

# JORNAL DO KRIYA YOGA DE BABAJI

---

VOLUME 27 | NÚMERO 1 | OUTONO 2020

---

Publicado quadrimestralmente por Babaji's *Kriya Yoga* and Publications, Inc.

196 Mountain Road P.O. Box 90 - Eastman, Quebec, Canada JoE 1Po

Tel. (450) 297-0258 | fax: 450-297-3957 | [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) | [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

---



## Sumário

1. Oração versus Yoga, *por M.G. Satchidanada*
2. A Alquimia Divina da Kundalini Yoga à Luz de Siddhanta, *por M.G. Satchidanada*
3. Notícias e Notas



# 1.

## Oração versus Yoga

Por M. G. Satchidananda

A oração não é uma atividade mencionada nos *Yoga Sutras*, no *Bhagavad Gita* e tampouco nas *Yoga Upanishads*. Por quê? Essa é uma questão intrigante, cuja resposta requer uma compreensão não só da natureza da prece, e de como ela se difere das práticas *yogues* da meditação, da autossugestão e dos mantras, mas também dos propósitos do Yoga, como por exemplo responder as questões “Quem sou Eu?” e “Qual a minha relação com Deus?”. Em nossa tradição de Yoga, isso também requer uma compreensão do significado da palavra “Guru”.

**O que é rezar? Como essa ação se difere das práticas *yogues* da meditação, da autossugestão e dos mantras?**

**Orar** é um pedido solene por auxílio, perdão ou uma expressão de agradecimento endereçada a Deus ou a um objeto de adoração. Pode ser feita de quatro formas: adoração, contrição, ação de graças e súplica. É também a esperança ou um desejo sincero e, portanto, contém um elemento de dúvida quanto a sua eficácia. É um dos princípios ativos de qualquer religião. É uma atividade mental frequentemente mesclada às emoções. Sua ausência na literatura do Yoga distingue o Yoga das religiões.

**Meditação** no Yoga não inclui pedidos de ajuda, perdão e nenhum pedido direcionado a Deus ou a algum Ser Supremo. Não inclui uma expressão de desejo ou esperança e nenhum sentimento de dúvida. A concentração traz quietude e penetração das atividades mentais e emocionais comuns à eterna e infinita dimensão espiritual, onde o *yogue* experimenta ser absoluto, consciência e bem-aventurança.

**Uma autossugestão** é uma declaração positiva de mudança para motivar o subconsciente, expressada no tempo presente e repetida quando se está em um profundo estado de relaxamento. *Patanjali* nos diz, no *Yoga Sutra* II.33: “Quando limitado por pensamentos negativos, cultive o oposto”. Usando uma analogia, se o subconsciente é como o *software* cheio de um computador, com hábitos mentais, condicionamentos e memórias que direcionam pensamentos, palavras e ações, então uma autossugestão é o programa que é instalado pelo dono do computador para fazer uma mudança efetiva de linguagem. Muito do que preenche nosso subconsciente não foi colocado lá intencionalmente. As experiências da vida deixam impressões e memórias automaticamente. Quando essas impressões são repetidas com frequência, elas se fortalecem e se tornam hábitos. Então, se quer removê-las, a melhor maneira é não lutar contra elas ou tentar suprimi-las, mas simplesmente trocar por uma nova programação.

Muitas pessoas acreditam no poder da prece. Sua eficácia foi estudada pela ciência. Estudos científicos da *Duke University* confirmaram que a prece é efetiva em acelerar o tempo necessário para alguém se recuperar de uma cirurgia. Mas poucos fazem a conexão entre o poder da sugestão e a eficácia da oração.

A prática *yogue* da autossugestão não faz apelo a um poder superior, um Ser Supremo. A prece faz. A prece frequentemente tem um sentimento de auxílio ou mesmo dúvida, desespero, medo, ressentimento, culpa ou indignidade. Como tal, pode sabotar o próprio poder da sugestão. Como a autossugestão, a prece é mais efetiva quando expressada sem alusão ou dúvida. Por essa razão, as advertências dos pregadores de orar com plena fé, até mesmo com certeza de que o Senhor fará o que é melhor, protege a oração dos efeitos da dúvida no subconsciente.

