



## 1

# Como obter o máximo da sua prática de Kriya Yoga de Bábaji?

Por M. G. Satchidananda

A resposta curta para essa pergunta, tão importante para todos os *sadhakas* ou praticantes de Kriya Yoga de Bábaji, sejam iniciantes ou praticantes há mais de vinte anos, é sinergia. A sinergia ocorre quando duas ou mais coisas funcionam juntas para produzir mais do que elas poderiam produzir individualmente. A sinergia ocorre nas organizações, nas tribos e em bons casamentos para citar apenas alguns exemplos. Também ocorre no caminho quíntuplo da Kriya Yoga de Bábaji, que é composto por Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana Yoga, Kriya Mantra Yoga e Kriya Bhakti Yoga. A resposta longa pode ser compreendida ao examinarmos cada uma delas.

Cada um desses cinco membros ou grupos de práticas desenvolve principalmente um dos cinco corpos:

**Kriya Hatha Yoga, o corpo físico:** Inclui *asanas* ou posturas físicas de relaxamento, *bandhas* ou travas musculares e *mudras* – gestos psicofísicos –, tudo que desenvolve uma boa saúde, paz e acorda os principais *nadis* e *chakras*. Bábaji selecionou uma serie de 18 posturas particularmente eficazes, que são ensinadas em estágios e em pares. Cuidamos de nosso corpo físico não apenas para nós mesmos, mas como veículo ou templo do Divino.

**Kriya Kundalini Pranayama, o corpo vital:** é uma técnica respiratória muito poderosa para acordar nosso potencial de poder e consciência e fazê-lo circular através dos sete principais *chakras*, da base da coluna ao topo da cabeça. Acorda faculdades latentes associadas com estes *chakras* e nos transforma em dínamos nos cinco níveis de existência.

**Kriya Dhyana Yoga, o corpo mental:** é uma serie progressiva de técnicas de meditação para aprendermos a arte científica da mestria da mente – para limpar o subconsciente, para desenvolver concentração, clareza mental, acordar as faculdades intelectuais, intuitivas e criativas, e também nos preparar para o estado de não respiração e comunhão com o Divino, *samadhi* e Autorrealização.

**Kriya Mantra Yoga, o corpo intelectual:** é a repetição mental silenciosa de sons sutis que acordam a intuição, o intelecto e os *chakras*; o mantra se torna um substituto para a tagarelice mental centrada no pensamento de “eu”, também facilita o acúmulo de enorme quantidade de energia. Limpa ainda as tendências habituais da mente subconsciente.

**Kriya Bhakti Yoga, o corpo espiritual:** o cultivo da aspiração da alma pelo Divino. Inclui atividades e serviço. Acorda o amor incondicional e a felicidade suprema espiritual; também inclui recitação e cantos sagrados, cerimônias, peregrinações e cultos às formas divinas. Gradativamente, todas as atividades de quem pratica vão sendo inundadas por doçura, pois o “amado” é percebido em tudo e em todos.

Mas a prática de qualquer um deles afeta os outros também, de maneiras que você pode ignorar ou não apreciar. Portanto, se você está lutando com a prática de qualquer um dos tópicos acima, ou se você sentir que não está mais progredindo, continue lendo e descubra como sua prática pode se beneficiar aplicando o princípio da sinergia. Será útil considerar como isso ocorre começando com a dimensão mais sublime do nosso ser, a espiritual, em que você transcende todas as diferenças aparentes e onde tudo o que é bom se origina.

## A sinergia do Kriya Bhakti Yoga

Na edição de outono de 2017 do Jornal da Kriya Yoga, havia um artigo intitulado “As nove formas de Bhakti Yoga: o Caminho do amor e da devoção”. *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, Bábaji, 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.

As nove formas de Bhakti Yoga são:

1. *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 Bábaji* 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. *Sakhy*: 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. Nos Sutras de Patanjali, este é o terceiro elemento da Kriya Yoga. Junto com outros dois, a prática constante com desapego e o auto estudo, a entrega leva à Autorrealização e enfraquece as causas do sofrimento. O que segue é equanimidade. Você deixa ir e deixa que Deus se encarregue. Patanjali explica ainda, no sutra 1.23, que, ao entregar consciência limitada pelo ego ao Senhor, podemos atingir o Samadhi:

*Ou por entregar-se ao Senhor, obtém-se com sucesso a absorção cognitiva.*

Cultivando qualquer uma das formas acima de Bhakti Yoga, aspiração ou entusiasmo pela prática do yoga desenvolve. A aspiração é o anseio da alma pelo Verdadeiro, o Bom, o Belo, o Amor Incondicional e a rejeição da perspectiva limitada do egoísmo e suas manifestações como raiva, depressão, orgulho, desejo e medo. Consequentemente, se você priorizar o cultivo de Bhakti Yoga diariamente, encontrará a motivação para praticar *asanas*, *pranayama*, meditação e mantras. A resistência à prática e as emoções difíceis, nascidas do egoísmo, desaparecem na alegria do amor e da devoção, como poças de água no sol. A transcendência torna-se fácil. Você manifesta as qualidades do objeto de sua devoção, seja Jesus, Bábaji, Krishna, Shiva ou Absoluto Ser-Consciência-Beatitude.

## Os efeitos sinergéticos da prática de Kriya Mantra Yoga

A repetição de mantras, conhecida como *japa*, também irá ajudá-lo a desenvolver amor, pureza, humildade, inspiração e uma mente assertiva. Escolha o nome do Senhor, o mantra que mais o inspira, com uma sutil aspiração de sentir as qualidades associadas ao mantra e que você procura manifestar. Por exemplo, calma e desapego para o mantra Shiva. Amor com os mantras de Krishna. Abundância com o mantra Lakshimi. Sabedoria com o mantra Saraswati. Antes de começar uma rodada no seu rosário, faça uma promessa a você mesmo, de que não permitirá que sua mente vagueie até que tenha completado o mantra 108 vezes. Seu poder de concentração crescerá e, consequentemente, suas meditações se tornarão mais profundas, com muito menos distração. Sua força de vontade se tornará formidável. Você irá cumprir suas intenções em todas as dimensões da vida. Pratique os mantras antes de meditar para preparar a mente para uma concentração afiada.

A prática dos mantras substitui o falatório mental, deixando um espaço no qual a inspiração desce da sua inteligência superior. Consequentemente, você encontrará mais inspiração e orientação interna, nascida da intuição. Quando surgem problemas, sua prática de mantras cria o espaço no qual as soluções aparecerão. Se o corpo vital está chateado com emoções difíceis, a prática dos mantras o acalmará e acalmará também a mente.

A prática dos mantras ajudará a neutralizar *samskaras* negativos ou *vasanas*, memórias difíceis às quais você está vinculado. Eles, portanto, ajudarão a remover o que hoje são obstáculos à sua prática de yoga, como preocupação, dúvida, preguiça, sensualidade e instabilidade.

