya Yoga alguns dias, pratique, porque aqueles ao seu redor acharão muito mais fácil de se relacionar com você se o fizer”.

O compromisso continua: “Eu serei um bálsamo para os doentes, seu curandeiro e servente. Vou apagar com chuvas de comida e beber a angústia da fome e da sede.” Ao compartilhar os ensinamentos do yoga com aqueles que estão doentes (fisicamente, emocionalmente, mentalmente ou espiritualmente), você também cumpre essa promessa. Você não precisa ser treinado como professor para



Satsang

partilhar o seu amor e o apreço por como o yoga o ajudou. Como você verá neste artigo, existem muitas maneiras de fazer isso. Expressar aprofundará a sua compreensão do yoga. Como você também verá a seguir, isso se torna uma sadhana ióguica, permitindo-lhe superar muitas fontes internas de desconforto e entregar-se como um instrumento do Divino ou Eu superior.

Os Siddhas tinham um desejo amoro de assegurar o bem-estar, a felicidade e a solidariedade de todos os seres. O amor é o propósito da vida, o veículo e o destino. Os Siddhas disseram: *anbu Shivam*, que significa amor é Deus. Eles acreditavam sinceramente que, para realizar Deus, deve-se tornar livre das imperfeições humanas, nascidas do egoísmo e suas manifestações, incluindo apego ou desejo, aversão e medo. Enquanto o caminho espiritual é singular e exige períodos de isolamento para voltar-se para dentro, a transformação da natureza humana requer tornar-se consciente das próprias imperfeições, que são as sombras de cada um e não podem ser vistas pelo próprio indivíduo. Se você vive sozinho, pode pensar que é superior aos outros, até mesmo perfeito, mas, em contato com os outros, seus limites e sombras são expostos e mesmo aparados.

O mantra dos Siddhas tâmeis, *Shivayanama*, não é um mero conceito filosófico ou instrumento místico, mas também um conceito social. Nama significa tyaga, ou sacrifício, e Shiva significa felicidade suprema (Ananda). Aya é o resultado. *Shivayanama* quer dizer: o resultado do sacrifício é a felicidade. Os Siddhas sentiram a felicidade no sacrifício e consideravam o sacrifício como uma oportunidade de servir. Para eles, o serviço e o trabalho começam com a própria Autorrealização. Ou seja, a preocupação social dos Siddhas proporcionou a eles outro meio de Autorrealização. Sua experiência mística nos dá um novo significado ao conceito de serviço social.

Os aspectos positivos e negativos de *arrupadai*

Mostrar o caminho para os outros inclui indicar o que fazer e o que evitar. O aspecto positivo inclui compartilhar métodos de yoga, os *yamas*, restrições sociais ou princípios éticos (não violência, verdade, castidade, não roubar o que não lhe pertence, não ganância), a sabedoria dos ensinamentos dos Siddhas, sua dieta e recomendações de uma vida saudável. O ensino a partir do exemplo pode ser complementado por conversas sobre por que e como você acha que esses métodos, princípios, ensinamentos e recomendações impactaram positivamente sua vida. Suas contribuições em muitos campos da ciência também exemplificam o aspecto positivo de sua missão social e podem nos inspirar a fazer o mesmo.

O aspecto negativo de *arrupadai* inclui compartilhar o que evitar, o que cria ilusão. Na sua literatura, os Siddhas recomendam evitar a ênfase na realização de rituais e adorações externas em templos, porque distraem a visão do Divino dentro da meditação e do *Kundalini Yoga*, assim como os esforços necessários para a purificação de hábitos e tendências nascidos do egoísmo. As instituições associadas à religião organizada também criam ilusão mental. Os Siddhas se dedicaram à elevação da humanidade, enquanto desfrutavam da liberdade em relação às imperfeições humanas, em vez de renunciar ao mundo. Seus ensinamentos fornecem um novo paradigma para o humanismo em escala mundial, nascido da sabedoria ióguica, e não da teoria social.

Cultivando gratidão, boa vontade, empatia, simpatia e compaixão

Em nossa cultura materialista e de consumo, é fácil se sentir espiritualmente isolado dos outros, incapaz de compartilhar valores profundos ou ajudar quem está sofrendo. Consequentemente, pode-se

sentir inadequado em relação a dividir o caminho com outros, *arrupadai*. Para superar essa sensação de isolamento e inadequação, recomendo cultivar progressivamente emoções de gratidão, boa vontade, empatia, simpatia e compaixão.

A gratidão é o sentimento de amor que surge com o reconhecimento por tudo e todos que o ajudaram a alcançar seus objetivos, a se tornar uma pessoa melhor e a entender o seu propósito. Em última análise, é o que identifica o Divino como sua fonte de providência. Cultivar gratidão dissipa o ressentimento, a necessidade, o desespero, a solidão, todas as formas de desejo e medo. Pratique diariamente contando suas bênçãos ou enxergando o copo meio cheio, em vez de meio vazio. Ao fazê-lo, você se sentirá mais amoroso e disposto a dar aos outros.

Boa vontade significa que você deseja o bem a alguém sem necessariamente saber como essa pessoa se sente. Você abençoa os outros, em vez de criticá-los ou julgá-los. Isso pode ser expressado de forma universal, não pessoal.

Empatia quer dizer que você entende o que uma pessoa sente. Você detecta a angústia, talvez você tenha experimentado o mesmo no passado, e isso pode dar origem à simpatia.

A compaixão é a empatia aliada à boa vontade: entender como a pessoa se sente e desejar a ela o bem. Você é motivado a agir de forma a expressar que você se importa com o bem-estar da pessoa angustiada.

Felizmente, os seres humanos são conectados pela compaixão, devido às exigências sociais da nossa evolução. Para desenvolver a sua capacidade de compaixão em relação a outras pessoas, imagine o passado delas e como isso as moldou. Quais situações dolorosas elas enfrentaram? Imagine como é estar dentro delas agora, no seu estado emocional atual.

Esticando sua zona de conforto interna

Você pode se sentir desconfortável mostrando o caminho a outros. Emoções como ansiedade, vergonha, tristeza e hábitos mentais como timidez e falta de autoestima podem impedir que você o faça. Para se tornar confortável com o desconforto (uma forma muito ióguica de tapas), aqui estão alguns métodos para ampliar sua zona de conforto. Comece usando-os em encontros com pouca participação, como em uma conversa durante o jantar.

- Mantenha o contato visual por mais tempo do que o confortável;
- Aproxime-se de pessoas de quem você se afastaria no elevador; tente resistir a se afastar;
- Comece uma conversa com um estranho, usando, por exemplo, uma pergunta aberta;
- Desestigmatize o desconforto interno, lembrando que ele é um subproduto de um mecanismo de sobrevivência do seu cérebro. Quando surgir, pense em alguém que você admira e que lida bem com o desconforto. Lembre-se de que você não está sozinho ao lidar com esse tipo de emoção.
- Neutralize pensamentos negativos percebendo que eles podem não ser precisos e que são tendenciosos. Suponha que você não esteja vendo alguns elementos, dos quais alguns são positivos. Por exemplo, a linguagem corporal da outra pessoa pode ser uma resposta a algo que aconteceu com ela no início do dia. Em vez de ver isso como “minha” ansiedade, despersonalize: “há sentimentos ansiosos”.

- Reescreva a realidade. Por exemplo, se a outra pessoa expressa dúvida ou confusão a respeito de algo que você está compartilhando, pergunte a si mesmo: “Talvez essa seja uma boa reação?”. Veja como a sua mente criativa pode produzir respostas positivas.

