

# JORNAL DO KRIYA YOGA DE BABAJI

---

VOLUME 26 | NÚMERO 2 | INVERNO 2019

---

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](mailto:info@babajiskriyayoga.net) | [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

---



## Sumário

1. Você é sincero? Ou mesmo verdadeiro com você mesmo? *por M.G. Satchidananda*
2. A visão de Deus. *por M. G. Satchidananda*
3. Preserve sua saúde e o planeta com proteína vegetal. Parte 2, *por M. G. Satchidananda*
4. Notícias e Notas



# 1.

## **Você é sincero? Ou mesmo verdadeiro com você mesmo?**

*Por M. G. Satchidananda*

Sinceridade é fazer o que você diz que vai fazer. Meu professor, Yogi Ramaiah, frequentemente comentava que “a sinceridade é a única moeda que tem algum valor na Kriya Yoga de Babaji”. Por isso mesmo, uma exigência para as pessoas que buscam iniciação na Kriya Yoga de Babaji é assinar um documento com o compromisso de praticá-la. Pelo mesmo motivo nunca permitimos que o dinheiro seja um obstáculo à iniciação para aqueles que sinceramente a aspiram, e não são meramente curiosos. Você honrou seu compromisso? Você é sincero?

Há um mês enviei e-mail aos participantes da Primeira Iniciação que transmiti havia seis semanas, no ashram de Québec. Convidei-os a compartilhar comigo quaisquer dúvidas ou dificuldades que estivessem tendo com sua prática de Kriya Yoga. Ninguém respondeu. Embora seja possível que ninguém tenha dúvidas ou dificuldades, o que é mais provável é que as dúvidas sobre a prática tenham liquidado sua disposição de continuar a praticar, ou mesmo de fazer um esforço para expressá-las na forma de perguntas. Nessa minha investigação, permanece como uma questão em aberto se os destinatários do meu convite optaram por não responder porque não estavam sendo honestos consigo mesmos sobre suas dúvidas ou resistência para praticar, ou não.

### **Sadhana**

A prática da Kriya Yoga de Babaji é nomeada como sadhana. Sadhana pode ser traduzido como “disciplina”, mas refere-se a tudo o que se faz para lembrar quem você é e tudo o que faz para deixar de se identificar com que você não é. Isso inclui praticar regularmente tudo o que aprende nos seminários de iniciação. Alguém que está comprometido com o sadhana é conhecido como sadhak ou discípulo. Aquele que aperfeiçoou ou dominou sua disciplina de alguma forma é conhecido como siddha. Como enfatizado no início das palestras introdutórias, antes da primeira iniciação, os Siddhas diagnosticaram nossa condição humana com as seguintes palavras “estamos sonhando de olhos abertos”. Como “bons doutores para nossas almas” (como se fossem psiquiatras), prescreveram: “a quantidade de felicidade na vida é proporcional ao seu sadhana”.

Como muitas pessoas trazem muitas expectativas para a sua prática, muitas vezes se surpreendem com o quanto a natureza humana resiste. Esta resistência assume a forma de nove obstáculos designados por Patanjali, incluindo: doença, embotamento, dúvida, descuido, preguiça, indulgência dos sentidos, falsa percepção, falha em alcançar o chão firme e instabilidade (Yoga Sutras I.30). Isto

é normal. Com um pouco de persistência e regularidade, o sadhana, ou prática, produz resultados satisfatórios na forma de melhor saúde, mais energia, uma crescente sensação de calma, sabedoria e, finalmente, a experiência da auto-realização. Mas quando a prática é negligenciada, obstáculos como a dúvida podem até mesmo eliminar sua disposição de se esforçar.

## Dúvidas vão aniquilar sua prática

Todo mundo tem dúvidas. Todos experimentam a resistência da natureza humana. Mas os estudantes sinceros são aqueles que compartilham com os outros em um esforço para encontrar respostas. É por isso que encorajamos todos os alunos a escrever suas dúvidas na forma de perguntas e, em seguida, enviá-las para alguém que acreditem, possa fornecer uma resposta satisfatória. É também por isso que encorajamos os alunos a buscar respostas na literatura clássica dos Yoga Siddhas, incluindo os Yoga Sutras de Patanjali, e nos ensaios sobre eles que escrevemos e publicamos nos livros e no Jornal da Kriya Yoga, arquivados em nosso site como “Artigos”.