## Os efeitos sinergéticos de Kriya Dhyana Yoga

Durante a primeira iniciação, são ensinadas sete técnicas diferentes, ou *dhyana kriyas*. Existe uma sinergia entre elas. A primeira, *Shuddhi*, o cultivo do desapego, ajuda a fazer o segundo, *Eka Rupa*, que requer concentração, o que, por sua vez, prepara um para fazer o terceiro, *Eenay Rupa*, e assim por diante. É por isso que você deve praticar todos eles de forma rotativa e praticar primeiro em cada sessão as técnicas que precedem o *Dhyana* agendado para esse dia específico. Ao praticar todas elas, e não apenas as que você achou mais fáceis, suas fraquezas se tornarão forças. Caso contrário, os resultados são como aqueles que ocorrem na academia, se você exercitou apenas os músculos que já eram fortes.

Além disso, cada uma das *dhyana kriyas* tem propósito e efeito diferentes. A primeira purifica a mente subconsciente de hábitos e memórias negativos, que, se não forem removidos, acabarão por matar sua motivação para a prática, sua *sadhana*. A quarta desenvolve seu intelecto, sua capacidade de resolver problemas e se comunicar. Isso inclui a capacidade de articular dúvidas, como perguntas, e posteriormente buscar respostas ou soluções. A quinta desenvolve a sua capacidade de visualizar e manifestar o seu *dharma* ou missão na vida, e ajuda a esgotar o desejo. A sexta desenvolve a intuição. A sétima, a sua capacidade de comunicar com a sua mais alta fonte de orientação. Consequentemente, à medida que o seu *dharma* fica claro, a sua capacidade de encontrar respostas e resolver os problemas da vida torna-se inspirada e eficaz, a resistência e muitos outros obstáculos à sua prática são removidos.

## Os efeitos sinergéticos de Kriya Kundalini Pranayama e outras técnicas de respiração relacionadas

Kriya Kundalini Pranayama, como ensinado durante a primeira iniciação, tem mais efeitos potenciais em todos os cinco corpos do que qualquer outra técnica da Kriya Yoga de Bábaji. No nível espiritual, eleva a *kundalini* aos *chakras* superiores e, ao fazê-lo, desperta os estados psicológicos associados a eles. Acalma a mente, preparando-a para a meditação. Desenvolve a concentração, o poder da visualização, a devoção ao Guru e deixa um em paz profunda, consciente do nosso Verdadeiro Eu. Ao fazê-lo, alivia a tensão física e limpa o vital das emoções difíceis. Como resultado, o Guru interno vem ao primeiro plano e a aspiração para o Verdadeiro, o Bom e o Belo se desenvolve.

A prática de *Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama* permite que você sublima o desejo sexual na aspiração espiritual, transformando uma fonte de distração em um meio de transcendência e realização. A prática de muitas outras técnicas de pranayama ensinadas durante a segunda e terceira iniciação prevê e corrige uma variedade de distúrbios e doenças funcionais, incluindo asma, resfriado comum, insônia, fadiga e susceptibilidade a doenças. Elas ajudam a prolongar a vida e, assim, dar mais tempo para atingir os objetivos finais da Kriya Yoga de Babaji, que requerem encarnação física.

## Os efeitos sinergéticos da Kriya Hatha Yoga

Quando os *asanas* são praticados regularmente, a meditação torna-se mais fácil, pois o corpo pode permanecer em repouso sem desconforto. A prática de *asana* pode remediar a origem de dores e algumas desordens funcionais que são uma fonte de distração. Ao contrário de outros sistemas de exercí-

cio físico, a prática de *asanas* ativa as glândulas cujo funcionamento, com a idade, torna-se cada vez mais problemática para a saúde física e emocional. Pratique *asanas* pelo menos 30 minutos por dia.

Quando as 18 posturas são praticadas regularmente, os *nadis*, canais de energia e os *chakras*, centros psicoenergéticos no corpo vital, são despertados. Em todas essas posturas, a energia prânica é direcionada dos *chakras* mais baixos para os mais elevados. De acordo com o Tantra, a consciência segue a energia. Assim, a consciência também aumenta os estados psicológicos associados aos *chakras* superiores, direcionam suas escolhas de vida cada vez mais. Não só você pode ficar mais facilmente acordado durante a meditação, mas suas meditações se tornam mais suscetíveis à inspiração.

Quando as 18 posturas são praticadas com sensibilidade, atenção e consciência, meditativamente, desenvolve-se o estado emocional e mental da equanimidade. O corpo vital, o assento das emoções e desejos, torna-se calmo. Você é capaz de gerenciar melhor o estresse e enfrentar com calma os limites do medo e da aversão, quando a vida traz novos desafios. Você se torna centrado no coração, onde o ser psíquico ou a voz guia da alma reside e orienta suas ações. Suas ações tornam-se reações menos impulsivas provocadas pelo desejo e pelo medo.

## Aproveitando ao máximo a sua prática

É recomendado que você reserve tempo regularmente, ao menos duas vezes ao dia, para a sua *sadhana* ióguica ou prática. Dê prioridade a ela de manhã cedo antes de qualquer atividade, depois de tomar banho. Pratique um pouco de cada um desses ramos ou grupos todos os dias. Ao fazer isso, os bons efeitos da prática irá se multiplicar por todos os seus cinco corpos. Dedique-se regularmente à prática que você mais resiste, para que suas fraquezas pessoais possam ser fortalecidas. E aproveite para praticar ainda mais aquilo que você já aprecia.



## 2

# 0 Reino dos céus está dentro de você? Ou por que a sua mente é como um copo de água?

*Por M. G. Satchidananda*

Como mencionado na introdução do meu livro *A sabedoria de Jesus e os Ioga Siddhas*, com a descoberta de vários novos documentos originais no Deserto do Sinai e com a aplicação de métodos modernos de análise textual por estudiosos independentes do viés institucional, a maioria dos estudiosos bíblicos modernos concorda que os livros do Novo Testamento da Bíblia foram escritos em três níveis de autenticidade:

As que foram, provavelmente, as próprias palavras de Jesus, citadas nos Evangelhos de Mateus, Marcos e Lucas, mas registradas várias décadas depois.

As que provavelmente foram interpolações de palavras atribuídas a Jesus por fontes desconhecidas.

O que foi dito sobre Jesus ou sobre os seus ensinamentos por outros, por exemplo, Paulo, em suas “cartas”, que compõem a maior parte do resto do Novo Testamento, e que serviu de base para o antigo dogmas da Igreja.

O que os dizeres do primeiro nível revelam sobre quem era Jesus e o que foram os seus ensinamentos? No Cristianismo e no entendimento popular de Jesus e de seus ensinamentos, o quanto os relatos do segundo e terceiro níveis foram distorcidos ou obscurecidos em relação ao primeiro nível? No capítulo 5 do meu livro, apresentamos uma discussão sobre os aforismos cuja origem os 200 integrantes do Seminário de Jesus atribuíram ao próprio Jesus. Ao fazê-lo, as respostas à primeira pergunta acima vão se tornar especialmente evidentes. As segunda e terceira questões serão respondidas principalmente no capítulo seguinte.

Os aforismos discutidos abaixo foram selecionados dentre os aforismos mais autênticos atribuídos a Jesus pelos integrantes do Seminário de Jesus. Eles também serão comparados aos aforismos dos escritos dos loga Siddhas, para ampliar a compreensão de sua fonte comum de inspiração.