Entregando a responsabilidade

No início deste artigo, fiz a seguinte pergunta: “Você sente a necessidade ou a responsabilidade de ajudar os outros?”. Embora a “necessidade” de compartilhar possa nascer do amor, como explicado acima, “a responsabilidade” de dividir o caminho com outros pode trazer desconforto mental se você permitir que a mente retorne novamente ao planejamento de estratégias ou à antecipação de resultados e reações dos outros. Como seres humanos, temos uma tolerância baixa à incerteza, e isso gera ansiedade. A ansiedade o impede de estar inteiramente presente em uma situação. Também reduz a sua confiança. Então, quando for compartilhar com outras pessoas, é preciso que você esteja totalmente presente para poder ler com precisão e responder às reações. A ansiedade e a falta de presença e de confiança aparecerão diretamente na sua linguagem corporal e na sua capacidade de emanar calor.

A questão da incerteza pode ser resolvida ao entregar a responsabilidade pelo resultado. Você provavelmente nunca vai saber qual é o impacto dessa conversa na vida daquela pessoa, qual cadeia de eventos pode ter início a partir dali. Apenas entregue sua preocupação a Deus, ao Guru, a Bábaji, ao Universo. Deixe ir e deixe nas mãos de Deus (no inglês, Let go and let God). Essa é uma expressão do *karma yoga*. Atue com liberdade, mas sem apego ao resultado; não como quem faz, mas como instrumento. Automaticamente, a incerteza do resultado se torna menos desconfortável e você não se afeta por ela.

Sugestões de como mostrar o caminho

1. Envolva os outros em uma conversa sobre o seu apreço pelo Kriya Yoga e seus sábios ensinamentos. Ao fazê-lo, seja um bom ouvinte e responda depois de refletir, falando apenas o que for edificante, sem ofender. Em vez de pregar, compartilhe sua experiência pessoal.
2. Envie artigos de edições anteriores do Jornal do Kriya Yoga para pessoas com quem você já falou a respeito do assunto.
3. Lembre-se com gratidão de como o seu próprio caminho no Kriya Yoga começou quando alguém lhe emprestou um livro, por exemplo. Presenteie os seus livros preferidos sobre Kriya Yoga. Veja no nosso site algumas sugestões.
4. Ofereça ensinar algumas das 18 posturas e técnicas básicas de meditação. Use as nossas publicações: *Kriya Hatha Yoga de Bábaji*, *18 posturas para relaxamento e rejuvenescimento* e *Kriya Yoga, insights ao longo do caminho*.
5. Recomende o nosso curso por correspondência, o Curso da Graça no Kriya Yoga de Bábaji.
6. Participe e ajude a organizar encontros locais de Kriya Yoga com iniciados, além de seminários de iniciação.
7. Ensine pelo exemplo. Faça o que diz!

8. Busque inspiração, sabedoria e conhecimento que você possa compartilhar com os outros, estudando as publicações listadas na loja online do nosso site. Releia-os com esse propósito. Internalize-os mediando neles com *Arupa Dhyana Kriya*. Lembre-se deles ao compartilhar sua sabedoria com outros que sofrem.

Comece agora compondo um *sankalpa*, um voto ou autossugestão que expressa a sua intenção de compartilhar habilidosamente o caminho do Kriya Yoga de Bábaji com amor e sabedoria. Repita-o diariamente enquanto estiver em um estado relaxado.



2

O Yoga Clássico e as Meditações de Marco Aurélio (Parte 2)

Por M. G. Satchidananda

Como escrevi no início da parte 1 deste texto, na última edição do jornal: “Acabei recentemente de ler as *Meditações*, de Marco Aurélio. Fiquei tão tocado por sua filosofia estoica que decidi compartilhar com os leitores do nosso jornal minhas explorações de seus paralelos com o Yoga Clássico. Em primeiro lugar, apresentarei ao leitor a pessoa de Marco Aurélio, o celebrado imperador romano, a composição de suas *Meditações*, as origens do estoicismo e sua influência na tradição filosófica ocidental clássica até hoje, antes de discutir os princípios das *Meditações*. Uma comparação desses princípios com os dos *Yoga Sutras* de Patanjali seguirá, e espero que ilumine a compreensão de ambos os textos. Depois disso, a questão que finalmente procurarei responder é como os aforismos estoicos das *Meditações* podem ser aplicados pelo estudante moderno do yoga como autossugestões. Chamou a minha atenção que as *Meditações* estão entre os trabalhos filosóficos favoritos dos *millennials* [a chamada geração Y] de hoje. Suas prescrições para autodomínio, comunidade, virtude e paz interior são exatamente o que precisamos no século 21. E, como vamos ver, podem guiar e inspirar a sua prática de yoga. Encorajo o leitor a comprar ou a fazer o download de *Meditações*.” O que segue é uma continuação da discussão acima.

O cultivo de virtudes sociais

Patanjali prescreve uma dúzia de maneiras de acalmar a mente em uma série de versos do primeiro capítulo dos *Yoga Sutras*. A calma mental é pré-requisito para a Autorrealização ou *samadhi* no yoga clássico. O iogue é “calmamente ativo e ativamente calmo”.

De maneira similar, Marco Aurélio ressalta a importância de voltar-se para dentro com calma na mente para agir de modo racional, e não por impulso emocional.

“Recolhe-te em ti mesmo; o guia da razão, por sua natureza, a si mesmo se basta quando pratica a justiça e por isso mesmo desfruta de calma” (Livro 7, capítulo 28).*

Uma das prescrições de Patânjali para obter a calma diz respeito a atitudes sociais.

“Ao cultivar atitudes de amizade em relação aos felizes, de compaixão pelos infelizes, de deleite pelo virtuoso e de equanimidade ao não virtuoso, a consciência mantém a sua tranquilidade imperturbável” (yoga sutra I,33).

A prescrição de Marco Aurélio para a virtude social não é um mero controle da ação externa, mas se estende à sua fonte causal interna:

“Não gastes a parte restante da vida a cogitar nos outros, salvo quando estiveres promovendo o bem público; ou então ficarás privado de outra atividade, isto é, entregue a cismas sobre o que fulano estará fazendo e por que, o que ele diz, o que ele cogita, o que ele maquina e todas as indagações dessa espécie, que te desnorteiam e distraem da vigilância sobre o teu guia. Assim, pois, cumpre obstar a entrada, no encadeamento das ideias, da aventura e vaidade, e muito especialmente da futilidade e malícia. Deves acostumar-te a só pensar em assuntos tais que, se perguntarem de improviso ‘Em que pensas neste momento?’, possas responder prontamente com franqueza: ‘Nisto e naquilo’; assim evidenciares direta e imediatamente que tudo em si é singeleza, bondade, dum ser comunicativo e não cuidoso de sonhos sensuais ou, em suma, voluptuosos, ou de rivalidades, inveja, desconfiança ou algum outro sentimento de que hajas de corar ao confessar que o tens em mente.” (livro 3, capítulo 4).

Como as nossas relações sociais podem ser uma grande fonte de distúrbio, o primeiro passo ou membro fundamental no *ashtanga* do yoga clássico, ou caminho óctuplo do yoga, são as restrições sociais, os *yamas*: não violência (*ahimsa*), verdade (*satya*), não roubar (*asteya*), castidade (*brahmacharya*) e não ganância (*aparigraha*), segundo o *sutra I,30*.