Patanjali define o Kriya Yoga como “prática intensa (tapas), autoestudo (svadhyaya) e entrega da perspectiva do ego (ishvara pranidhanava); (Yoga Sutras II.1)”. Ele nos diz no versículo que se segue que “seu propósito é enfraquecer as causas do sofrimento e trazer a auto-realização”. Tapas, prática intensa, vem da palavra sânscrita, tap, que significa “aquecer”. Refere-se ao fogo ou calor que é produzido como resistência quando você faz um esforço para fazer o oposto do que a natureza humana frequentemente obriga você a fazer. Por exemplo, para ficar acordado quando você fecha os olhos para meditar ou quando evita fazer as posturas de que não gosta. A resistência também ocorre quando tentamos seguir os yamas, ou restrições sociais do Yoga: evitar prejudicar outras pessoas, mentir, cultivar ganância, apego ou aversão.

É por isso que a definição de Patanjali sobre a Kriya Yoga inclui o “autoestudo”, que não é o estudo de textos sagrados, que pode servir como um roteiro para o seu progresso no Yoga, mas sim a observação de seu próprio comportamento e também a psicodinâmica da sua mente. Isso pode tomar a forma de registro de experiências, particularmente durante a meditação, em um diário, que permite transformar o que era uma experiência subjetiva em uma objetiva. Como resultado, você se torna o Vidente (Yoga Sutra I.3). Aos poucos, você deixa de se identificar com a personalidade, a soma de movimentos mentais e reações habituais. O autoestudo traz discriminação e autocontrole. Os siddhas aspiram não apenas pela transcendência, mas também pela transformação da natureza humana inferior. Não há espada mais afiada do que um diário espiritual, um diário de meditação, para detectar “o grande ladrão”, ou a mente, que arrebatou “a pérola do Eu”. A mente produz tantas preocupações e delusões. Não seja tolerante com isso. Verifique incessantemente. Anotar suas meditações oferece uma oportunidade para fazê-lo e corrigir os erros diários, bem como registrar dúvidas na forma de perguntas.

O estudo de textos sagrados ou de sabedoria também nos alimenta e nos lembra do que realmente somos, e assim nos ajuda a crescer. Começamos a superar a ilusão de “sonhar com os olhos abertos”.

## Sendo sincero consigo mesmo

Veracidade, satya, é um dos yamas, ou restrições sociais, prescritas por Patanjali, como um meio de evitar o sofrimento. A verdade implica não apenas evitar mentiras, mas também em evitar o exagero, o engano, a pretensão, a evasividade, a brincadeira e a hipocrisia. Caso contrário, nós nos enganamos, adiamos o trabalho do karma real e criamos ou reforçamos novas consequências kármicas. Deixando de lado toda ficção, todas as coisas imaginárias ou irreais, em mente, fala e ação, rapidamente descobre-se o que é a verdade, Sat, a Realidade absoluta.

De acordo com a Mãe, do Ashram de Sri Aurobindo, a existência pura, sat, está fora da manifestação. Isto é, não é um fenômeno ou um objeto no contexto da natureza. É de natureza silenciosa, imóvel, de bem-aventurança e auto-luminosa, com sensação de Eternidade e Infinito. A realidade absoluta é descrita pelos sábios como sat chit Ananda, que é o Ser absoluto, a Consciência absoluta e a Felicidade absoluta. Como tal, sua realização no estado de Samadhi, ou absorção cognitiva, constitui o objetivo do yogue.

Satya pode ser desenvolvida primeiro pelo yogin que se mantém presente em cada situação. Para cultivar isso é preciso desacelerar, respirar profundamente e sintonizar em como tudo isso acontece no momento presente. Fazer uma coisa de cada vez, como Testemunha plena e consciente, também traz a realização de Sat. Cultivando a paz interior, da qual todos podem participar. Patanjali diz: “Quando a verdade se estabelece, há domínio sobre suas ações e frutos” (Yoga-sutras II.36). Literalmente, isso significa que se uma pessoa é sempre verdadeira, chegará um tempo em que tudo o que ela diz se tornará realidade. O yogin tem o poder de atrair o que quer que busque automaticamente, porque tendo se purificado do egoísmo, identifica-se com ishvara, o Senhor, “o Self especial, intocado por aflições, ações, frutos de ações ou por quaisquer impressões internas de desejos” (Yoga-sutras I.24).

Estar atento, no entanto, não vai remover hábitos profundos, apegos e aversões, pois são bloqueios energéticos localizados no corpo vital, conhecidos como vasanas. É por isso que Patanjali recomenda a ação direta. No Yoga-sutra II.33 ele diz: “Cultive pensamentos contrários aos pensamentos negativos para evitá-los”. Isto pode ser feito de forma mais eficaz, compondo e repetindo auto-sugestões, declarações positivas para mudança em suas atitudes e comportamentos que são expressos na primeira pessoa e no tempo presente, como ensinado durante a segunda iniciação. Mais importante, é o método principal de Patanjali: “Pela prática constante e pelo desapego [emerge] a cessação [da identificação com as flutuações da consciência].” (Yoga-sutras I.12). Comece registrando suas meditações regularmente e, a cada uma ou duas semanas, revise suas anotações e observe os padrões repetitivos em seus pensamentos e emoções. Estes são os vasanas, ou bloqueios, que devem ser removidos pelo cultivo de vairagya, desapego e objetividade.