## O Reino dos Céus

Embora os estudiosos concordem que Jesus falava frequentemente sobre o “Reino dos Céus”, ou o “Reino de Deus”, surge a questão: Essas frases se referem à intervenção direta de Deus no futuro, incluindo o fim do mundo e o juízo final, ou será que Jesus usou esse termo para se referir a alguma coisa já presente porém elusiva? Os integrantes do Seminário de Jesus estavam inclinados a acreditar que Jesus concebia o Reino dos Céus ou Deus como sendo presente ao redor, mas de difícil percepção. Eles não acreditavam que Jesus estava se referindo a uma visão apocalíptica, que era comum entre profetas judeus, escritores antigos e os primeiros sacerdotes cristãos, como Paulo e o autor de *Revelations*. A evidência confirmativa dessa conclusão está nas maiores parábolas de Jesus: Elas não refletem uma visão apocalíptica da história. Dentre suas maiores parábolas está a do bom samaritano, o filho pródigo, o banquete, os trabalhadores da vinha, o administrador astuto, o servo implacável, o juiz corrupto, o fermento na farinha, a pérola valiosa e o tesouro escondido.

A parábola da semente de mostarda expressa sua visão do Reino dos Céus e foi votada pelos integrantes do seminário como uma das parábolas mais certamente ditas por Jesus.

“Os seguidores disseram a Jesus: “Diga como é o Reino dos Céus”. Ele lhes disse: “É como uma semente de mostarda. (Ela) é a menor de todas as sementes, mas quando cai em solo preparado, produz uma grande planta e se torna um abrigo para as aves do céu.” (Evangelho de Tomás, versículo 20, com paralelo em Marcos 4.30-32, Lucas 13.18-19 e Mateus 13. 31-32)

A metáfora da semente de mostarda (proverbial por seu pequeno tamanho) é considerada por estudiosos um bom exemplo de como Jesus pensava ser o Reino de Deus: modesto, comum e onipresente, em vez de majestoso. Eles apontam que o poderoso cedro da árvore do Líbano

(Ezequiel 17:22-23) e a árvore apocalíptica de Daniel (Daniel 4:12, 20-22) eram as metáforas tradicionais usadas para descrever o domínio de Deus. A escolha da semente de mostarda por Jesus provoca uma tradição estabelecida de um modo cômico. Também é antissocial à medida que apoia contra movimentos e ridiculariza a tradição estabelecida. A versão em Tomás é considerada a mais próxima da original, assim como as versões nos Evangelhos Sinóticos descrevem a planta da mostarda como uma árvore ou como a maior de todas as plantas de jardim, acomodando assim o tema da árvore apocalíptica das escrituras hebraicas, e interpretando erroneamente a mensagem original de Jesus. (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, pgs. 484-5)

A parábola do fermento na farinha também nos ensina sobre o Reino dos Céus, e como reverter nossa natureza humana nos permite percebê-lo.

“O Reino dos Céus é como o fermento que uma mulher tomou e escondeu em cinquenta libras de farinha até que tudo fosse fermentado.” (Mateus 13:33, paralelos em Lucas 13:20-21 e Tomás 96)

Esta parábola de uma frase transmite a voz de Jesus tão claramente quanto qualquer registro antigo poderia, na opinião dos integrantes do Seminário de Jesus. Ele usa três imagens de uma maneira que teria sido surpreendente para sua audiência. “Esconder” fermento na farinha é uma maneira incomum de expressar a ideia de misturar fermento e farinha. Ela implica que Deus deliberadamente escondeu seu Reino de nós. A surpresa aumenta quando Jesus diz que eram cinquenta libras de farinha. Em Gênesis 18, três homens, representantes de Deus, prometem a Abraão e sua mulher que ela irá conceber um filho em breve, mesmo ela sendo idosa. Para a ocasião, Sara é instruída a fazer bolos de cinquenta libras de farinha para dar aos visitantes celestes. Cinquenta libras de farinha deve ser a quantidade adequada para celebrar uma epifania (do grego “a aparência, fenômeno milagroso”), uma manifestação visível, porém indireta de Deus. A terceira imagem é o uso de fermento, considerado um símbolo de corrupção pelos Judeus. Na celebração da Páscoa, o pão é feito sem fermento. Em uma surpreendente reversão das associações habituais, o fermento representa aqui, não o que é corrupto e profano, mas o Reino de Deus. Essa é uma estratégia típica de Jesus, segundo os integrantes do Seminário de Jesus. (*The Five Gospels...* pg. 195). Deus esconder deliberadamente seu Reino de nós é uma das “cinco funções do Senhor”, o obscurecimento, de acordo com Saiva Siddhanta (veja abaixo). Ele nos obriga a buscá-Lo, a superar a ilusão do mundo.

*Em Sua graça, eu nasci;*

*Em Sua graça, eu cresci;*

*Em Sua graça, eu descansei em morte;*

*Em Sua graça, eu estava em obscurecimento;*

*Em Sua graça, eu provei da bem-aventurança ambrosial;*

*Em Sua graça, Nandi (o Senhor) entrou.*

*(Thirumandiram, verso 1800)*

Tomás 113 nos diz que o Reino dos Céus já está aqui, mas que nós não o vemos:

*Seus discípulos lhe disseram: “Quando virá a ordem imperial (do Pai)?” “Ela não virá enquanto a procuramos. Não será dito: “Olha, aqui!” ou “Olhe, lá!” Pelo contrário, o poder imperial do Pai está espalhado sobre a terra, e as pessoas não o veem.*

*(The Five Gospels... pg. 531)*

O contemporâneo de Jesus, o loga Siddha Thirumular afirma esta mesma verdade, que o Reino de Deus está aqui, mas que as pessoas comuns não o veem:

*Eles que não veem o Tesouro que tudo ultrapassa,  
Mas procuram os tesouros que perecem,  
Se procurarem dentro de seu coração derretido  
Verão o Tesouro que não morre.*

*(Thirumandiram, verso 762)*

## Entrando no Reino dos Céus

*“Pois é mais fácil um camelo passar pelo fundo de uma agulha do que um rico entrar no reino de Deus.”*

*Marcos 10.25, com paralelos em Mateus 19.24 e Lucas 18.25*

Este aforismo é gráfico e bem-humorado e exibe uso de hipérbole e do exagero de Jesus.