Marco fala extensamente das virtudes:

“Quando quiseres alegrar-te, põe-te a pensar nos méritos das pessoas de teu convívio; por exemplo, a eficiência desta, o decoro daquela e a liberalidade daquela outra e outras prestações de outras mais. Nada nos alegra tanto como os exemplos de virtudes manifestados nos costumes dos conviventes, reunidos em número tão grande quanto é possível. Por isso, devem ser mantidos à mão.” (livro 6, capítulo 48)

“(...) a bondade é invencível, quando sincera, não de semblante e fingida. Que te fará o maior dos insolentes, se te mantiveres bondoso para com ele, se, dada oportunidade, o aconselhares com brandura e o instruíres com calma na mesma ocasião em que intenta causar-te mal? — Não, filho, fomos nascidos para outro fim; quem vai sofrer o dano não sou eu, mas tu, meu filho. Mostra-lhe, delicadamente e num sentido geral, que assim é (...) Tal advertência deve ser feita sem ironia, nem afronta, mas com simpatia e de coração não ferido; não, porém, em tom de mestre-escola, nem a fim de suscitar admiração dos circunstantes, e sim para ele só, embora estejam algumas outras pessoas em redor.” (livro II, capítulo 18)

* Tradução para o português de Jaime Bruna (Os Pensadores, Abril Cultural, 1985).

“Se alguém pode confundir-me e provar que estou errado em minhas opiniões ou atos, eu mudarei com prazer. Procuro a verdade; ela jamais causou dano a ninguém; dano sofre quem persiste no seu engano e ignorância.” (livro 6, capítulo 21)

“É cômico não fugir à própria maldade — o que é possível; e querer fugir à dos outros — o que é impossível.” (livro 7, capítulo 71)

“Toma cuidado para não sentires para com os misantropos o mesmo que os misantropos sentem para com a Humanidade.” (livro 7, capítulo 65)

“Preza apenas o que te acontece, urdido na trama do teu destino. Que se ajusta melhor a ti?” (livro 7, capítulo 57).

“Cava fundo; no fundo está a fonte do bem, capaz de jorrar perenemente, basta que não pares de cavar.” (livro 7, capítulo 59)

“O que não convém ao enxame não convém tampouco à abelha.” (livro 6, capítulo 54)

“A melhor maneira de arredá-los é não parecer com eles.” (livro 6, capítulo 6)

“Tenhas um só deleite e contentamento, o de passar dum ato social a outro ato social, com o pensamento em Deus.” (livro 6, capítulo 7)

O autor lista virtudes em diversos momentos, por exemplo:

“Procura, pois, mostrar [os predicados] que dependem inteiramente de ti: sinceridade, circunspeção, laboriosidade, temperança, resignação, simplicidade, benevolência, liberdade, comedimento, seriedade, magnanimidade.” (livro 5, capítulo 5)

O princípio governante da ordem mundial e como conhecê-lo

Marco Aurélio usa uma variedade de expressões para se referir ao princípio governante da ordem mundial. Isso inclui Deus, deuses, Zeus, Natureza, o Todo, o Universo, Lei, Providência, Destino. Ele os intercala de acordo com o contexto ou talvez com a resposta emocional. E nos dá uma afirmação clara da doutrina estoica: “O mundo é único, composto de todas as coisas; única a divindade, disseminada por todas as coisas; única a substância; única a lei; comum a razão de todos os viventes inteligentes; única a verdade (...)” (livro 7, capítulo 9)

A razão é o meio pelo qual se pode perceber como o um se tornou muitos e que os muitos são parte de um Todo.

“Que alma é capaz e sábia? A que conhece o princípio e o fim, a razão que se difunde por toda a substância e rege o universo, através de todo o tempo, segundo períodos ordenados.” (livro 5, capítulo 32)

“No ser racional, ato natural e ato racional é tudo um.” (livro 7, capítulo 11)

O ideal estoico, e um tema constantemente subjacente nas *Meditações*, é o de uma vida vivida em conformidade com a razão, a racionalidade inerente tanto à natureza humana como à natureza do universo, o Todo do qual a natureza humana é parte. Marco expressa gratidão em seu primeiro livro a todos os que o guiaram.

“(...) o ter feito, com clareza e amiúde, a ideia do que é a vida segundo a natureza, e assim, no que depende dos deuses, de suas comunicações, assistência e inspiração, nada daí por diante impede que eu viva segundo a natureza e, das minhas deficiências nesse ideal, o culpado sou eu por não atentar nos avisos, para não dizer nas lições dos deuses (...)” (livro I, capítulo 17)

O trecho acima sugere que, além da razão, ele também estava informado pela comunicação interna com os deuses, e que a sua experiência religiosa não era limitada pela piedade convencional.

O yoga clássico reflete Samkhya, que postula a existência de dois polos da realidade: *prakriti*, ou Natureza, e *purusha*, Consciência. Samkhya analisa a Natureza em 23 princípios, começando pelos cinco elementos (terra, água, fogo, ar e espaço), de maneira semelhante à filosofia grega. Também postula três modos ou qualidades da Natureza, conhecidos como *gunas*: inércia, atividade e equilíbrio, que dominam os estados de sono profundo, sonho e vigília. O yoga explica como o Um parece ser muitos, mas afirma que somente por meio do *samadhi*, ou absorção cognitiva, é possível experimentar verdadeiramente a Unidade, a União, Yoga. O primeiro capítulo dos *Yoga Sutras* discute o *samadhi* e os meios de alcançá-lo.

“Yoga é a cessação da identificação com as flutuações que surgem na mente consciente.” (sutra I.2)

“A partir da prática constante com desapego surge a cessação da identificação com as flutuações que surgem dentro da consciência” (sutra I.12)

O capítulo final dos *Yoga Sutras* trata do propósito que os *gunas* cumprem ao fornecer o cenário e as funções em que a alma individual pode ir além da sua ignorância e retornar à união com o Senhor Supremo, referida como *ishvara*. *Ishvara* é uma palavra composta: “*isha*”, o Senhor, e “*svara*”, o verdadeiro eu individual.

“Ishvara é o Eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou por qualquer impressão interior de desejo” (sutra I.24)

Além das várias práticas de yoga para alcançar o *samadhi*, Patanjali perceve a “entrega”: “Ou, porque alguém se entrega ao Senhor, atinge com sucesso a absorção cognitiva.”

Na absorção, o sujeito e o objeto se identificam. Patanjali nos diz, no sutra I.17, que o primeiro estágio do *samadhi*, *samprajnata*, “com distinções” é acompanhado por produtos inspirados dessa fusão: observações, reflexões, felicidade e a realização de “eu sou”. Isso me lembra a referência de Marco, mencionada acima, às comunicações, à inspiração e à incitação “dos deuses”.

O que é verdadeiramente único sobre Marco Aurélio é o fato de que suas *Meditações* não foram compostas por um místico em alguma caverna, monastério ou retiro espiritual afastado da sociedade, mas perto da linha de frente de batalha com os bárbaros, na fronteira do Império Romano, e pelo homem mais poderoso do mundo então, o imperador, quando o império estava próximo ao ápice de sua influência. Combater os bárbaros na fronteira do império é uma metáfora maravilhosa para os esforços dos estoicos e dos raja iogues para subjugar os medos e os desejos da natureza humana. Quão difícil é exercitar a virtude e a sabedoria em meio ao horror da guerra? Seu exemplo me lembra Krishna na *Bhagavad Gita*, cujo cenário é o campo de batalha durante uma guerra civil entre os Pandavas e os Kauravas. Marco, eu imagino, com sua sabedoria estoica, poderia substituir Krishna, aconselhando Arjuna para cumprir sua missão como guerreiro, mantendo a perspectiva calma da testemunha.