## Mantras

Enquanto as autossugestões trabalham no plano subconsciente, ajudam a remover muitos dos maus hábitos e dos pensamentos negativos que deixam a vida mais difícil. No entanto, existem práticas espirituais, como os mantras, que nos ligam a níveis superconscientes e que nos permitem um alinhamento com a vontade do Eu Superior. Como “superconsciência” quero dizer a capacidade de receber conhecimento sem usar os cinco sentidos ou a memória. Como “espiritual”, refiro-me àquela dimensão da existência que transcende tempo e espaço; aquilo que é uma constante, que nunca muda. É sem forma e sem limites. É pura consciência. É o fundamento da existência. Todos os pensamentos e eventos têm sua origem e destino finais.

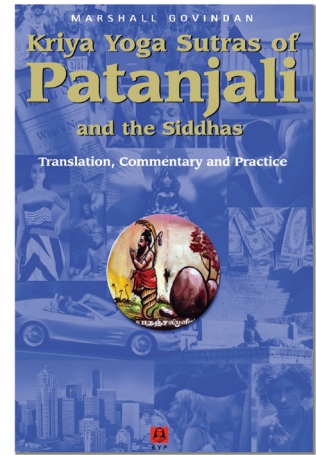
Ao contrário das orações, os mantras não são peticionários. Você não pede nada ou louva ao Senhor. Eles ajudam a libertá-lo do egoísmo, do hábito de identificar-se com o complexo corpo-mente e com todos os movimentos que são inerentes a ele. Por definição, os mantras são veículos sonoros da consciência que podem transmitir um plano mais alto de consciência ao destinatário, em um processo conhecido como iniciação.

Mantra é uma linguagem entre os graus de consciência, então é importante repeti-lo com tanta concentração que sua consciência se aprofunde e amplie, como uma semente, que cresce e se transforma em uma árvore. Você suspende os movimentos mentais ordinários enquanto repete o mantra. Na consciência física comum, sua consciência e até mesmo sua identidade são absorvidas nos fenômenos experimentados por meio dos cinco sentidos. Você está preocupado com o que está vendo, lendo, ouvindo, sentindo na pele etc. Na consciência onírica comum, que inclui sonhar acordado, sua consciência também é contraída e absorvida em memórias e imaginações como ansiedade, desejo e julgamentos. Para conquistar os benefícios da prática de mantras, portanto, você precisa se concentrar no som ou pronúncia do mantra para penetrar nos movimentos comuns da mente até a dimensão espiritual. O benefício será ainda melhor se você puder lembrar o sagrado e elevado estado de consciência experimentado durante a iniciação ao mantra. Esse estado de consciência é de uma grande calma e energia rica em presença, amor, paz e silêncio.



Mantra diksa em Palani

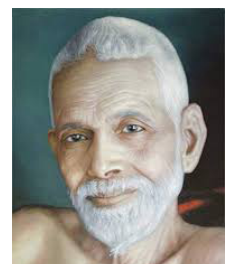
O propósito do Yoga é enfraquecer as causas do sofrimento e cultivar a autorrealização, ou *samadhi* de acordo com *Patanjali* em seus *Yoga Sutras* II.2. A causa original do sofrimento, ele afirma, é a ignorância de sua verdadeira identidade. A partir disso, se originam outros *kleshas*, ou causas de sofrimento: egoísmo, apego, aversão e medo da morte. (*Yoga Sutras* II.3-9) Suas respostas para a questão “Quem sou Eu?” evoluem à medida que você se identifica menos com o corpo físico, personalidade, pensamentos, emoções, o passado e mais com uma testemunha consciente. À medida que sua identidade evolui, sua concepção de Deus também evolui. A prática do Yoga promove uma evolução em sua identidade: de eu sou meu corpo, eu sou mãe, pai, um profissional, um homem, uma mulher, o torcedor de um determinado time, o membro de um partido político, eu estou com frio, eu estou com fome, para simplesmente *Eu sou*. Você se identifica com o Vidente, ou o Eu, e não com o Visto. Você se identifica com *Aquilo que nunca muda*. Você experimenta mais e mais o senso de unidade com o todo. *Eu estou em tudo, tudo está em mim*, é experimentado. À medida que sua identidade evolui, você percebe que o egoísmo – com seus apegos ou desejos e aversões ou medos, é a causa de seu sofrimento e você aprende a deixá-lo ir.