Você está sendo sincero? Você está sendo verdadeiro consigo mesmo? Você está sonhando com os olhos abertos? Para descobrir, renove agora seu compromisso de praticar a Kriya Yoga de Babaji, cultivando uma prática regular intensa e autoestudo. Anote suas meditações e observe padrões repetitivos. Cultive o desapego, a objetividade e use sugestões automáticas para remover hábitos e bloqueios. Quando você não consegue encontrar respostas para suas perguntas por meio da meditação ou leitura, compartilhe-as na forma de perguntas com Acharyas e sadhaks experientes em Satsang, ou por escrito.

*Referências: Kriya Yoga Sutras of Patanjali e os Siddhas, por M. Govindan e Oposto a fazer: as cinco chaves yogicas para bons relacionamentos. E-book por M. Govindan*



## 2

# A visão de Deus

*Por M. G. Satchidananda*

Você pode ver o mundo, mesmo que por um momento, pelos olhos de Shiva ou de um ser iluminado? Aqui está uma prática sofisticada de treino da mente para enxergar a partir da perspectiva de Deus. Ao repetí-la, desenvolverá um tipo de memória muscular do estado de iluminação ou semeará algumas impressões da Verdade.

**Prática:** feche os olhos e faça uma pausa durante o próximo minuto. Imagine que seu corpo está completamente vazio. Não há nada para visualizar. Apenas contemple o vazio interior. Quando você abrir os olhos e começar a ler este texto novamente, reconheça que tudo o que você vê ou experimenta acontece dentro da sua consciência. E com isso, tudo está em você e você está em tudo. Permita que sua consciência se expanda cada vez mais, reconhecendo com seu pensamento que “Tudo está dentro de mim”.

*Quando você reconhece que está em tudo o apego ao corpo se dissolve, e a alegria e a felicidade surgem.*

*Vijnanabhairava Tantra, verso 104*

*Reconheça que o vidente, o que é visto e o ato de ver, existem dentro de você e de todos os seres vivos. Medite sobre isso e torne-se invadido por essa verdade.*

*Sinta como se a consciência de cada ser fosse a sua própria consciência.*

*Vijnanabhairava Tantra, verso 107*

Ao reconhecer isso, a verdadeira compaixão surge. Não se trata somente de sentir empatia pela experiência de outra pessoa. Você realmente sente o que os outros estão sentindo dentro de sua própria consciência. Isso surge da identificação com o “Eu sou o ser”, puramente o ser, que não tem associação com memórias, palavras ou com um rosto. Contemple a sutileza infinita da realidade absoluta, Shiva. Pense na consciência infinita em toda parte, capaz de se transformar em qualquer coisa, saber qualquer coisa e fazer qualquer coisa com total bem-aventurança. Considere seu poder de criar, preservar, dissolver, ocultar e revelar. Considere como esses cinco poderes atribuídos também se manifestam dentro de você.

*Shiva é onipresente, onipotente e onisciente. Quando você tem os atributos de Shiva, você é semelhante a ele. Reconheça o divino que existe em você. –Vijnanabhairava Tantra, verso 109*

Reconheça a vida dentro de você como você. Considere a sua presença em todos os lugares, em tudo, penetrando em tudo, tornando-se tudo, momento a momento. Agora, sintonize-se com a sua própria consciência de ser e de se tornar. O Eu que existe além do ego e do corpo é Shiva. Minha mente é uma com a grande mente. Eu sou isso. Eu sou Shiva.

*Assim como as ondas surgem e se dissolvem no oceano, as chamas surgem do fogo e depois desaparecem, os raios de sol vêm e vão, tudo o que existe no universo surge e se dissolve dentro de mim.*

*Vijnanabhairava Tantra, verso 110*

Olhe ao redor. Permita que a sua consciência sinta, veja, ouça, toque e cheire tudo. Tudo isso está surgindo de dentro de você como Shiva. Até agora, as programações de seus neurônios criaram uma separação entre o universo e você. Um dia, Shakti puxará o interruptor e mostrará que o eu separado é uma ficção. Ao mesmo tempo em que você vive como uma expressão única dessa consciência divina, você é o Eu ilimitado e tudo o que Ele cria está dentro de você.