Como praticar yoga usando as Meditações

Patânjali nos diz, no yoga sutra I.33: “Quando vinculado a pensamentos negativos, o oposto deve ser cultivado [ou seja, pensamentos positivos]”. Ao fazer isso na forma de autossugestões, o sadhaka pode substituir hábitos profundamente assentados e tendências mentais por novos programas subconscientes. Assim, será mais fácil responder virtuosamente em vez de reagir com raiva, medo ou impulso do desejo. Comprometa-se a lembrar de algumas *Meditações* e a programá-las no subconsciente, repita-as algumas vezes no fim da meditação, antes de ir dormir, enquanto relaxa fisicamente no final de uma sessão de posturas e ao longo do dia. Dessa maneira, a sabedoria de Marco Aurélio vai inspirar e fortalecer sua prática e o cumprimento do seu potencial Divino.



3

Yoga para crianças

Por Acharya Maitreya

Para perceber a relevância da prática de yoga para crianças, é necessário entender um pouco sobre a dinâmica da psique humana a partir do yoga. O ser humano é uma essência espiritual com o pleno potencial latente das virtudes e forças cósmicas. Enquanto alma, está em uma experiência material, num processo de aprendizagem. As condições individuais para a manifestação desse potencial são determinadas pelo *karma* e pela qualidade da concepção, da gestação, do nascimento e da educação. Nesse processo, se consolida a estrutura psíquica corpo-mente-personalidade, que agrupa os samskaras, os hábitos ou tendências mentais. Esses hábitos são o principal impedimento para que o ser humano vivencie seu estado essencial de consciência e, assim, possa expressar seu potencial Divino, o do verdadeiro Ser.



O yoga é a verdadeira pedagogia do Ser, o método para acessar e desenvolver esse potencial. O Siddha Tirumular diz em seu *Tirumandiram* que “as cinco funções de Shiva/Deus – criação, preservação, dissolução, obscurecimento e Graça – têm por objetivo a educação das almas individuais em sua jornada de separação, imperfeição e sofrimento existencial rumo à Unidade, à perfeição e à felicidade”. A prática de yoga para crianças é uma forma de desenvolvimento e educação integral que faz

uso da experiência corpóreo-sensorial como fundamento para a aprendizagem como um todo, mas principalmente a respeito de si mesmo. Por educação integral entende-se aqui uma educação que contemple o desenvolvimento das potencialidades do ser humano em sua totalidade, nos aspectos físico, vital (emocional), mental, intelectual e espiritual, assim como sua relação social e ambiental. O yoga é um processo de purificação do egoísmo, para que o verdadeiro Ser se expresse através de seus veículos, o complexo corpo-mente-personalidade. Qual seria a melhor idade para iniciar a prática de yoga? A resposta é: “O quanto antes”, com as devidas adequações.

Na Índia, desde a antiguidade, as crianças tradicionalmente recebiam sua iniciação no yoga em uma cerimônia que ocorre aos oito anos de idade, na qual aprendiam *asanas*, pranayamas e mantras. Não havia prescrição de práticas antes dessa idade. No entanto, hoje a realidade das crianças é muito diferente do que era na antiguidade da Índia. A maioria vive em cidades, com pouco contato com a natureza, muitas vezes passando boa parte do tempo em locais fechados, asseguradas da violência das ruas, entretidas pelas “babás eletrônicas” (tablet, smartphone, videogame). Elas são excessivamente estimuladas, para além dos aparelhos eletrônicos, por uma agenda cheia com períodos na escola, aulas de idiomas, reforço escolar, cursos, esportes, etc. Esta condição gera um nível de estresse e ansiedade que se torna parte da constituição desse organismo em desenvolvimento. Portanto, o yoga para crianças, mais que uma atividade de aprendizagem a ser acrescentada à rotina, é uma necessidade de prevenção e promoção da saúde.

Até os sete anos, o *chakra muladhara* (*chakra* raíz ou básico) está em maior atividade. Ele está relacionado ao elemento terra, que proporciona o “aterramento” do espírito e estabelece as relações de apego e aversão, sobrevivência, estabilidade ou medo. Fisiologicamente, é o período no qual o cérebro está em desenvolvimento. No final desse ciclo, o sistema cria a memória imunológica através da glândula timo. Sendo assim, a prática do yoga proporciona a formação mais eficaz do cérebro e do sistema imunológico, possibilitando um corpo físico saudável, nutrido e resistente e um senso de segurança emocional.

No início dessa fase, a criança vive naturalmente em um estado de contemplação, observa e faz experimentos a fim de apreender o funcionamento do mundo. Mas também é ativa e excitável, características que aumentam com o tempo. O yoga na infância idealmente prima pelo equilíbrio dessas qualidades e pelo desenvolvimento dos dois hemisférios cerebrais, alternando técnicas mais dinâmicas como *asanas* e *pranayamas* com técnicas estáticas como o relaxamento profundo e a meditação. Isso preserva o aspecto contemplativo, estimula a habilidade de concentração e memorização, auxilia a criança a canalizar sua incrível capacidade vital e a desenvolver a autorregulação, o que diminui a ansiedade, a impulsividade e a agressividade. As técnicas de yoga são um treino do sistema nervoso. Como ele ainda está em formação, muitas vezes a criança não consegue lidar com a carga emocional -hormonal que é liberada nas situações de conflito, como, por exemplo, quando algo que quer muito lhe é negado e ela sofre com raiva ou frustração. Então, chora e grita, sem conseguir harmonizar os impulsos emocionais e as reações agressivas.

Ao desenvolver a consciência corporal e permitir perceber as emoções, o yoga conduz a criança no processo de autoconhecimento e, possivelmente, no conhecimento sobre o outro, auxiliando também os seus relacionamentos. As teorias do yoga estão em concordância com a psicologia e pedagogia modernas quando afirmam que uma boa relação do indivíduo consigo mesmo é o melhor meio para estabelecer um clima de paz e serenidade à sua volta. Os *asanas* auxiliam o desenvolvimento motor, emocional e intelectual. Ao associar a prática de *asanas* e *pranayamas*, pode-se influenciar positiva-

mente o sistema nervoso central, auxiliando a criança no equilíbrio emocional e psicomotor. Assim, libera-se e canaliza-se a energia psíquica que geralmente causa a inquietude psicofísica – comum em muitas crianças –, aumentando a vitalidade e a calma na mesma medida.

O relaxamento profundo realizado após as posturas permite que o sistema corpo-mente tenha a oportunidade de reestabelecer a homeostase orgânica e crie o senso da presença de um espaço interior de paz. Isso fica registrado na memória celular e psíquica. A meditação conserva a conexão com o Ser e permite que a criança não só aumente a capacidade de perceber os pensamentos e emoções sem julgamentos, mas também aprenda a não reagir impulsivamente. A permanência nesse espaço interior gera um senso de confiança e proximidade com seus pares, além da habilidade de abordar os eventos estressantes como desafios em vez de ameaças.

Pesquisas científicas recentes demonstraram os benefícios da prática de yoga e meditação para crianças, como:

- Melhora na atenção e concentração. Diminuição dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade; dos níveis de estresse e, como resultado, melhora no desempenho acadêmico. Pode se tornar um complemento às intervenções médicas e comportamentais usadas para crianças com problemas de atenção.
- Beneficia no entrosamento com os colegas, bem como melhoria no planejamento estratégico, na percepção visual, destreza motora, diminuição dos níveis de ansiedade e significativa diminuição de transtorno de estresse pós-traumático.
- Redução da insatisfação corporal em meninas. Melhora no desempenho da memória espacial, que é principalmente uma função do hemisfério cerebral direito, sugerindo que a prática facilita o funcionamento do hemisfério cerebral direito.
- Diminuição de faltas e suspenções, do tempo para conclusão de tarefas de artes plásticas, agressividade e desacato.