Ele não pode ser tomado literalmente, o que sugere que toda a discussão da relação de riqueza para o Reino de Deus deve ser vista de forma circumspecta: Jesus, literalmente, quer dizer que todos devem abraçar a pobreza como um modo de vida? Pobreza e celibato são aspectos da vida ascética que se tornaram populares no movimento cristão desde o princípio. Os integrantes do Seminário Jesus acreditam que esses impulsos não se originam de Jesus. (*The Five Gospels...* pg. 223)

Este aforismo também é parte de um complexo de aforismos, que descrevem como é difícil para aqueles que têm dinheiro entrarem no reino de Deus. Quanto mais coisas materiais se possui, maior é o risco de se tornar apegado a elas e, consequentemente, perder “o Reino dos Céus”. Jesus abençoou os pobres nas bem-aventuranças, dizendo-lhes que o domínio de Deus pertencia a eles, então ele provavelmente acreditava que com simplicidade, se está mais perto da presença viva do Senhor. Isto reflete a visão de que o apego às coisas materiais nos impede de perceber a dimensão espiritual. (*The Five Gospels...* pg. 223) Não são as coisas materiais em si que são problemáticas, mas o desejo e apego a elas, que nos mantêm na ignorância e nos fazem perder de vista a Realidade do Reino de Deus ao nosso redor. É a tendência ilusória da mente de fantasiar, inquietar-se e ficar preocupada com as coisas, absorvida em si mesmo, em vez de viver livremente, identificada como autoconsciência refulgente, “na luz”. Ele também encoraja seus ouvintes a irem além da dualidade de pobres-ricos, com fome-sem fome, choroso-confortado, ou seja, a doença da mente, na qual normalmente nos identificamos

com um corpo, mente e emoções. É preciso purificar-se dos desejos, a fim de transcender a perspectiva do ego de que “eu sou o corpo” e seu apego aos prazeres do corpo.

*“Bem-aventurados os pobres, porque deles é o Reino do Céu,  
Bem-aventurados os que tem fome, porque serão fartos,  
Bem-aventurados os que choram, porque serão confortados.”*

*(Lucas 6.21, com paralelos em Tomás 54, 69.2, 58 e Mateus 5.3, 5.6)*

O paradoxo dessas bem-aventuranças também me lembra de uma das práticas do Yoga, que é “fazer o contrário”. Permanecer imóvel em vez de se mover, silenciar em vez de falar, jejuar em vez de comer, cultivar a pura consciência em silêncio mental em vez de permitir o falatório da mente. Ao fazê-lo, nos tornamos capazes de transcender a consciência humana ordinária, a perspectiva do ego, e acessar a perspectiva da alma, que é de paz e alegria incondicional, em resumo, bem-aventurança.

Nos *Yoga-Sutras*, Patanjali nos diz que “pela austeridade, as impurezas do corpo e dos sentidos são destruídas e a perfeição é atingida” *Yoga-sutra* II. 43 (*Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas*, pg. 109). O *Yoga Clássico*, como expõe Patanjali, nos diz que estamos sonhando com os olhos abertos porque não nos identificamos com o que somos, que é consciência pura, mas com o que não somos, nossos sonhos, os movimentos da mente. Esta aparente e equivocada identificação do Ser (Self) ou Observador com as manifestações da natureza (o que é observado) é a causa fundamental do sofrimento humano e o problema fundamental da consciência humana. O Ser (Self) é o sujeito puro, absoluto, e é experimentado como “Eu sou”. Mas, na consciência humana comum, o Ser (Self) tornou-se um objeto: “eu”, uma personalidade, uma coleção de pensamentos, sentimentos e sensações que assume o papel do sujeito. O hábito de se identificar com nossos pensamentos, emoções, sensações, isto é, o egoísmo, é a doença quase universal da consciência humana comum. Somente deixando de se identificar com eles, através do processo de desapego e de purificação, é possível perceber a verdadeira identidade: o Ser (Self). O Ser (Self) e o Senhor têm um elemento em comum, a consciência, de acordo com Patanjali e os Siddhas, e é através da realização do nosso verdadeiro Ser (Self) que também podemos realizar o Senhor e estar em Seu Reino. (*Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas*, pg. xxvi)

## Um copo de água

Um copo de água no qual uma pequena sujeira gradualmente é adicionada é uma metáfora para a mente de uma pessoa, consciência individualizada, em que as experiências através dos cinco sentidos são acumuladas. Quando o sedimento se acumula no fundo do vidro, a água se torna transparente. Da mesma maneira, quando as memórias e tendências de um indivíduo, *vasanas*, não são ativadas, quando seus botões não são apertados por experiências novas semelhantes, é possível ver com clareza a realidade da vida, sem distorções mentais e emocionais nascidas de apegos e aversões. Isso pode acontecer durante a meditação, quando a mente está calma e quieta. No entanto, assim como o sedimento permanece no fundo do vidro e pode ser facilmente agitado, turvando a água de novo e de novo, o que está depositado na mente subconsciente pode anuviar a mente quando é ativado por

novas experiências. Portanto, deve-se purificar o subconsciente, deixando ir os apegos e aversões e lembrando-se de manter a perspectiva do verdadeiro Eu, o Observador, a Testemunha, Pura Consciência, aquilo que é constante em todas as experiências da vida.

## Uma experiência pessoal de entrar no Reino dos Céus

Em 1971, fui iniciado em um conjunto poderoso de técnicas avançadas, depois de cumprir uma série de pré-condições extenuantes. Eu tinha de praticar as técnicas que aprendi na primeira e segunda iniciações por pelo menos 56 horas por semana, durante 52 semanas, além de outras coisas, enquanto cumpria as obrigações do trabalho em período integral e realizava serviços comunitários. Durante este ano, trabalhei primeiro como assistente social em Long Beach, na Califórnia e depois em Chicago, aonde fui enviado para abrir um novo centro de Kriya Yoga. Então, solicitaram que eu poupasse 5 mil dólares para uma viagem de um ano à Índia, onde passaria a me dedicar intensivamente à prática da ioga. Para guardar o dinheiro, trabalhei como motorista de táxi durante as noites e empilhando mercadorias de caminhões em um armazém por US\$ 2,10.

Chegando na Índia, eu rapidamente estabeleci uma rotina de práticas de ioga no ashram que se localizava próximo a casa onde Yogi Ramaiah viveu seus primeiros anos, na área de Chettinad em Tamil Nadu. Sozinho, visitado apenas por um trabalhador que cuidava de minha comida e da limpeza do local, sem distrações (sem água encanada, e pouca eletricidade) minhas aspirações de conhecer Deus dispararam ecoando como rugidos. Meus pedidos encontraram resposta: uma série de experiências meditativas poderosas, que me preencheram de grande paz e alegria. Ainda que quase impossível de descrever, pois não havia “forma” nem “visões”, apenas a expansão da minha consciência em si mesma, posso me lembrar de como a presença do Senhor era instantânea, mesmo em meio à atividade mais mundana do dia a dia: nos banhos de poço, quando a água se derramava sobre mim, comendo as simples e temperadas verduras ao curry com arroz cozido sobre o fogo de esterco, chacoalhando num ônibus local para visitar a cidade de Karaikudi nas proximidades, prestando reverência ao passar por templos locais, no reflexo dos olhos brilhantes das crianças que vinham ao ashram para aulas de ioga, e até mesmo nos doces açucarados dados às crianças para serem saboreados após as aulas. Às vezes me sentia como se estivesse em um reino eterno, tão grande era a paz que experimentava. Os eventos em si mesmos não eram nada além do comum, mas eram contemplados na perspectiva da alegria renovada. Deus estava em todos os lugares daquela vida simples, na sempre presente bem-aventurança.