*Quando o pensamento é atraído para um objeto, utilize essa energia. Vá além do objeto e fixe seu pensamento neste espaço vazio e luminoso. –Vijnanabhairava Tantra, verso 129*

Faça isso primeiro com os olhos fechados. Deixe a mente ir para longe do que quer que seja: uma sensação, um pensamento, a respiração ou uma emoção. Continue deixando ir. Deixe a mente ficar sem apoio e observe-se como uma única energia que se move aqui e ali, mas que nunca se instala.

Deixe sua mente ser livre.

*Bhairava é uno com sua consciência radiante; cantando o nome de Bhairava, transforme-se em Shiva. –Vijnanabhairava Tantra, verso 130*

Essa última contemplação envolve a concentração na energia ou Shakti, que manifesta tudo em sua experiência. Sua beleza está em experimentar o Ser Absoluto, Consciência e Bem-Aventurança, que é a fonte de tudo. Concentrando-se na energia dentro da experiência e deixando ir o contexto que a mente cria em torno dela, todo objeto de experiência se torna uma porta para a realização do Divino, ao qual os Siddhas se referem como Shiva-Shakti, ou energia consciente. Ao fazer isso, você é capaz de receber a Graça na forma de compreensão, deleite e gratidão. As cinco funções envolvem a criação, preservação, dissolução, ocultação e Graça de Shiva-Shakti e estão continuamente se manifestando em cada experiência. Por exemplo, a ocultação ocorre quando você se absorve nos dramas de sua vida e experimenta dúvidas, desânimo, medo ou confusão. Quando você aprende a deixar ir ou se separar deles pensamentos/sentimentos, ou quando você simplesmente se concentra na energia por trás deles, como recomendado no último verso, a Graça flui.

## **Os nove obstáculos para a consciência interior**

Desenvolver a visão de Deus ou a perspectiva da iluminação requer o conhecimento não apenas do que você é, mas do que impede você de manter essa perspectiva. No verso 1.30 dos Yoga Sutras, Patanjali nos diz que existem nove obstáculos para a consciência interior:

*Doença, embotamento, dúvida, descuido, preguiça, indulgência dos sentidos, falsa percepção, falha em alcançar o chão firme e instabilidade.*

Doença é física e mental. Resulta da maneira como reagimos perante o estresse da vida.

Apatia ocorre quando não há energia adequada e não se consegue manter consciência continua. Devemos evitar a fadiga e não desperdiçar energia.

Dúvida é a tendência da mente de questionar e, quando não é acompanhada de uma procura por respostas, existe a possibilidade de tornar o estudante cínico e despreparado para continuar os seus esforços.

Descuido é a falta de atenção, dispersão e falta de foco habitual.

Preguiça é um hábito devido ao desencorajamento, falta de entusiasmo ou inspiração.

Indulgência para com os sentidos ou o vício dos sentidos ocorre quando não há desapego dos desejos, mas eles são, ao contrário, encorajados.

Falsa percepção é não ver a realidade que serve de base, fundamental.

Falha em alcançar o chão firme ocorre quando há falta de paciência e perseverança.

Instabilidade é a falha em manter o equilíbrio nos altos e baixos da vida devido à falta de regularidade na prática, provocando uma identificação com o espetáculo do que é transitório.

Patanjali também explica no verso 1.31 que estas distrações são tremor no corpo, inspiração instável, depressão e ansiedade. Essas manifestações, física ou emocional, servem para advertir do quão distante nos tornamos quando estamos absorvidos pelos dramas da perspectiva egoísta.

## **Manter a auto-realização em nossas realizações sociais**

Entre os dois meios diferentes para cultivar a calma da mente, é significativo que Patanjali comece com um que envolva nossas relações sociais. Como seres humanos, evoluímos para depender das relações sociais em nossas necessidades físicas e emocionais. No entanto, elas são muitas vezes a nossa maior fonte de drama e sofrimento.

*“Pelo cultivo de atitudes de amizade dirigidas aos felizes, compaixão diante dos infelizes, deleite no virtuoso e equanimidade em relação ao não virtuoso, a consciência retém sua calma imperturbável”. – Yoga Sutras 1.33*

Mesmo se não aspirarmos objetivos espirituais, seguir este conselho fará com que a vida seja serena. A mente, às vezes, tem uma tendência a fazer o oposto. É precisamente porque essas atitudes muitas vezes se opõem à natureza humana menos evoluída que Patanjali elabora os yamas, as cinco restrições sociais:

*Não-violência, veracidade, não roubar, castidade e não cobiçar.*

**Amizade ou boa-vontade** (mettā) com a alegria (sukha) é um cultivo necessário, pois às vezes sentimos ciúmes ou inveja daqueles que são felizes, respondendo a eles com insensibilidade. Por exemplo, se alguém está aproveitando os frutos de seu trabalho de maneira material, podemos ficar com ciúmes. Em vez disso, deveríamos dizer: que eles continuem a prosperar sempre!