Yoga na educação

Na conferência intitulada “Educando Cidadãos do Mundo para o Século 21”, autoridades das áreas da educação, ciência e tradições contemplativas definiram as diretrizes para a educação e concluíram que as tradições contemplativas mundiais são um recurso precioso, que contribui para a educação e o desenvolvimento de pessoas compassivas, eticamente responsáveis, com o controle de suas vidas mentais. Como resultado, elas estarão perfeitamente posicionadas para os extraordinários desafios políticos, sociais e espirituais do nosso tempo.

O yoga é uma dessas tradições e sua variedade de preceitos e técnicas permite esse desenvolvimento integral. Geralmente, suas técnicas são relacionadas a qualidades ou valores que estimulam a observação e o desenvolvimento dos mesmos. Os *yamas* e *nyamas*, princípios éticos como a não violência, a verdade, a pureza e a alegria dentre outros, podem ser ensinados por meio de histórias narradas em linguagem lúdica e arquetípica, que falam à alma da criança.

Quando as crianças têm um bom desenvolvimento motor e das habilidades sociais e emocionais, isso

Ihes auxilia não só na escola, mas também em todos os aspectos vitais. Numerosos estudos comprovam que os jovens que possuem essas habilidades sociais e emocionais são mais felizes, tem mais confiança em si mesmos e são mais competentes como estudantes, membros familiares, amigos e trabalhadores. Ao mesmo tempo, têm menor predisposição ao abuso de drogas, álcool, à depressão e à violência.

No Brasil, desde os anos 1960, o yoga vem sendo inserido na educação escolar, tanto em escolas privadas quanto públicas. Atualmente existem muitas escolas que oferecem yoga aos alunos. Iniciei minha prática de yoga na infância e, por perceber a vital importância que isso tem em meu desenvolvimento, venho aprofundando estudos nessa área. Ministro aulas de Kriya Hatha Yoga e meditação para crianças em uma escola da rede pública e realizo estudos e pesquisas acadêmicas sobre o tema. Além de promover a prática de yoga nas escolas, tenho como objetivo dar voz à percepção das crianças sobre a prática e reconhecê-las como protagonistas de sua história e da produção do conhecimento. A partir dessas experiências, percebo a necessidade de sensibilidade, criatividade, espontaneidade; do equilíbrio entre o aspecto lúdico e da disciplina, da autorregulação. Nas aulas de yoga em escolas, existe a rica possibilidade de utilizar uma abordagem transdisciplinar, relacionando conhecimentos de geografia, história, idiomas, matemática, biologia, fisiologia e filosofia com os elementos da cultura do yoga. Esse processo auxilia as crianças a aprenderem o yoga, a aplicação de suas técnicas e conceitos filosóficos na vida diária de maneira mais eficaz, assim como os aspectos das disciplinas escolares. Nesse contexto, há uma importante ressalva quanto à cautela e o zelo na apresentação dos conceitos filosóficos, dos princípios morais e dos valores universais de uma forma a não gerar conflitos intelectuais ou de crenças. O que de outro modo, pode restringir a amplitude e a atividade salutar dessa prática em ambiente de múltiplas culturas, religiões e etnias.

Ensinando yoga para as crianças

Pode-se abordar o ensino de Yoga na infância em duas fases: a primeira até os sete anos de idade e a segunda a partir dos sete anos. A primeira com abordagem lúdica e a segunda na qual se pode estabelecer uma disciplina mais vigorosa, com menor necessidade de adaptações e brincadeiras. A criança aprende principalmente pelos exemplos práticos, por imitação. Assim se dá o início do ensino de yoga para as crianças, por meio do exemplo. Não existe uma única abordagem ou método a ser seguido. No entanto, há alguns princípios que devem ser considerados. Por exemplo, a execução das posturas é adaptada às fases do desenvolvimento motor, sendo possível começar em qualquer idade, desde que exista um programa estruturado para modificar a prática ao longo dos meses ou anos. A partir de dois a três anos, pode-se iniciar uma prática lúdica e ensinar sobre habilidades emocionais e sociais, através da meditação, contos, mitos e histórias que abordem emoções, virtudes e valores humanos. Nessa fase é natural que tudo se torne uma brincadeira, sendo assim, não é necessário exagerar na adaptação lúdica das técnicas. As crianças podem brincar e aprender posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina rígida.



Ihes auxilia não só na escola, mas também em todos os aspectos vitais. Numerosos estudos comprovam que os jovens que possuem essas habilidades sociais e emocionais são mais felizes, tem mais confiança em si mesmos e são mais competentes como estudantes, membros familiares, amigos e trabalhadores. Ao mesmo tempo, têm menor predisposição ao abuso de drogas, álcool, à depressão e à violência.

No Brasil, desde os anos 1960, o yoga vem sendo inserido na educação escolar, tanto em escolas privadas quanto públicas. Atualmente existem muitas escolas que oferecem yoga aos alunos. Iniciei minha prática de yoga na infância e, por perceber a vital importância que isso tem em meu desenvolvimento, venho aprofundando estudos nessa área. Ministro aulas de Kriya Hatha Yoga e meditação para crianças em uma escola da rede pública e realizo estudos e pesquisas acadêmicas sobre o tema. Além de promover a prática de yoga nas escolas, tenho como objetivo dar voz à percepção das crianças sobre a prática e reconhecê-las como protagonistas de sua história e da produção do conhecimento. A partir dessas experiências, percebo a necessidade de sensibilidade, criatividade, espontaneidade; do equilíbrio entre o aspecto lúdico e da disciplina, da autorregulação. Nas aulas de yoga em escolas, existe a rica possibilidade de utilizar uma abordagem transdisciplinar, relacionando conhecimentos de geografia, história, idiomas, matemática, biologia, fisiologia e filosofia com os elementos da cultura do yoga. Esse processo auxilia as crianças a aprenderem o yoga, a aplicação de suas técnicas e conceitos filosóficos na vida diária de maneira mais eficaz, assim como os aspectos das disciplinas escolares. Nesse contexto, há uma importante ressalva quanto à cautela e o zelo na apresentação dos conceitos filosóficos, dos princípios morais e dos valores universais de uma forma a não gerar conflitos intelectuais ou de crenças. O que de outro modo, pode restringir a amplitude e a atividade salutar dessa prática em ambiente de múltiplas culturas, religiões e etnias.

Ensinando yoga para as crianças

Pode-se abordar o ensino de Yoga na infância em duas fases: a primeira até os sete anos de idade e a segunda a partir dos sete anos. A primeira com abordagem lúdica e a segunda na qual se pode estabelecer uma disciplina mais vigorosa, com menor necessidade de adaptações e brincadeiras. A criança aprende principalmente pelos exemplos práticos, por imitação. Assim se dá o início do ensino de yoga para as crianças, por meio do exemplo. Não existe uma única abordagem ou método a ser seguido. No entanto, há alguns princípios que devem ser considerados. Por exemplo, a execução das posturas é adaptada às fases do desenvolvimento motor, sendo possível começar em qualquer idade, desde que exista um programa estruturado para modificar a prática ao longo dos meses ou anos. A partir de dois a três anos, pode-se iniciar uma prática lúdica e ensinar sobre habilidades emocionais e sociais, através da meditação, contos, mitos e histórias que abordem emoções, virtudes e valores humanos. Nessa fase é natural que tudo se torne uma brincadeira, sendo assim, não é necessário exagerar na adaptação lúdica das técnicas. As crianças podem brincar e aprender posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina rígida.