Em um estado de consciência egoísta, Deus é visto como alguém que pode ajudar a satisfazer desejos ou evitar os temores. A prece é uma forma de comunicar esses desejos. Mas, quando seu alvo é parar de tentar satisfazer essas manifestações do ego, e ficar acima delas, e identificar-se com seu verdadeiro Eu; abandonando aquelas manifestações para permanecer como Testemunha, e apenas cumprir seus deveres e seguir um caminho que permita a sua permanência em um estado mais elevado de consciência, seu relacionamento com Deus muda. A meditação substitui a prece. Buscar um estado de comunicação espiritual com Deus, guiança ou conhecimento substituiu as preces peticionárias. Você confia que o Senhor lhe ama e que Ele está lhe guiando. Portanto, você procura ouvir a sabedoria e a orientação do Senhor voltando-se para seu interior.

### Qual é minha relação com Deus?

Este é o assunto da teologia, o estudo entre a relação entre Deus, a alma e o mundo. A crença em sua realidade é conhecida como teísmo. A crença de que essas distinções não são reais, mas ilusórias, e de que existe apenas Um, chamado frequentemente de *Brahma* no *Vedanta* – literatura indiana –, é chamada de monismo. O primeiro é dualista e adotado por todas as religiões ocidentais, *Yoga*, *Tantra* e as principais seitas do Hinduísmo: *Shaivismo*, *Vaishnavismo* e *Shaktismo*. O último é não-dualista, conhecido como *Advaita* e abraçado pelas dez principais ordens renunciantes hindus, o *dasami*, fundado por *Adi Shakara*, bem como por *Ramana Maharshi* e um número crescente de ocidentais. Nas tradições não-dualistas, assim como no Budismo, não há Deus, não há alma e o mundo é ilusório.



Ramana Maharshi

*Patanjali* responde claramente à pergunta acima no *Yoga Sutra* I.24:

*“Ishwara é o Eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou por impressões internas de desejos”.*



E ele nos conta o propósito dessa relação no versículo anterior, I.23 (Nota 1).

*“Ou, por causa da entrega ao Senhor, alcança-se com sucesso o samadhi, que é a absorção cognitiva”.*

Ao contrário do *Samkhya*, grande parte do *Vedanta* e do Budismo, o *Yoga* Clássico, assim como é exposto nos *Yoga Sutr*as de *Patanjali*, afirma a existência de Deus, *Ishwara*. Este Deus não é criador. O cosmos, a vida e o homem são criados pela *prakriti*, ou Natureza, a partir da substância primordial. Mas *Ishwara* pode acelerar o processo de realização que é o *samadhi*. Ele é, portanto, um deus dos *yogues*. Ele pode ajudar apenas um *yogue*, ou seja, alguém que já escolheu o *Yoga* como caminho. Mas, o papel de *Ishwara* é relativamente pequeno. Ele pode trazer o *samadhi* ao *yogue* que o toma como objeto de sua concentração. No *Bhagavad Gita*, *Krishna* faz afirmações semelhantes e exorta *Arjuna* a se concentrar apenas no “Eu”. De acordo com o verso acima, reafirmado no verso II.45, *Patanjali* diz que esse auxílio divino não é o efeito de um “desejo” ou de um “sentimento”, pois Deus não pode ter desejos nem emoções, mas de uma “simpatia metafísica” entre o Senhor, *Ishwara* e a alma, *purusha*. Em essência, *Ishwara* é um *purusha* que está livre desde toda a eternidade, nunca tocado pelas causas do sofrimento.