## Por que Jesus diria que aqueles que são pobres, famintos, sofredores e perseguidos são abençoados?

Abracei o ascetismo por dezoito anos. Durante quatro deles, estive na Índia. No tempo em que vivi lá, eu sequer tinha uma camiseta – só um par de sandálias de borracha e alguns pedaços de pano para cobrir o corpo. Eu pesava 55 quilos, com meus 1,72 m de altura. Na maior parte do tempo, fazia muito calor. Não havia amenidades no lugar onde eu morava. Eu comia em uma folha de bananeira – a

comida mais simples, assim como os fazendeiros iletrados que viviam no entorno. Mesmo quando voltei das minhas atribuições na Índia, vivi como um asceta, salvo quando trabalhei em um escritório, disfarçado – no Pentágono, usando minhas roupas brancas, e, depois, em Montreal, na Bell Canada e na Teleglobe Canada, onde trabalhei como economista; na Industrial Alliance Insurance e, finalmente, na gigante financeira Desjardins Confederation, onde trabalhei como auditor de sistemas. Não dormi em uma cama por dezoito anos, comi apenas com as mãos e não cortei os cabelos nem a barba. O ascetismo era um poderoso meio de purificação, eu achava. Deixei ir tudo, dentro e fora. Trabalhei como uma oferta ao Senhor, quem busquei dentro todos com quem trabalhei. Eu podia sentir dentro dos outros a mesma centelha de Divindade que eu percebia no nível mais profundo da minha própria existência. A superfície da minha vida era como ondas no oceano. Eu desfrutava dela – de tudo. Enquanto não era “perseguido”, eu estava realmente sozinho, exceto por encontros periódicos, uma ou duas vezes ao ano, geralmente em nossos *ashrams* na Califórnia ou no Arizona, com meu professor e colegas discípulos. Nós partilhávamos um propósito comum, comprometimento e trabalho. Se eu tive a felicidade perfeita? Não sei. Mas me sentia presente e profundamente contente.

As bem-aventuranças (em latim, “felicidade perfeita”) são afirmações paradoxais, que exigem uma profunda reflexão sobre seu significado. Dadas as repetidas afirmações de Jesus de que o Reino de Deus já está presente, as bem-aventuranças não são uma promessa de uma recompensa futura em algum além celestial, como é normalmente interpretado por aqueles que acreditam que Jesus estava anunciando o fim do mundo. Não seriam antes um desafio para seus ouvintes transformarem sua condição em um meio de purificação? É um desafio direto deixar de lado o sentimento “estou sofrendo”, “sou pobre”, “estou com fome”, e reafirmar que “eu não sou o corpo”, “não sou minhas emoções”, “Eu não sou meu sofrimento” e “Eu não sou minha mente”, “Eu sou” está mais perto da Verdade. É um desafio ser a Testemunha de sua vida, ser o Observador, não o observado.

O loga ensina que a vida normalmente traz consigo muito sofrimento. Isto se deve à ignorância de nossa verdadeira identidade divina. Patanjali nos diz no *Yoga-sutra* II.3, as causas do sofrimento: “A ignorância, o egoísmo, o apego, a aversão e o apego à vida são as cinco aflições.” Quando sofremos, começamos a questionar e buscamos a sabedoria para responder às questões fundamentais da vida: “Quem sou eu?”, “De onde eu vim?”, “Por que estou aqui?”, “Por que estou sofrendo?”. Precisamos da luz da sabedoria para ver além do nosso sofrimento. A sabedoria é o que dissipá a ignorância. Patanjali nos diz que “a ignorância é ver o impermanente como permanente, o impuro como puro, o doloroso como prazeroso e o não-Eu como o Eu”. (*Kriya Yoga Sutras of Patanjali*, pg. 70) À medida que começamos a perceber a sabedoria e a dissipar a ignorância, podemos começar a ver a graça do Senhor agindo através do nosso sofrimento, nos ajudando a nos dirigir na direção Dele. Se aplicarmos as lições da sabedoria de Jesus, podemos encontrar nosso caminho de volta ao Senhor nesta vida. Não precisamos esperar pelo paraíso; podemos começar a experimentar a alegria do Senhor em cada momento de cada dia. Isso é o que os místicos descobrem.

Para ler mais sobre esse assunto e ver a última publicação de Marshal Govindan, A Sabedoria de Jesus e os loga Siddhas, acesse: [http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#wisdom\\_jesus\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#wisdom_jesus_book)



## 3

# Um perfil do Acharya Turyananda

Por Acharya Turyananda

O caminho da graça era uma estrada cheia de gelo nas montanhas de Vercors (no pé dos Alpes), perto de Grenoble. A neve havia caído no dia anterior e, com o vento sul, o tempo estava úmido e muito frio. Com a mudança de vento, que significa uma massa de ar vinda da Sibéria, essa pesada neve deixou uma camada de gelo na estrada naquele de novembro de 1984. Uma estrada na qual um destino estava sendo desenhado: o abismo, o sinônimo de uma morte.

No entanto, somente pela força da oração, pelo o poder colossal da intenção, o impensável aconteceu, tão rápido como um trovão. Assim que a oração foi declarada, se realizou.

Ejetado do carro depois de colidir no fundo do precipício, jogado no ar até o topo das árvores mais altas. O que foi que eu disse? Espere aí! Jogado, jogado no ar pela vontade única do Universo de brincar com a mente, com a minha mente: “Deus, deixe-me pousar nos meus pés”. Então nada, a rendição à luz eterna, a ausência total de luz.

Naquele dia eu certamente morri e ressuscitei.

Deus! Mas qual Deus? Lembro-me das rimas do poema de Léo Ferret, o poeta anarquista:

“*Nenhum deus, nenhum Mestre*”.

*“E para fornecer o sacrifício  
Com o início do serviço  
Este procedimento que cuida  
Daqueles rejeitados pela sociedade  
Com a desculpa de que eles provavelmente tenham  
Nenhum Deus, nenhum mestre.”*

Eu tinha 20 anos.

Não havia recebido nenhuma educação para invocar Deus. Eu tinha apenas a educação da mente, seguindo a grande tradição secular da República.

Mas como isso foi possível? De fato, a experiência foi bruta, fiquei dominado por muitas interrogações, mas sem uma resposta além daquela irresistível – seguir em frente, ficar de pé para entender. Então, continuei a entender, mas a entender o quê? Sou imortal? Como um jovem de 20 anos de idade pode ser invencível? Então, a missão. A busca do motivo, o que devo ler? Quem devo conhecer?



Onde devo pesquisar? Para poder entender a base dessa experiência. Minhas primeiras leituras envolveram a vida de Gandhi, sua vida, seu trabalho, o imenso clamor de uma esperança de paz para todos.

Que encontro! Lágrimas de alegria me inundavam enquanto eu o descobria com toda a sua majestade.

Então, veio a leitura de *O Curso das Coisas*, do mestre Zen francês Jacques Brosse, seu primeiro livro publicado em 1958. E se houvesse “um curso de coisas”?

Se há um livro que sempre esteve comigo é esse. Foi o único dos seus muitos trabalhos que li. Fui confrontado com a pergunta, no final do livro, onde Jacques Brosse queria ser um testemunho clarividente dos seres no Universo. Ele concluiu escrevendo: “Que você possa entender que não há mistério no Universo; o único mistério é o próprio ser humano, e é por isso que tudo parece ser um mistério para ele.” Mas como é possível que tudo pareça ser um mistério para nós porque somos um mistério? Não pude ver qual era a conexão?