O primeiro contato com o yoga é extremamente importante. Sendo assim, cabe ressaltar que o yoga para crianças, assim como outras adequações, se tornou mais um produto na “indústria do yoga”. Por exemplo, uma pesquisa identificou que os pais sem tempo para brincar com os seus filhos afirmaram que as aulas de yoga são mais uma opção onde “os professores transformam a atividade em uma grande brincadeira”. Verificou-se também que o Hatha Yoga é o mais transmitido e que não existe uma preocupação com o ensino da prática da meditação. Muitos professores duvidam que as crianças tenham condições de praticar meditação, projetando nelas as suas dificuldades. Devemos ficar atentos para que a criança cresça com a clareza de que o yoga não é uma mera brincadeira.

Não se deve perder de vista que a criança, quando bem orientada, sabe ouvir o silêncio, aquietar-se e, principalmente, dar asas à sua imaginação. É nessa dança de quietude e movimento que o universo infantil se revela e se expressa em sua plenitude. Na prática, é preciso usar a criatividade, acrescentando sons, cantos, a escuta interna (sons da respiração e coração), a representação de personagens míticos, animais, profissões, dentre outros componentes do yoga, adequando-os ao universo infantil, assim como variações e novas formas de aprender e brincar dentro de cada postura. Os *asanas* propostos são demonstrados pelo professor sem imposição, de modo que os alunos possam observar e depois executar do seu jeito. Esse caráter lúdico possibilita o estímulo de valores humanos de maneira natural, sem normas impositivas. Dessa forma, a criança é conduzida a investigar o seu próprio corpo e movimento, assumindo posturas físicas e incorporando as suas qualidades psíquicas, como experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro, forte como um guerreiro e brilhante como o sol.

E é com esse brilho solar que aspiro ver nossas sementes-crianças florescerem na aurora Divina do paraíso terrestre, para o qual o Amado Satgurudeva Bábaji Nagaraj trabalha alegre, amorosa e incansavelmente; inspirando e nutrindo esta Realidade em nossos corações e mentes.

Om Kriya Babaji Nam Aum! Aum Tat Sat!



4

Ordem dos Acharyas: relatório anual e planos para 2018

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

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

Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2016, fizemos o seguinte:

* Conduzimos mais de 130 seminários de iniciação para cerca de mil participantes em 20 países, incluindo no Brasil, Índia, Japão, Singapura, Malásia, Sri Lanka, Estônia, Espanha, Colômbia, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Portugal, Inglaterra, Bulgária, Bélgica, Austrália, EUA e Canadá.

- * Mantivemos um *ashram* e um escritório de publicações em Bangalore, na Índia, que organizou sete iniciações ao redor do país. Vinod Kumar, o gerente do *ashram*, conduziu aulas de asana e meditação gratuitas diárias, além de ter publicado e distribuído a maioria dos nossos livros, áudios e vídeos.
- * Mantivemos e fizemos melhorias no *ashram* de Dehiwala, no Sri Lanka, onde oferecemos aulas de yoga gratuitas e encontros de *satsang* semanais. Demos uma primeira iniciação lá. Distribuímos três dos nossos livros em sinhala, tâmil e inglês.
- * Concluímos o treinamento de um novo Acharya na Índia, Gurudasan (Gowri Varadhan). Continuamos o treinamento de um Acharya na Áustria, dois na França e um no Brasil. Completamos o treinamento do Acharya Amman, no Canadá, para dar a segunda iniciação.
- * Completamos a construção da segunda fase do novo *ashram* em Badrinath, no Himalaia, incluindo mais dois quartos e uma sala de jantar para uso comum. Dois grupos de peregrinação liderados por cinco membros da Ordem estiveram lá no outono de 2016 e um grupo de peregrinação do sul da Índia, em maio de 2017, com Vinod Kumar. Também houve aulas de yoga públicas patrocinadas e *satsangs*.
- * Patrocinamos aulas gratuitas quinzenais de Kriya Yoga de Bábaji e kirtans no *ashram* de Quebec, em 2017.
- * Conduzimos dois treinamentos de professores de Kriya Hatha Yoga com sete participantes, em inglês, e outro com 13 participantes, em francês, no *ashram* de Quebec, em julho e agosto de 2017. Também foi realizado um na Suíça, com cinco pessoas.
- * Patrocinamos uma missão para apresentar yoga e meditação em escolas públicas no norte do Sri Lanka, com a participação com a participação de mais de 700 alunos e 60 educadores.

No ano de 2017-2018, a Ordem planeja fazer o seguinte:

- * Dar iniciações na maioria dos países mencionados acima.
- * Conduzir aulas abertas quinzenais de asana e meditação nos ashrams de Quebec (Canadá), Bangalore (Índia) e Dehiwala (Sri Lanka).
- * Publicar o livro *Bábaji e os 18 Siddhas* em malayalam e kanada, o livro *The Voice of Babaji* em marathi e kanada, e seu segundo volume em hindi, além do livro *Kailash* também em hindi.
- * Completar o portão de entrada e a pintura do *Ashram* de Badrinath. Concluir os requerimentos fiscais necessários.

Os 32 *acharyas* da Ordem e muitos outros voluntários precisam de seu apoio para dar prosseguimento ao programa de 2017-2018. A contribuição pode ser deduzida do imposto de renda nos Estados Unidos e no Canadá. Mande-a até 31 de dezembro de 2017, se possível, e ganhe um recibo para a sua declaração.

Nosso trabalho é inteiramente financiado com sua contribuição. Muitas pessoas em todo mundo que querem receber iniciação. Enviaremos nossos *Acharyas* quando tivermos os fundos necessários para pagar despesas de viagens.

Use o cartão de crédito! Ou envie um cheque para Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0. Você pode usar o nosso e-commerce, em www.babajiskriyayoga.net, para criptografar a autorização do cartão, ou simplesmente enviar a autorização por email para info@babajiskriyayoga.net.

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

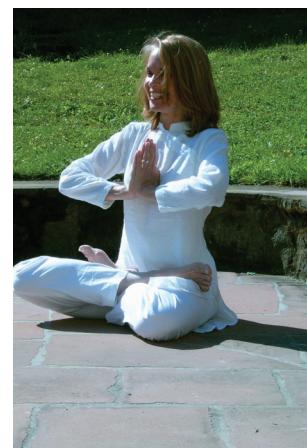


5

O ABC para aprofundar sua prática de Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 5)

Por Durga Ahlund

Como a Kriya Hatha Yoga de Babaji purifica, fortalece e integra o corpo, a mente e o espírito, pode parecer algo misterioso! Nesta série de artigos, espero desmistificar seus efeitos com algumas explicações claras. Bábaji indicou que sua prática seja em pares, com fases únicas e *kriyas*, utilizando *bandhas*, *pranayama*, *mudras* e mantras. A prática diária dessas posturas com consciência e devoção fortalecerá o corpo e a mente e alinhará todos os níveis de nosso ser em direção à "vida correta". Elas não são meramente um exercício físico. Os objetivos do Kriya Hatha Yoga incluem: 1) experimentar relaxamento profundo; 2) desenvolver força interior e saúde vibrante; 3) purificar o corpo físico, a mente e as energias sutis; 4) eliminar as impurezas físicas e mentais; 5) acalmar e estabilizar a mente através de uma prática devocional e meditativa; 6) abrir os canais sutis; 7) despertar o potencial de poder e consciência (*kundalini*); 8) desenvolver desapego e equanimidade, tanto dentro como fora do tapete de yoga; 9) dominar os *asanas* como meio de dominar a si mesmo.