**Compaixão** (karuna) com aqueles que estão sofrendo (dukha): Mesmo que possamos fazer pouco pelo outro em pensamento e ações, quando nos abrimos para a compaixão nossa própria mente e emoções são transformadas. Devemos evitar julgamentos dizendo, por exemplo, que eles estão sofrendo por karma ruim.

**Deleite** (mudita) ao virtuoso (punya): imite-os e regozije-se pela existência de tais pessoas.

**Equanimidade** (upeka) para os não-virtuosos (apuya): Não permita que a mente seja afetada por tais pessoas negativas. Não julgue os outros. Não devemos desconsiderar aqueles que podem estar sofrendo, mas amá-los também. Podemos amar alguém sem julgar seu comportamento.

Julgar os outros só reforça em nossas próprias mentes as qualidades negativas que estamos condenando. Em geral, condenamos nos outros o que abrigamos em nós mesmos. O mundo está dentro de nós. Para mudar o mundo, podemos mudar nossos pensamentos. Negligencie os lapsos dos outros. Não se debruce sobre suas fraquezas. Ao insistir em suas fraquezas, transmitimos pensamentos a eles que apenas reforçam estas fraquezas.

Cultivando essas atitudes, a mente se purifica e encontra um ponto de serenidade.

**Prática:** Medite e cultive a amizade com os felizes, compaixão diante dos infelizes, deleite-se com os virtuosos e mantenha equanimidade em relação aos não-virtuosos. Use as relações interpessoais para desenvolver essas qualidades e esteja ciente da calma que se segue.

## Para conquistar o conhecimento perfeito, jnana

*A adoração não consiste em oferendas, mas na percepção de que o coração é a consciência suprema, livre do pensamento dualista. Em perfeito ardor, Shiva/Shakti se dissolvem no self. – Vijnanabhairava Tantra, verso 147*

Referências: Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas, de Marshall Govindan; e o Ebook: As Cinco Chaves Yogicas para Bons Relacionamentos, por M. Govindan, ambos disponíveis em nosso Ecommerce



### 3.

# Preserve sua saúde e o planeta com proteína vegetal - Parte 2

*Por M. G. Satchidananda*

## Vegetarianismo e os Yamas do Yoga

Adotar e aderir a uma dieta baseada em plantas expressa seu compromisso com os princípios éticos do Yoga, conhecidos como os Yamas: não prejudicar (ahimsa), não roubar (asteya) e veracidade (satya). Quando você consome alimentos não vegetarianos, contribui para o sofrimento de milhões de animais que são criados em fazendas industriais e abatidos todos os anos. Você também ajuda a evitar o legado para futuras gerações de uma severa degradação ambiental provocada pelo excesso de emissões de gases de efeito estufa da indústria da carne, como discutido na primeira parte deste artigo. Também colabora para superar a resistência à adoção de uma dieta à base de plantas, e contribui com a veracidade quando informa amigos e familiares sobre os fatos relacionados a uma dieta baseada em vegetais.

## As melhores fontes de proteína para vegans e vegetarianos

Conforme o explicado na primeira parte deste artigo, o que pode convencer os outros a ter uma dieta vegan ou vegetariana, ou fazer com que permaneçam comprometidos com essa dieta, é superar a preocupação deles quanto a quantidade suficiente de proteína em sua alimentação. É bom lembrar que muitos especialistas concordam que uma dieta vegan ou vegetariana bem planejada pode fornecer todos os nutrientes necessários. Vale também lembrar que certos alimentos contêm um número significativamente maior de proteína do que outros. E dietas com teor mais elevado de proteínas podem promover força muscular, saciedade e perda de peso.

Quanta proteína está disponível em porções típicas das melhores fontes vegetais de proteínas?

Aqui estão 14 alimentos vegetais que contêm uma alta quantidade de proteína por porção.

1. **Seitan**, também conhecido como glúten de trigo, contém cerca de 25 gramas de proteínas a cada 100 gramas. Isso o torna a fonte de proteína vegetal mais rica dessa lista. O seitan também é uma boa fonte de selênio e contém pequenas quantidades de ferro, cálcio e fósforo.
2. **Tofu, tempê e edamame** são originários da soja. A soja é considerada uma fonte de proteína completa. Isso significa que esses alimentos fornecem ao corpo todos os aminoácidos essenciais necessários. Esses três mantimentos contêm ferro, cálcio e entre 10 a 19 gramas de proteína a

cada 100 gramas. O edamame também é rico em folato, vitamina K e fibras. Já o tempê contém uma boa quantidade de probióticos, vitaminas do complexo B e minerais como magnésio e fósforo.