Comentando essa passagem, o sábio *Vyasa* diz que Deus não se submete a ser convocado por rituais ou devoção, ou fé em sua misericórdia, mas que sua essência, sua consciência, colabora conosco no Eu que busca a emancipação por meio do *Yoga*. Essa relação é, portanto, de simpatia, nascida do propósito ou do desígnio da Natureza, de colaborar na liberação de muitos “eus” (*purushas*) enredados nas malhas ilusórias da existência. (Nota 2: Eliade). No entanto, o mais importante, conforme os *Yoga Sutr*as, é a técnica e a vontade dos *yogues* e a capacidade de autodomínio e concentração. Por quê, você pode perguntar, *Patanjali* sentiu a necessidade de apresentar *Ishwara*? A resposta é porque *Ishwara* corresponde a uma realidade experiencial: *Ishwara* pode de fato trazer o *samadhi*, com a condição de que o *yogue* pratique a entrega completa ou *Ishwaraprahnidhana*. *Yoga Sutr*as II.45. Tendo coletado e classificado todas as técnicas de *yoga* cuja eficácia havia sido confirmada pela tradição clássica, ele não pôde ignorar as experiências tornadas possíveis pelo único processo de concentração em *Ishwara* (e afirmado no *Bhagavad Gita*). Em outras palavras, como Eliade aponta:

*“... ao lado da tradição de um Yoga puramente mágico – um que não apelava apenas à vontade e aos poderes pessoais do asceta – há outro, uma tradição ‘mística’, na qual os últimos estágios da prática de yoga são facilitados pela devoção – apesar de uma devoção extremamente rarefeita, ‘intelectual’ – a Deus... Em suma, Ishwara é o guru dos gurus mais antigos.”* *Yoga Sutr*as I.26.



Gopuram com cinco Siddhas

## Qual a minha relação com Deus, de acordo com o *Yoga Siddhanta*, o ensinamento dos *Yoga Siddhas*?

*Siddhanta*, assim como expressado no *Tirumandiram*, ensina que a sua concepção do Senhor evolui à medida que a sua identidade psicológica evolui. (Nota 4)

Essa evolução inclui os estágios a seguir:

*Charya*: o servo, que está buscando, servindo e começando a se associar com outras pessoas que estão buscando o Senhor;

*Kriya*: o amigo, alguém que encontrou um caminho para o Senhor e que realiza rituais, cerimônias externas ou práticas internas;

*Yoga*: o filho ou a filha, o *yogue*, estágio no qual alguém começa a manifestar as qualidades do Senhor;

*Janana*: a unidade; o sábio, o sensato ou *siddha*, o perfeito, com conhecimento da unidade com o único, eterno, bem-aventurado, *Shiva*.

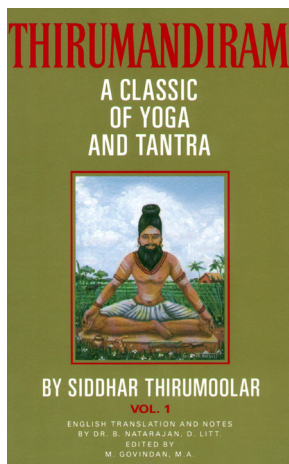
Todas essas relações incluem aspiração pela graça e uma purificação progressiva das máculas ou impurezas: ignorância, egoísmo, *karma*, ilusão ou *maya*. Elas são representadas metaforicamente na mudança de perspectiva de quando você olha para uma montanha distante (*charya*), depois para quando encontra um caminho até a montanha (*kriya*), então familiariza-se com a montanha ao subir

mais alto (*yoga*) e quando, finalmente, chega ao topo da montanha (*janana*). O buscador do Divino ou da Verdade inicialmente vê Deus como remoto e desconhecido, mas, depois de encontrar um caminho espiritual e se concentrar no discipulado, finalmente realiza a união com Ele. Isso expressa o teísmo monístico, no qual alguém começa por considerar Deus como alguém que não é a si mesmo e, por fim, passa a ser a essência de si, a energia consciente conhecida como *Shiva-Shakti*. O *Tirumandiram* refere-se a uma descida progressiva da graça divina por meio desses estágios de purificação. (Nota 5)

O *Tirumandiram* descreve as cinco funções do Senhor: criação, preservação, dissolução, ocultação e graça. Eles se manifestam pela Sua *Shakti* ou poder, de acordo com os 36 *tattwas* ou princípios da Natureza, bom como por meio do *karma*.