O ABC continuará como uma coluna regular trimestralmente no Jornal do Kriya Yoga. Consulte as edições anteriores para mais informações sobre como obter todos os benefícios em sua prática das 18 posturas. Aprenda essas técnicas com um instrutor autorizado e experiente.

H

Benefícios dos asanas para a saúde (health benefits of asana) – Uma prática regular de *asanas* aumenta a flexibilidade, fortalece o tônus muscular, melhora a postura, melhora o equilíbrio, nutre os tecidos, mantém a densidade óssea, melhora a saúde das articulações, melhora a função pulmonar, leva a uma respiração mais lenta e profunda, alimenta os discos vertebrais, melhora a circulação do sangue venoso e da linfa, relaxa e melhora a função do sistema nervoso, aumenta a consciência do corpo, melhora o humor, reduz a pressão sanguínea e melhora a digestão.

I

Integração – A integração é importante na prática do Kriya Hatha Yoga de Bábaji. É um caminho de realização do Eu através do desenvolvimento físico, mental e espiritual. O sistema Kriya Hatha Yoga utiliza não só o movimento físico, mas também incorpora a concentração. Kriya Yoga se define como ação com consciência. Uma prática consciente e voluntária da série de 18 posturas, com base na ação com consciência, irá purificar e unificar o corpo, a respiração e a mente. Primeiro, entre ativamente no asana seguindo todos os passos e etapas específicas, aprofundando conscientemente à medida que você solta as tensões, tanto físicas quanto mentais. Em seguida, estabeleça-se passivamente na pose; observe o que está acontecendo em seu corpo, com a respiração e todas as sensações de contração e liberação. Então, com os *bandhas* ativos, estável e calmo, concentre-se em seu terceiro olho e entregue-se à energia do asana. Essa prática de asana utilizando *kriyas*, *pranayama*, *bandhas*, *mudras*, mantras e devoção estimulará a harmonia interna no corpo. Em vez de confiar no esforço excessivo, use consciência, respiração e *bandhas*. Você não está esgotando sua energia, ao contrário, está recebendo um aporte de energia. Você nunca fica exausto com essa prática dinâmica, mas energizado e harmonizado, com a sensação de bem-estar.

Imobilidade – Dizemos que o primeiro objetivo da nossa prática de asana é o relaxamento. No entanto, nosso objetivo ultrapassa a concepção normal de relaxamento, nosso objetivo é realmente a imobilidade e a quietude. Para alcançar o estado de imobilidade, você deve primeiro se livrar de toda a agitação em seu corpo. Para experimentar o relaxamento profundo em asana, que não é devido à cessação de energia por inércia, mas, em vez disso, é devido ao aumento de energia, um transbordamento e circulação de força, dentro de um corpo calmo, imóvel e receptivo.

J

Jalandhara bandha – É a compressão da garganta que harmoniza o funcionamento do sistema endócrino. *jalandhara* alonga o pescoço e a medula espinhal. Influencia as glândulas pituitária, pineal, tireoide, paratireoide e timo. Estimula a área espinhal parassimpática, pois estimula a medula oblonga no topo da medula espinhal. Isso regula a freqüência cardíaca, a respiração e a pressão arterial.

O selo de *jalandhara* traz uma sensação de relaxamento, repouso e bem-estar para todo o sistema, pois a energia se acalma dentro do canal sutil *suhsumna nadi*. Este bandha, juntamente com *bandhas mulabandha* e *uddiyana* são utilizados sutilmente, e sem vibração em muitos dos asana.

K

Kriyas – Kriya Yoga de Babaji é um sistema de 144 *kriyas* ou práticas distintas. *Kriyas* são ações purificadoras que desenvolvem consciência. No entanto, na nossa prática de Hatha Yoga, incorporamos *kriyas* como pequenas, micromovimentos que facilitam ao corpo o aprofundamento na musculatura. Essas *kriyas* dinâmicas são sutis, incorporando não apenas movimentos físicos, mas também energéticos.

Kundalini – *Kundalini* é o poder da *shakti*. É a energia criativa do Universo e é o poder fundamental que governa cada organismo humano, corpo, vida, mente. A *kundalini* está alimentando a vida, no entanto, é um potencial de poder e consciência que a maioria de nós nunca aproveita. Ela está adormecida dentro de cada ser humano. *Asanas* e outras práticas de yoga podem despertar sua energia potencial. Levada a subir o canal sutil central, *sushumna nadi*, a *kundalini* ainda pode ser instável e errática. Somente quando, através do yoga, ela se move livremente e se torna firme, sem tremer, todo o corpo se tornará firme, se tornará como nas escrituras: “a chama em uma sala onde não há brisa”. Tudo se torna constante – voz, olhos, ouvidos, consciência.

L

Liberar – Essa é uma prática e um benefício importante do asana! O asana pode liberar o praticante de tensão, pensamentos negativos ou repetitivos, emoções, desejos, medos. Uma prática regular das 18 posturas pode ajudá-lo a desenvolver corpo e mente fortes, tranquilos e receptivos, uma vez que a postura ajuda você a liberar a tensão do estresse diário e desconfortos no corpo, mente e emoções. O asana ensinará como liberar a tensão e a inquietação do corpo físico. Só então, você pode começar a se liberar de todo o resto. Em seguida, você terá que aprender a liberar o esforço e a ambição ou competição que você pode sentir em sua prática. Aprenda apenas a praticar. Finalmente, você pode se perceber liberando a identificação com todos os tipos de pensamentos negativos condicionantes, como por exemplo, “eu não posso fazer isso, ou aquilo”. Pratique Kriya Hatha Yoga, libere e viva positivamente.

M

Mantra – Mantra é uma sílaba sonora ou sílabas, que são sementes de *shakti*, poder em várias formas. O mantra cria energia sutil que tem potencial para combater ou remover cargas emocionais. Pode eliminar sentimentos negativos e ansiedade. Pode trazer repouso e relaxamento para o corpo e a mente. Pode inspirar o movimento das forças interiores.

Meditação – A meditação é um estado de consciência. Pode ser despertado através da prática de *asanas*. A prática regular de asana conduz ao equilíbrio dos pranas no corpo e leva a mente a um estado de calma, um estado de consciência simples e natural. Existem vários caminhos que podem levar do asana diretamente à meditação. O primeiro caminho para a meditação é através da prática natural diária de *asanas*. Isso ocorre quando o corpo físico, fortalecido e disciplinado por *bandhas*, respiração e consciência fica sob o controle da mente. A série de *asanas* acalma, aprofunda e regula a respiração e harmoniza os pranas para que o corpo se torne tão estável e confortável que a agitação física e mental é eliminada. O corpo físico pode então descansar na quietude e isso permite que a mente entre em estados sutis de consciência. O Segundo caminho para meditação na prática de *asanas* é através de uma prática voluntária com concentração na respiração da coluna vertebral (a respiração espinhal será discutida extensivamente em um item posterior). À medida que você se concentra internamente no *ujjayi pranayama* e no movimento do prana dentro da coluna vertebral, a respiração torna-se bastante sutil. À medida que o espaço entre as respirações aumenta, a série de *asanas* se torna meditativa. O terceiro caminho para a meditação é através de *shavasana*. Há uma *shavasana* curta após cada asana, o que ajuda a incorporar seus benefícios e mudanças na circulação. O asana é um ato de purificação; um ato de mover e torcer o corpo, de modo a limpar, equilibrar e aumentar energia por toda parte. Uma *shavasana* sustentada ao final de sua prática pode ajudar a eliminar as tensões e toxinas residuais do corpo e da mente e levá-lo a um estado de consciência profundo, calmo e receptivo.