Incompreensível aos 20 anos! Foi muito mais tarde, aos pés de Bábaji, que o mistério foi embora.

Mas, antes disso, depois da morte, passei pela loucura. Ao longo de seis anos, fui sobrecarregado por riscos, escalada, exploração de cavernas, aventuras extremas, trabalho excessivo, álcool, drogas, tabaco, café, todos os ingredientes que prejudicam a mente. Havia também a leitura das obras de Blaise Cendras, poeta de origem suíça que se tornou francês e que escreveu *A prosa do Transiberiano e Páscoa em Nova York*. Foi uma leitura arrebatadora, enraizada na realidade do início do século XX. Seu trabalho me fascinou por sua obsessão pelo risco.

A vida sempre esteve aqui, ela autoriza a recuperação e o aterramento. Então comecei a ouvir uma voz. Meu instinto me dizia que eu poderia confiar nela. Essa voz que estava falando comigo claramente me convidava para seguir seus conselhos e fazer o que ela sugeria. Eu estava ouvindo, estava avançando, estava explicando para aqueles que estavam tentando me entender dizendo “meu pai me contou”.

Eu estava me tornando um ser consciente, a construção de um homem novo. Meu pai de luz ... Quem é você? Eu estava em uma busca para encontrá-lo. Longe de todos os pontos de referência, me estabeleci na Ilha da Reunião, que é um departamento ou parte oficial da França no oceano Índico, perto de Madagáscar e da ilha das Maurícias. Vivi ali por 25 anos.

Atualmente, vivo em Grenoble, a capital dos Alpes, um importante centro de atividade científica na França. Mas antes estive na pequena ilha da Reunião, onde vivem mais de 700 mil pessoas. Elas vêm de diferentes partes do mundo: africanos de Madagáscar, bem como da costa leste de Moçambique, descendentes de trabalhadores importados por colonialistas britânicos: chineses, indianos do Tamil Nadu e indo-paquistaneses que deixaram a Índia na época da independência.

Descobri nessa ilha uma multidão de culturas, religiões, éticas e indivíduos unidos na diversidade. Participei de cerimônias hindus com caminhada sobre o fogo que envolveram cenas incríveis de intensidade de devoção dos caminhantes. Cenas de transformação da matéria pela invocação de mantras e orações. O fogo queimava a carne!

Foi impressionante. Esses rituais hoje desapareceram na Índia, mas ainda estão bastante vivos na Reunião, incluindo o sacrifício de animais. Na Reunião, alguns cultos hindus ficaram ilhados por muito tempo. Isso é menos comum hoje. Tive a oportunidade de encontrar Brâmanes do templo de Chidambaram que viviam e adoravam em um templo localizado em uma área residencial na costa oeste da ilha.

A ilha da Reunião foi formada a partir de um vulcão, que permaneceu no mesmo lugar desde que a Terra começou a se solidificar. Você sabia que as montanhas das Deccan Traps que separam a Índia

em duas partes foram formadas há 68 milhões de anos, durante o mesmo intenso período vulcânico? Hoje, a atividade do vulcão é menor, mas ainda está presente no meio do oceano Índico.

Foi neste ambiente tropical, cosmopolita e tolerante que realizei essa recuperação e fiz uma família. Três filhas nasceram: Myrtille em 1992, Mimose em 1995, Clementine em 1998. Fui contratado por uma empresa de construção responsável pela instalação de redes de aço na beira dos penhascos acima das estradas, para evitar deslizamentos de terra, e acabei por ser seu diretor, em Reunião.

Lembro-me bem do ano de nascimento de Myrtille, porque é o ano em que descobri o Hatha Yoga com um professor, René Cardinau. Seus ensinamentos vieram de uma tradição solar mexicana e eles iluminaram todo o meu ser.

Então, no ano do nascimento de Clementine, conheci o M.G. Satchidananda, que me iniciou no Kriya Yoga de Bábaji durante sua primeira visita a Reunião. A partir desse dia, o caminho estava abrindo a perspectiva pela qual esperei por muitos anos. Eu mergulhei com fervor.

Mas foi na Índia, em janeiro do ano 2000, durante uma peregrinação ao Tamil Nadu organizada pela Ordem dos Acharyas, e com o livro de G. Satchidananda *Bábaji e a Tradição de 18 Siddhas* como guia de viagem, que progredi. Depois de viajar por Madras, Tiruvannamalai, Chidambaram e Pondicherry, chegamos a Palani, no templo e no samadhi do Siddhar Boganathar. Ali, em meio a um grupo de fervorosos devotos, descobri o significado de entrega, no mais profundo do meu coração, durante um estupendo flash de luz. Aos 36 anos, descobri com alegria o caminho que eu estava procurando, vivo, lúcido e presente. Eu irradiei a luz divina.

Ela também esteve lá em 2005, enquanto eu estava no ashram em Quebec para participar pela primeira vez da terceira iniciação. Durante o terceiro nível, avançamos ainda mais na purificação do nosso ser, na abertura da consciência dos chakras superiores, sempre mais concentrada na presença dos Siddhas e de Bábaji.

Estávamos sentados por vários dias quando, em um flash, Bábaji me convidou para segui-lo, para participar da incrível aventura de trazer ao mundo Sua palavra, Seu ensinamento, mas também para descobrir as palavras dos seres de luz, os Siddhas. Foi um convite para compartilhar o conhecimento dessa imensa herança imaterial da humanidade, os ensinamentos dos Siddhas. Esses são ensinamentos de alcance universal, sem dogmas, sem requisitos, onde a autoridade suprema é nossa própria experiência, nosso próprio confronto com a pergunta “Quem sou eu?”.

Ouça o som do silêncio, ouça a ressonância na parte mais secreta de você “em mim eu sou apenas a paz e a calma...”.

Eu percebi que: “Eu sou o sol dos sóis, brilhando no sol acima, eu sou a luz de cristal dentro do sol.” Fui penetrado por essa luz de cristal, fora do tempo e do espaço, e o mundo se revelou como verdade, enquanto o “mistério” desaparecia, o véu subiu e a luz tomou forma de matéria.

Em 2009, após longos meses de intensa prática, o M.G. Satchidananda me consagrou como Acharya. Lembremo-nos do voto: “Meu próprio ser e meus prazeres eu entrego inteiramente, completamente e indefinidamente a Kriya Bábaji, para que todas as criaturas possam atingir seu objetivo”.

Uma perspectiva não só para esta vida, mas para a eternidade!

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a Satguru Bábaji Nagaraj, pelo amor infinito que ele transmite a todos nós, sempre e em todos os lugares.

*Om Kriya Babaji Nama Aum Jay Guru Jay*



## 4

# O ABC para aprofundar sua prática de Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 6)

Por Durga Ahlund

*(Nota do Editor: por favor consulte os jornais anteriores para obter mais informações sobre as formas de alcançar todos os benefícios possíveis da sua prática das 18 posturas. Aprenda essas técnicas com um instrutor autorizado e experiente.)*

A transformação do iogue exige autoestudo sincero, autoaperfeiçoamento e mudança no pensamento e no comportamento. Isso se aplica também à sua prática de *asana*. A observância das limitações em seu corpo, *prana* e atitude são os meios para revelar o que precisa de aperfeiçoamento e mudanças. Hatha yoga pode ser usado para expor e liberar não apenas falta de flexibilidade no corpo, mas também na mente.