A Graça permeia todas as cinco funções do Senhor e, conseqüentemente, tudo o que é criado, preservado, dissolvido, obscurecido e gracioso em nossas vidas pessoais. Quando podemos perceber e a precisar isso, momento a momento, nosso sofrimento termina imediatamente e vemos a face do Senhor. (Nota 6)

Os *Siddhas* ensinam que a Graça do Senhor é o que leva a alma a subir a escada da experiência espiritual, aliviando a alma do mundo lentamente e revelando a grande luz da sabedoria e do autocohecimento. A Graça é a compaixão do Senhor. Ao contrário do *karma*, ele não depende dos méritos ou deméritos das atividades de alguém. É a resposta do Senhor à aspiração da alma pelo Verdadeiro, pelo Bom e pelo Belo.



*“Sua forma cósmica ninguém pode entender;  
Mas o corpo composto pelos cinco elementos  
Ele penetra de forma tão delicadamente como leite na água,  
A felicidade maravilhosa que aprendi a experimentar incansavelmente.”*

*Tirumandiram, verso 450 (Nota 7)*

Enquanto o obscurecimento durar, a pessoa é incapaz de perceber a presença interna do Senhor. Mas, pela Graça do Senhor, quando alguém se afasta do apego à personalidade corpo-mente e se purifica das máculas, começa a ter experiências espirituais. Com isso e com a bem-aventurança que inicia, cada vez mais se volta em união com o Deus interior. A felicidade suprema é encontrada pela Graça do Senhor.

Os *Siddhas* nunca elogiaram nenhuma das divindades hindus, nem incentivaram as adorações menores nos templos. Eles eram radicais no sentido mais verdadeiro da palavra e encorajavam todos a buscar o Senhor interior e manifestá-Lo. Seus grandes ditos incluíam “*Anbu Shivam*” ou “O amor é Deus” e *Jiva* (a alma individual) está se tornando *Shiva*, além de “Eles não são dois”. Sua concepção favorita do Senhor era como *vettaveli* ou “vasto espaço luminoso”. (Nota 8)

### **A Kriya Yoga de Babaji é um “Guru Yoga”**

“Guru, Deus e o Eu são Um”, é um grande ditado ou *mahavakya* na tradição do *Yoga*. É um que pessoalmente abracei desde o momento em que vislumbrei a grandeza de *Paramahansa Yogananda* e *Yogi S.A. Ramaiah*. Tornou-se claro para mim quando ouvi o verso do *Siddha Tirumular*:

*“Os ignorantes dizem que o amor e Shiva são dois;  
O amor é Shiva, eles não sabem,  
uma vez que eles saibam disso;  
O amor permanece como Shiva”.*

*Tirumandiram 270*



**Mataji lavando os pés de Babaji**

Tornou-se a estrela da minha vida quando me dediquei à prática da *Kriya Yoga* de Babaji e a Sua missão de compartilhar o *Tamil Kriya Yoga siddhantam*, os ensinamentos dos 18 *Siddhas do Tamil Yoga*. Sou lembrado disso toda vez que repito o mantra de Babaji “*Om Kriya Babaji Nama Aum*”.

Os *Yoga Siddhas* adoravam seus *gurus*. Em nenhum lugar de seus escritos eles louvam qualquer divindade ou adoram deuses menores nos templos, pois se perceberam como *Shiva*, o Ser Supremo. O *Yoga* deles é um *Guru Yoga*. Seus poemas geralmente começam com uma saudação aos seus *gurus*. Isso é porque eles experimentaram Deus no amor de seus *gurus*. Eles experimentaram o poder de seu amor e, por sua vez, responderam manifestando amor e até atos divinos. Posso atestar o poder desse

amor e como ele tem atuado por mim desde o dia em que falei pela primeira vez as palavras de uma promessa: *“Entrego meu próprio ser e prazeres absoluta e inteiramente à Kriya Babaji”*. Os últimos 50 anos foram uma sessão contínua de karma yoga que expressa esse amor e rendição à Babaji em todos”.