3. **Lentilhas** são uma grande fonte de proteína e têm 18 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml cozidos. Uma xícara de 240 ml fornece aproximadamente 50% da ingestão diária recomendada de fibras. O tipo de fibra encontrada nas lentilhas tem demonstrado alimentar as boas bactérias do cólon, promovendo um intestino saudável. As lentilhas também podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes, excesso de peso corporal e alguns tipos de câncer. Além disso, as lentilhas são ricas em folato, manganês, ferro e uma boa quantidade de antioxidantes, e de outros compostos vegetais que promovem a saúde.
4. **Grão de bico** e a maioria das variedades de feijão, incluindo vermelho, preto e carioca, contêm quantidades elevadas de proteína por porção. Tanto o feijão como o grão de bico contêm cerca de 15 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml. Também são excelentes fontes de carboidratos complexos, fibras, ferro, ácido fólico, fósforo, potássio, manganês e vários compostos vegetais benéficos. Além disso, vários estudos mostram que uma dieta rica em feijão e outras leguminosas pode diminuir o colesterol, ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue, baixar a pressão sanguínea e até reduzir a gordura da barriga.
5. A **levedura nutricional** é uma cepa desativada da levedura *Saccharomyces cerevisiae*, vendida comercialmente como um pó amarelo ou flocos. Esta fonte completa de proteína vegetal fornece ao corpo 14 gramas de proteína e 7 gramas de fibra a cada 28 gramas. A levedura nutricional fortificada também é uma excelente fonte de zinco, magnésio, cobre, manganês e todas as vitaminas B, incluindo a B12.
6. **Ervilhas verdes**. As pequenas ervilhas verdes, muitas vezes servidas como acompanhamento, contêm 9 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml cozida, que é um pouco mais do que o encontrado em um copo de leite. Além disso, uma porção de ervilhas verdes cobre mais de 25% de suas necessidades diárias de fibra, vitamina A, C, K, tiamina, folato e manganês. Ervilhas verdes também são uma boa fonte de ferro, magnésio, fósforo, zinco, cobre e várias outras vitaminas do complexo B.
7. **Spirulina**. Esta alga azul-verde é definitivamente uma potência nutricional. Duas colheres de sopa (30 ml) fornecem 8 gramas de proteína completa, além de cobrir 22% das necessidades diárias de ferro e tiamina e 42% de suas necessidades diárias de cobre. A Spirulina também contém boas quantidades de magnésio, riboflavina, manganês, potássio e pequenas quantidades da maioria dos outros nutrientes de que o corpo necessita, incluindo ácidos graxos essenciais. A ficocianina, um pigmento natural encontrado na spirulina, parece ter propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-cancerosas poderosas.

**8. Amaranto e quinoa** não crescem de gramíneas como outras gramíneas e como outros grãos de cereais, embora sejam muitas vezes conhecidos como grãos antigos ou sem glúten. Por isso, eles são tecnicamente considerados pseudo-cereais. No entanto, podem ser preparados ou moídos em farinhas semelhantes as elaboradas com grãos mais comumente conhecidos.

O amaranto e a quinoa fornecem 8 a 9 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml cozida e são fontes completas de proteína, o que é raro entre grãos e pseudo-cereais. Além disso, o amaranto e a quinoa são boas fontes de carboidratos complexos, fibras, ferro, manganês, fósforo e magnésio.

**9. Pães** feitos a partir de grãos e legumes germinados, inteiros e orgânicos, incluindo trigo, milho, cevada e espelta, bem como soja e lentilhas, como o pão de Ezequiel são excelentes. Duas fatias contêm aproximadamente 8 gramas de proteína, que é um pouco mais do que a média do pão.

Cultivar brotos de grãos e leguminosas é uma boa opção. Quando consumidos como brotos têm maior quantidade de nutrientes saudáveis, reduzindo a quantidade de anti-nutrientes que podem surgir. Além disso, estudos mostram que a germinação aumenta o conteúdo de aminoácidos da planta, ou do grão. A lisina é o aminoácido limitante em muitas plantas, e o brotamento aumenta o teor de lisina. Isso ajuda a aumentar a qualidade geral da proteína. Além disso, combinar grãos com leguminosas poderia melhorar ainda mais o perfil de aminoácidos do pão.

**10. Leite de Soja.** O leite feito de soja e fortificado com vitaminas e minerais é uma ótima alternativa ao leite de vaca. Não só contém 7 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml, como também é uma excelente fonte de cálcio, vitamina D e, quando fortificada, de vitamina B12.