A Kriya Hatha Yoga nos oferece uma oportunidade de abordar a inflexibilidade, a contração, a tensão e a energia bloqueadas pelo corpo e pela mente. A energia bloqueada resulta de uma postura fraca, maus hábitos alimentares, excesso de indulgências e má eliminação de toxinas: física, mental e emocional. Conflitos na mente, pensamento negativo ou distorções na autoimagem podem ser codificados dentro do corpo como mecanismos de proteção e memória emocional que bloqueia o fluxo de energia. O corpo desencorajará consciente ou inconscientemente qualquer movimento que chegue perto dessa memória. Normalmente, o *prana* não é capaz de penetrar essas áreas contraídas suficientemente bem para relaxar e curar. No entanto, uma prática dedicada e consciente de *asana* pode ajudá-lo a descobrir, enfrentar e liberar suavemente essas áreas blindadas. Ao praticar as 18 *asanas* conscientemente e com intenção, você pode mover sistematicamente o *prana* através de áreas contraídas e machucadas, trazendo conforto, purificação e cura. Você também pode perceber que a prática desengata e libera preconceitos pessoais que você tinha sobre as limitações do seu corpo e do seu potencial.

## 0

**Observâncias** – As observâncias, ou *yamas*, tão importantes para o progresso no yoga são igualmente importantes para se viver uma boa vida. Eles levam mais saúde e felicidade para você e para aqueles que você ama. Essas são disciplinas que devemos tentar respeitar e entrar: *Ahimsa* (não violenti, aceitação, bondade amorosa), *satya* (verdade), *asteya* (não roubar, não cobiçar, não ter inveja

ou ciúme), *bramacharya* (a não luxúria, não fantasiar) e *aparigraha* (não ter apego). Viver com essa disciplina remove os obstáculos que nos impedem de sabermos que somos inteiros e completos. Através da observância consistente, podemos esperar viver na verdade. Somente vivendo na verdade podemos estabelecer harmonia no corpo, no *prana*, na mente, no coração e na alma.

**Obstáculos** – São essas coisas físicas, emocionais e mentais que mantêm nosso estado de nervosismo, ansiedade, insatisfação, apego, aversão, raiva e medo. Estas são as coisas que nos condicionam e nos impedem de ter saúde, felicidade e do verdadeiro conhecimento de si mesmo. O que nos obstrui é sempre da nossa própria criação inconsciente. Uma vez, ouvi uma bela verdade: “o *sadhana* é tão difícil porque eu sou o obstáculo e eu sou o caminho”.

## P

**Panchakoshas** – São os cinco (*pancha*) invólucro (*koshas*) do organismo humano de acordo com Vedanta. Os cinco corpos: *annamayakosha* (corpo físico), *pranamayakosha* (corpo vital), *manomayakosha* (corpo mental), o *vijnanamayakosha* (corpo intelectual) e *anandamayakosha* (corpo espiritual, bem-aventurança). A saúde de um invólucro sempre afeta todos os demais e, finalmente, seu bem-estar. Você não deve pensar que seu *asana* só beneficia o corpo físico. Sua prática de Hatha Yoga pode afetar positivamente todas as partes que compõem quem você é.

**Parasimpático** – O sistema nervoso parassimpático é uma das partes do sistema nervoso autônomo que mantém energia, pois ajuda a descansar o organismo. Ele retarda a freqüência cardíaca, a respiração e a pressão arterial e aumenta a atividade das glândulas, auxiliando a digestão. É a contrapartida do sistema nervoso simpático, que estimula as respostas de luta e fuga. Os 18 asanas estabelecem o equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e parassimpático que afeta o equilíbrio no corpo e na mente. Podem ajudar a reduzir a resposta simpática devido ao estresse mental e emocional.

**Parassimpático** – O sistema nervoso parassimpático é uma das partes do sistema nervoso autônomo que mantém energia, pois ajuda a descansar o organismo. Ele retarda a freqüência cardíaca, a respiração e a pressão arterial e aumenta a atividade das glândulas, auxiliando a digestão. É a contrapartida do sistema nervoso simpático, que estimula as respostas de luta e fuga. Os 18 asanas estabelecem o equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e parassimpático que afeta o equilíbrio no corpo e na mente. Podem ajudar a reduzir a resposta simpática devido ao estresse mental e emocional.

**Prana** – *Prana* é toda a energia penetrante. É o tecido central de toda a criação. É o sopro da vida. Com o primeiro movimento do *prana*, um bebê nasce. *Prana* é a própria vida. Somente em seu sentido mais limitado, podemos dizer que o *prana* é a respiração. Também *citta* ou a mente é uma manifestação sutil de *prana* – a mente tem a capacidade do desejo para mudar de curso sem qualquer agente externo. Portanto, o *prana* deve ser definido como uma entidade de vida automanifesta, capaz de mudar a si mesma. O revestimento de *prana* segue todas as atividades conscientes e inconscientes da mente e das emoções. Conflito e compulsividade na mente e nas emoções contraem e bloqueiam o *prana*, impedindo que flua livremente para energizar, rejuvenescer e curar. As 18 posturas feitas com

consciência, respiração e obstinação integrarão os revestimentos mentais e prânicos de uma forma que possam dissolver distrações e bloqueios mentais e emocionais e liberar o *prana* curativo em todo o corpo e mente.

**Pranayama** – A respiração é a ligação entre os mundos interno e externo, porque a energia da respiração e a energia dos pensamentos estão inter-relacionadas. À medida que a respiração se move, também o *prana* se move. À medida que os pensamentos se movem, também o *prana* se move. Pranayama acalma a mente. À medida que o *prana* desacelera, o pensamento também desacelera. Ao tomar o controle voluntário de sua respiração através do pranayama, seus processos de pensamento diminuem automaticamente. Concentrando a mente internamente em sua respiração rítmica, com suavidade e profundidade, sua força vital, o *prana shakti*, também se volta para dentro. Ao desenvolver e dirigir conscientemente a energia prânica na prática de *asana*, você pode aumentar a energia de concentração e da consciência. E, ao manter em uma postura estática por um longo período de tempo, os *pranas* se acalmam e se equilibram e os estados sutis da mente emergem.

**Pratyahara** – Para se beneficiar ao máximo de sua prática de *asana*, você deve retirar os órgãos dos sentidos de influências externas e concentrá-las internamente para experimentar o que está acontecendo dentro de você, em sua respiração, sua energia, sua mente e seu coração.

**Permanências prolongadas** – A retenção da postura por períodos mais longos lhe dará o tempo necessário para alimentar o fogo purificador. Essa é uma forma de *tapas*. Você pode intencionalmente usar a prática de *asana* como *tapas* para descobrir e remover bloqueios físicos, psicossomáticos e toxinas. Comece lentamente a construir o tempo. Mantenha poses com conforto e com estabilidade durante pelo menos três minutos. Trabalhe para progredir em direção a permanências de cinco ou dez minutos, desde que você permaneça estável e confortável, satisfeito e calmo. As explorações prolongadas permitirão chegar a estados de equilíbrio e perfeição de postura, respiração e mente, dando acesso a toda a sua luz luminosa da consciência.