A palavra “Guru” significa literalmente “dissipador das trevas”. “Gu” significa escuridão e “ru” significa luz. “Escurecimento” é uma metáfora para ignorância. A ignorância é a incapacidade de distinguir o que é permanente do que é impermanente, a fonte do sofrimento da fonte da alegria e a personalidade ligada ao ego do verdadeiro Eu. Assim, o Guru é aquele que nos mostra como remover as trevas da ignorância e perceber a sabedoria. Quando o véu da ignorância é removido, o amor brilha como uma luz todo-poderosa por dentro e por fora. O Guru não é uma pessoa. O Guru é um *tattwa*, um princípio da natureza, pelo qual a Verdade, Beleza, Amor e Sabedoria são revelados. Pode manifestar-se por meio de qualquer coisa que nos permita ver profundamente a Verdade por trás dos véus da natureza que purifica os *malas* ou máculas de egoísmo, ilusão e *karma*. Poderia se manifestar por meio de um livro, os olhos de um bebê, o nascer do sol, uma experiência espiritual, um mantra. Quando se manifesta de maneira tão consistente, por meio de uma pessoa, frequentemente nos referimos a ela como um “guru”. No entanto, você não deve esquecer que não é a “pessoa” que é o “Guru”, mas os ensinamentos, a sabedoria, o amor que se manifesta por meio dessa pessoa. Ela é apenas o carteiro. Lembrando disso, você pode evitar a confusão que surge quando as limitações humanas da pessoa se manifestam.

O *Guru Tattwa* é também o princípio pelo qual a Natureza cria, sustenta e destrói toda a vida em nossos universos interno e externo, da maneira que for necessária para passarmos da ignorância à sabedoria, do egoísmo à autorrealização. Ele existe desde antes da criação do universo e, portanto, transcende o tempo e o espaço. O princípio do *Guru* existe dentro de todos como o Ser interior. Logo, quando honramos nosso *Guru* externo, estamos também honrando nosso próprio Ser. É a *Shakti* impessoal, a força espontânea que cria tudo o que é necessário para a maior expansão do *sadhana*. É mais poderoso do que o *guru* externo, porque está sempre acessível.

A palavra *Guru* também é relacionada à palavra “*Guna*”, que se refere às três tendências, modos ou qualidades pelas quais a Natureza (*prakriti*) nos move física, emocional e mentalmente: *tamas* (inércia, fadiga, desânimo e dúvida); *rajas* (atividade, coragem, planejamento e execução) e *sattwa* (equilíbrio, equanimidade e entendimento claro). Assim, o *Guru* é quem nos mostra como nos libertar das dependências dos *Gunas*. Os *Siddhas* se referiram a sua missão de fazer isso como *arrupadai*: mostrando o caminho para a realização do Eu e de Deus. *Patanjali* refere-se a essa libertação como *kaivalyam*, liberdade do Visto nos *Yoga Sutras* II.25, III.50, III.55, IV.26, IV.32 e IV.34. Na última versão dos *Yoga Sutras*:

*“Assim, o estado supremo de liberdade absoluta (kaivalyam) manifesta-se enquanto as qualidades (Gunas) se reabsorvem na natureza, não tendo mais nenhum propósito de servir o Eu. Ou (de outro ângulo) o poder da consciência pura se instala em sua própria Natureza pura”*

*Yoga Sutras*, IV.34 (Nota 9)



Satchidananda no pátio de San Thome, 1972



## Busque Babaji para se tornar Babaji

Cada um de nós é um trabalho em andamento. Individualmente e coletivamente como *sadhakas*, aqueles que estão envolvidos no *sadhana*, ou disciplina do *Yoga*. Estamos descobrindo nosso potencial de poder e consciência, *kundalini*, bem como as restrições da natureza humana e do egoísmo. A transformação resultante desse processo, no entanto, dependerá da medida em que a mente e o corpo vital do *sadhaka* mudarem sua lealdade à alma ou psique e se afastarem do ego.