**11. Aveia.** Meia xícara (120 ml) de aveia seca fornece aproximadamente 6 gramas de proteína e 4 gramas de fibra. Esta porção também contém boas quantidades de magnésio, zinco, fósforo e folato. Embora a aveia não seja considerada uma proteína completa, sua presença é de maior qualidade do que em outros grãos comumente consumidos, como arroz e trigo.

**12. O arroz selvagem** contém aproximadamente 1,5 vezes mais proteína do que outras variedades de arroz de grão longo, incluindo arroz integral e basmati. Uma xícara de 240 ml de arroz selvagem cozido fornece 7 gramas de proteína, além de uma boa quantidade de fibras, manganês, magnésio, cobre, fósforo e vitamina B. Ao contrário do arroz branco, o arroz selvagem não é despojado de seu farelo. Isso é ótimo de uma perspectiva nutricional, pois o farelo contém fibras e abundância de vitaminas e minerais.

**13. Nozes, manteiga de amendoim** e derivados são uma ótima fonte de proteína. Cada 28 gramas contém entre 5 a 7 gramas de proteína, dependendo da variedade de nozes e sementes. Também são ótimas fontes de fibras e gorduras saudáveis, além de ferro, cálcio, magnésio, selênio, fósforo, vitamina E e certas vitaminas do complexo B. Contém, ainda, antioxidantes, entre outros compostos vegetais benéficos.

**14. Frutas e vegetais ricos em proteínas.** Todas as frutas e legumes contêm proteínas, mas as quantidades são geralmente pequenas. No entanto, alguns desses alimentos contêm mais do que outros.

Legumes com mais proteína incluem brócolis, espinafre, aspargos, alcachofras, batatas, batata doce e couve de Bruxelas. Eles contêm cerca de 4 a 5 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml de legumes cozida. Embora tecnicamente um grão, o milho doce é um alimento comum que contém quase tantas proteínas quanto esses vegetais ricos.

Frutas frescas geralmente têm um teor de proteína menor do que os vegetais. Entre aqueles com maior quantidade estão: goiaba, cherimoyas, variedades de amoras, nectarinas e bananas, que têm cerca de 2 a 4 gramas de proteína a cada xícara de 240 ml.

## Conclusão

Uma dieta baseada em vegetais é necessária para evitar muitas doenças, incluindo diabetes, doenças cardíacas e câncer, e é a contribuição mais importante que qualquer um pode fazer para reduzir a emissão de gases de efeito estufa e a ameaça existencial do aquecimento global. A resistência à adoção e manutenção de uma dieta à base de plantas pode ser superada quando se conhece o quanto de proteína você precisa consumir, considerando seu peso e estilo de vida, e as melhores fontes vegetais.

Com referência à discussão na primeira parte deste artigo, na edição do Outono de 2019, se você estiver com um peso saudável, não levantar pesos e não se exercitar muito, ter como objetivo o consumo de proteína de 0,8 - 1,3 gramas por kg é uma estimativa razoável.

Isso equivale a:

- 56 a 91 gramas por dia para o homem médio.
- 46 a 75 gramas por dia para a mulher média.

Você deve ser capaz de consumir essa quantidade de proteína se sua dieta diária contiver pelo menos duas porções das quatro primeiras fontes listadas acima, além de algumas das outras, especialmente os números 10, 11 e 12 ou 13 para a variedade. Prepare um cardápio diário, identifique a quantidade de proteína que os alimentos contêm utilizando as referências desse texto e bom apetite!



## 4

# Notícias e Notas

**Dr. T.N. Ganapathy, Ph. D, faleceu em Chennai, Índia**, após uma longa doença, aos 87 anos. Como diretor do Projeto de Pesquisa Yoga Siddha, do ano 2000 a 2013, ele e sua equipe de estudiosos do Tamil Yoga Siddha produziram os seguintes trabalhos em inglês:

1. O Yoga de Boganathar, volume 1, 2003;
2. O Yoga de Siddha Avvai, 2005;
3. O Yoga de Boganathar, volume 2, 2005;
4. O Yoga dos 18 Siddhas: Uma Antologia, 2005;
5. O Yoga de Tirumular: Ensaios sobre o Tirumandiram, 2006, 2012;
6. O Tirumandiram em 10 volumes, 2010, 2013;
7. Teísmo Monístico no Tirumandiram e Shaivismo da Caxemira; 2012
8. O tesouro dos Manuscritos de Siddha (em tâmil); 2014

Seu trabalho foi patrocinado pela Ordem de Acharyas, Inc. de Kriya Yoga, de Babaji, uma instituição de caridade educacional registrada no Canadá com publicações na Índia pela Kriya Yoga de Babaji Trust, de Bangalore. Detalhes e fotos dos participantes deste projeto podem ser encontrados no endereço: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/siddha-research-center.htm> e também em: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/photosflash/yogasiddharesearch/index.html>, e no artigo “A Mystical Masterpiece is Unearthed”, do The Hinduism Today, de julho de 2010. Sobre Dr. Ganapathy e a nova publicação do Tirumandiram: <http://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=5105>.