**Perfeição** – Um estado de relaxamento profundo e maior consciência é aperfeiçoar sua prática de Kriya Yoga. Para alcançar esse estado, você deve avançar nas posturas através de todos os meios que discutimos. Avançar no *asana* não significa que você tenha que executar perfeitamente posturas cada vez mais difíceis ou complexas, mas que você aperfeiçoa aquelas que você faz. Isso requer tempo para absorver tudo o que é um *asana* e o que está fazendo para desbloquear, liberar, animar e conectar-se ao *prana* sutil. A perfeição é a chave que abre a sua capacidade de se render à orientação do *prana shakti*. A perfeição estabelece uma profunda respiração interna que estimula o *prana shakti*, que orienta sua prática e influencia sua vida. Mais e mais você se torna mais eficaz em tudo o que você faz. Você trabalha de forma mais consciente, profunda e compassiva. Sua prática e sua vida parecem mais fáceis e graciosas. Você se esforça menos e está mais contente com a sua vida tal como é.

## Q

**Quietude** – Tente fazer suas posturas com uma mente tranquila, uma mente passiva, livre de julgamento, frustração ou tédio. A mente passiva se expande e esvazia e começa a ser testemunha do que está acontecendo

no corpo, eventualmente experimentando paz, alegria e satisfação. Kriya Hatha Yoga começa com um ritual de mantra e a canção de adoração do sol para estimular relaxamento e quietude, desde o início da prática.

# R

**Relaxamento** – O primeiro objetivo de Kriya Hatha Yoga é o relaxamento. Para evoluir no *asana* você precisa estabelecer um relaxamento profundo no corpo e na mente. Isso significa criar o espaço que você precisa para relaxar de todo o esforço, mantendo-se alinhado, forte e estável, em equilíbrio cooperativo e harmonioso. Você obtém maior benefício de qualquer *asana* quando está alinhado, relaxado e capaz de utilizar seus músculos mais profundos, não apenas os superficiais. Isso permite criar tensão nos músculos e aumentar o tônus. Ao mesmo tempo, acalma o sistema nervoso, induzindo ao relaxamento profundo. Do lado de fora, o corpo está alongado firme e tenso, mas por dentro o corpo está suave e fluido, em movimento. Não há carga nos sistemas cardiovascular ou respiratório. Você está criando espaço e condições através do *asana* para aumentar, permear e armazenar *prana* para atividades normais. O corpo torna-se mais leve, flutuante e cheio de luz.

**Repouso** – O repouso é integrado à prática da série de 18 posturas. Cada *asana* é um diagrama mente-corpo, no qual circula energia por todo o corpo. O *asana* move sangue, linfa, *prana* e produtos residuais através do corpo. Durante o relaxamento, o sistema circulatório leva aos órgãos de eliminação os resíduos que foram liberados durante a pose. Toxinas carregadas para a pele, os pulmões e o cólon eliminam uma fonte de fadiga. Permaneça em *shavasana* ao menos trinta segundos para assimilar essa troca. Deixe o relaxamento após cada postura ser um verdadeiro *shavasana*, onde o corpo está totalmente relaxado e a mente fica pacífica e imóvel.

**Inquietude** - Nossa objetivo no relaxamento vai muito além do conceito normal de relaxamento, nosso objetivo é a imobilidade e a quietude. Para alcançar esse estado de imobilidade, você deve eliminar toda a inquietude em seu corpo. A experiência do *asana* não é a cessação da energia por inércia, mas um aumento de energia, um fluxo e circulação de força em um corpo e mente imóveis, relaxados e receptivos.



# 6

## Notas e notícias

**Peregrinação ao novo ashram de Badrinath com Acharyas Ganapati, Annapurna Ma e Shivada:** de 1 a 18 de setembro de 2018. 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>



**Peregrinação ao novo ashram de Badrinath com M.G Satchudananda e Durga:** de 20 de setembro a 8 de outubro de 2018, **apenas para residentes da Índia e do Sri Lanka**, de 19 de 19 a 31 de maio. 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.baba-jiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

**Segunda iniciação:** com M.G Satchidananda em Quebec, 15 a 17 de junho e de 15 a 17 de outubro de 2018.

**Terceira iniciação** será oferecida por M. Govindan Satchidananda em Quebec, de 5 a 14 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,***

Por Marshal Govindan

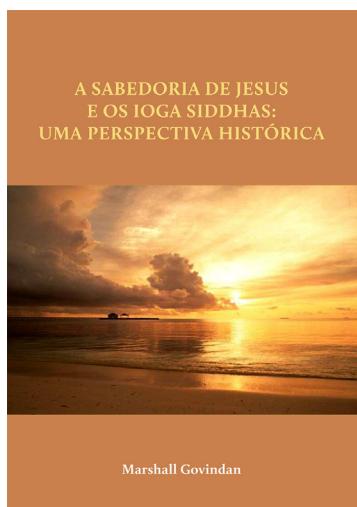
224 pgs, referências bibliográficas, capa mole, 15 x 22 cm.

Preço: R\$ 53 / Frete: R\$ 12. / ISBN 1-987972-07-8

Este livro fornece uma comparação entre os ensinamentos originais e mais autênticos de Jesus, como exemplificado em suas parábolas e falas paradoxais, e conforme determinado pela pesquisa histórica moderna e crítica, com os ensinamentos notavelmente semelhantes aos dos Yoga Siddhas.

Prefácio, Escrito por Georg Feuerstein, Ph.D

*“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*



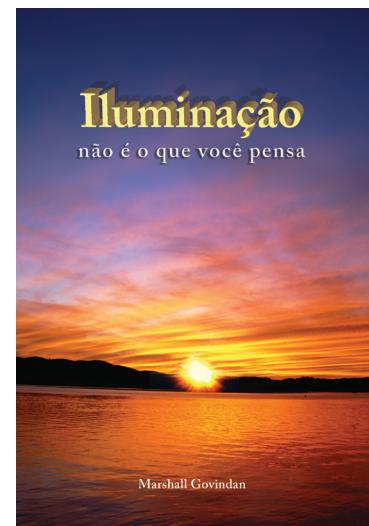
*Govindan sobre a emaranhada teia dos estudos do Novo Testamento por si só recomenda o livro a um público cristão ou com conexões cristãs.*

*Mas A Sabedoria de Jesus e os loga 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. Isso pode parecer um salto intelectual bem grande, mas Govindan conseguiu substancialmente fazer essa comparação funcionar. Seu livro é sistemático e responde todas as questões-chave que alguém poderia ter a respeito do tema. Os leitores não só compreenderão de forma muito mais ampla a figura do Deus-homem Jesus, mas também obterão um vislumbre valioso das extraordinárias realizações e pensamentos espirituais dos grandes Siddhas do Tamil Nadu.*

*Este livro será de particular interesse aos cristãos praticantes de Yoga, que descobrirão um Jesus (baseado no estudo do Novo Testamento) muito mais plausível e atraente do que o Jesus remodelado do cristianismo convencional.*

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

**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](mailto: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](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!

**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](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 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](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 setembro de 2017, para receber a próxima edição.