Mudra – Um mudra é um gesto psicofísico que representa uma atitude física e mental, possibilitando uma mente estável e meditativa. *Mudras* conectam o corpo físico com o corpo prânico (vital) que, por sua vez, influencia o corpo mental. São como interruptores e, na maioria das vezes, assumem a forma de gestos, usando os dedos e as mãos. No entanto, eles são realmente expressões da mente através das mãos, olhos, músculos do rosto e da língua. *Mudras* também são posturais e podem incluir o uso de *bandhas*, *pranayama* e *kriyas*. Eles desenvolvem a consciência do praticante em relação ao fluxo de prana dentro do corpo sutil. Posturas sem esforço durante pelo menos 3 minutos estimularão um abrandamento e uma fluidez internas. Pequenos *mudras*, vibrações de prana decorrentes de energia pulsante criam uma ressonância de cura e nutrem todo o ser.

Mulabandha – *Mulabandha* é uma contração muscular do períneo, que tem um poderoso efeito sobre o sistema nervoso, as glândulas endócrinas e também sobre o sistema energético do corpo, o prana. Ajuda a alinhar e a fortalecer a coluna durante as posturas, e sua perfeição pode realinhar os corpos físico, mental e psíquico. Isso ajuda a manter o equilíbrio hormonal e a regular o funcionamento dos órgãos internos. Ele redireciona o prana para cima no canal central sushumna nadi e tem um efeito imediato de criar um profundo senso de relaxamento mental, pois estimula a consciência. Deve sempre ser ativado na série de 18 postura, por segurança, força e eficácia (não há necessidade em *shavasana*).

N

Niyamas – É o segundo passo do yoga clássico. *Niyamas* são as observâncias apontadas no *Ashtanga Yoga* e estão incluídas na prática do Kriya Hatha Yoga da Bábaji. Os cinco *niyamas* são: 1) *saucha* ou

purificação, 2) *santosha* ou contentamento, 3) *tapas* ou prática intensa, 4) *svadhyaya* ou autoestudo 5) *ishvara pranidhana* ou devoção. Uma prática diária das 18 posturas oferece aos alunos um ritual de culto disciplinado, um meio de limpeza do corpo e mente de toxinas e negatividade, bem como um meio de desenvolver consciência, desapego, calma emocional e contentamento.



6

Notas e notícias

Peregrinação ao Sri Lanka - de 29 de dezembro a 12 de janeiro de 2018

Com os Acharyas Satyananda, Kriyanandamayi e Sharanadevi. Veja detalhes:
<http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm>

Peregrinação ao novo *ashram* de Badrinath: de 1 a 18 de setembro de 2018

Com Acharyas Ganapati, AnnapurnaMa e Shivada, e de 20 de setembro a 8 de outubro de 2018, com M. G. Satchidananda e Durga. Junte-se a nós nessa experiência transformadora e inesquecível ao lugar onde Bábaji alcançou *soruba samadhi*, o último estado de iluminação. Mais informações aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>



Segunda iniciação: com M.G Satchidananda em Quebec

De 20 a 22 de outubro de 2017 e de 15 a 17 de junho de 2018. No Brasil, será dada por Sharana Devi em Cunha (de 6 a 8 de outubro).

Terceira iniciação será oferecida por M. Govindan Satchidananda no Brasil

De 11 a 19 de novembro de 2017 e, em Quebec, de 10 a 29 de julho de 2018. Também será oferecida em 2018 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.

A Sabedoria de Jesus e os Ioga Siddhas: uma perspectiva Histórica

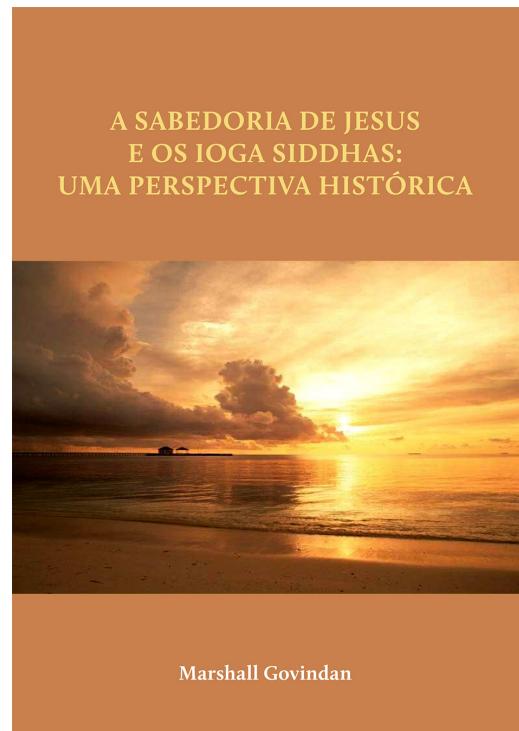
“Fiquei surpreso e encantado quando recebi este livro. Surpreso porque não esperava que Marshal Govindan, um professor de Kriya Yoga, fosse um estudioso de Jesus.

Encantado porque compartilho com Govindan a fascinação por Jesus, e porque o livro oferece um excelente panorama do que hoje são considerados fatos razoavelmente estabelecidos sobre Jesus e seus ensinamentos. A exposição clara de Govindan sobre a emaranhada teia dos estudos do Novo Testamento por si só recomenda o livro a um público cristão ou com conexões cristãs.”

“Mas A Sabedoria de Jesus e os Ioga Siddhas faz mais que ensaiar evidências acadêmicas. Como sugere o título, o livro relaciona de maneira única os ensinamentos de Jesus e os dos Siddhas do sul da Índia.”

“Este é possivelmente o trabalho mais envolvido e envolvente de Govindan até hoje.”

*Georg Feuerstein - Yoga Research and Education Center,
California, 2007*



“Uma das virtudes do texto de Marshal Govindan é a simplicidade e precisão com que trata das questões espirituais na jornada da vida. Não seria diferente neste livro em que nos proporciona a aventura de tecer Sabedoria entre territórios a princípio tão distintos, como os desertos do Oriente Médio de Jesus e os Himalayas dos Siddhas.”

“Articulando ciência, religião e prática, nos oferece um material precioso para reflexão e discernimento. Substrato para que o leitor possa avançar, sabiamente na jornada espiritual repleta de alegria e bem aventurança.”

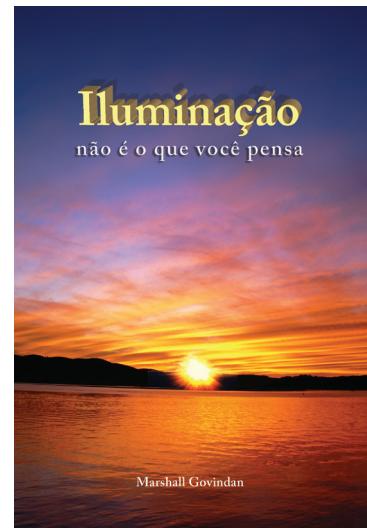
Viveka (Antonio Carlos Brasiliense Carneiro)

Disponível em português. R\$ 52 mais R\$ 10 de taxa de entrega. Peça a Sharana Devi pelo e-mail kriath@uol.com.br ou compre com cartão de crédito em <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

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



Visite nossa loja online 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!

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, elaborada 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 setembro de 2017, para receber a próxima edição.