Dr. Ganapathy inicialmente foi professor na pós-graduação e chefe do Departamento de Filosofia do RKM Vivekananda College, em Chennai. Posteriormente, foi professor visitante no Instituto Sathya Sai de Ensino Superior (Deemed University), no ashram Prasanthi Nilayam, no estado de Andhra Pradesh, na Índia. Ele participou de vários seminários e conferências nacionais e internacionais. Suas publicações incluem: Perspectivas de Teísmo e Absolutismo em Filosofia Indiana (ed. 1978), Mahavakyas (1982), Filosofia de Sense-Data de Bertrand Russell (1984), A Filosofia do Tamil Siddhas (1993).

**NOVA PUBLICAÇÃO: The Recognition of Our Own Heart: Ponderações sobre o Pratyabhijnahrydayam.** Um importante texto do Shaivismo da Caxemira traduzido e comentado pela falecida Joan Ruvinsky, com fantásticas ilustrações fotográficas. Detalhes estão aqui: [http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition\\_heart\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition_heart_book)

**Nova entrevista em vídeo.** Assista a este interessante vídeo de 43 minutos em que M.G. Satchidananda foi entrevistado por Kelly Blaser em <https://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html>. A entrevista abrange uma ampla gama de assuntos, incluindo os ensinamentos dos Siddhas, considerações sobre o termo “o ser psíquico” de Sri Aurobindo, não-dualidade, o Tirumandiram e sua primeira experiência de auto-realização.

**Nova gravação de áudio.** Ouça esta interessante entrevista de 70 minutos com M. G. Satchidananda gravada em uma rádio de Quebec, no Canadá, em 14 de fevereiro. Ela abrange assuntos relacionados à Kriya Yoga, aos ensinamentos de Babaji e dos Siddhas e aborda formas de enfrentar os desafios da vida moderna. E neste endereço, você encontra 108 fotografias raras. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v34.html>.

**Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath com os Acharyas Kailash e Brahmananda:** de 19 de setembro a 7 de outubro, junte-se a eles em uma peregrinação inesquecível para o lugar onde Babaji alcançou soruba Samadhi, o último estado de iluminação. Os detalhes estão aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

**Peregrinação ao Sul da Índia, de 29 de dezembro de 2019 a 14 de janeiro de 2020 com Acharya Satyananda.** Os detalhes estão aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm>

**Iniciações de Segundo nível serão dadas por M. G Satchidananda em Quebec,** de 14 a 16 de junho e de 11 a 13 de outubro de 2019.

**Iniciações de Terceiro nível serão oferecidas por M. G. Satchidananda em Quebec,** de 15 a 24 de julho de 2019. Elas também serão oferecidas em 2019 por Satyananda, na Alemanha, por Nityananda, na Espanha, por Sita Siddhananda, na França e por Ishvarananda, na Estônia. O objetivo é atingir a auto-realização com poderosas kriyas para despertar os chakras e entrar no estado sem respiração de samadhi.

**Treinamentos para professores em Kriya Hatha Yoga serão oferecidos em Quebec,** em inglês, de 27 de junho a 12 de julho, e em francês, de 5 a 16 de agosto de 2019: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

**Kriya Yoga de Babaji em chinês e polonês:** nosso site foi traduzido para essas duas línguas pelo sadhak da Kriya Yoga Anjani Yan Gao, de Xangai, na China, e por uma equipe de tradutores contratados pelo sadhak da Kriya Yoga Tomek Niewiadomski, de Varsóvia, na Polônia. O site agora está traduzido em 18 idiomas.

**Marshall Govindan celebra 50 anos como um sadhak de Kriya Yoga.** Em 1969, leu a Autobiografia de um logue, iniciou uma preparação de um ano para entrar no mosteiro da SRF. Abandonou uma carreira no Serviço de Relações Exteriores dos EUA e, posteriormente, com o endosso de Yogui S.A.A. Ramaiah, recebeu a primeira e única isenção do serviço militar que a Comissão do Serviço Seletivo concedeu a alguém com a justificativa de residir em um ashram de Yoga como estudante do divino. Jay Babaji!

**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 Babaji, um curso por correspondência.** Convidamos você a se juntar a nós nessa aventura de Autoconhecimento e descoberta, elaborada a partir de livros ditados por Babaji 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 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 2018, para receber a próxima edição.