O ego não pode se purificar. Somente nosso Eu superior, ou alma, que é intocado pelas manifestações do ego, é capaz de fazê-lo. Mas, como trazê-lo para o primeiro plano de consciência? Como trazer sua influência para o ego? Certamente, o caminho quíntuplo da *Kriya Yoga* de Babaji fornece muitas técnicas que ajudam a purificar o subconsciente, a desenvolver a concentração necessária, a criar imagens mentais positivas e a desenvolver a capacidade do intelecto de encontrar sabedoria. Nossa alma, ou ser psíquico, no entanto, permanece por trás do véu da mente, das emoções e das sensações, a menos que o *sadhaka* se concentre interiormente e encontre a luz mística, a doce presença do Divino, o Verdadeiro, o Bom, o Belo, que é imanente e transcendente. *Guru*, Deus e o Eu são Um.

Durante a primeira iniciação, existe a técnica de comunicação com Babaji, o *Guru* da *Kriya Yoga*. Essa técnica de comunhão com Babaji permite que nossa alma, nosso Eu superior, ou como *Sri Aurobindo* a chama, nosso ser psíquico, venha de trás do véu de egoísmo com uma frequência crescente, até que haja uma identificação total com ele. A identificação completa com nossa alma geralmente ocorre somente após um *sadhana* muito longo. Essa identificação é marcada por uma grande alegria, presente em todas as situações. Há o sentimento de imortalidade, de eternidade. A doce Presença do Divino é sentida.

Entretanto, até que o longo processo de purificação e identificação com o Eu superior, ou alma, esteja completo, o *sadhaka* deve se voltar para dentro repetidamente, concentrar-se e ouvir suas diretrizes, para depois obedecê-las. Ele iluminará tudo o que deve ser reformado ou extirpado. O verdadeiro soberano que você é está esperando por você! Não é suficiente estar apenas “atento”. Aspirar servir o Supremo. Concentre-se e busque o Divino dentro de você para resistir ao impulso e manifestar raiva, orgulho, ciúme e abandonar o medo, os desejos e os velhos hábitos negativos. Com amor e devoção ao Divino em todos os momentos e em todos os lugares, aspire se tornar um instrumento Dele, expressando bondade, realizando ações com calma e habilidade. Veja o belo rosto do Divino em todos. Deixe seu coração cantar com amor e alegria. Sua alma chegará ao primeiro plano à medida que a mente e o vital se aquietarem, e ela direcionará sua vida. (Nota 10).

Notas:

1. Govindan, Marshall, *Kriya Yoga Sutras de Patanjali e dos Siddhas*;
2. Eliade, Mircea, *Yoga, Imortalidade e Liberdade*; pág. 74
3. Ibid, página 75;
4. Govindan, Marshall, *Como sabemos se estamos progredindo na espiritualidade?* *Jornal da Kriya*

- Yoga: Volume 14 - Número 3 - Outono de 2007 e Kriya Yoga - Insights ao longo do caminho;
5. Ganapathy, O Yoga de Tirumular: Ensaio sobre o Tirumandiram, página 36
  6. Govindan, Marshall, Observando a manifestação da graça, Jornal da Kriya Yoga: Volume 17 - Número 2 - Verão 2010;
  7. Tirumular, O Tirumandiram: Clássico do Yoga e do Tantra;
  8. Govindan, Marshall, Eles não são dois, Jornal da Kriya Yoga, Volume 20 - Número 4 - Inverno de 2014;
  9. Govindan, Marshall, Amor, Graça e o Guru, Jornal da Kriya Yoga: Volume 22 - Número 3 - Outono de 2015;
  10. Govindan, Marshall, Busque Babaji para se tornar Babaji, Jornal da Kriya Yoga: Volume 24 - Número 2 - Verão 2017

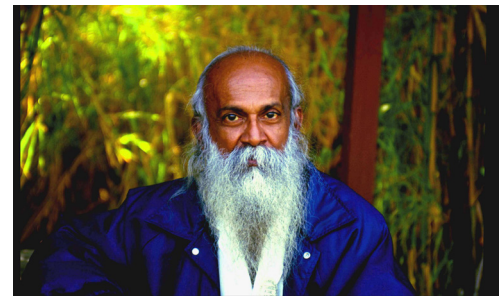


## 2

# A Alquimia Divina da Kundalini Yoga à Luz de Siddhanta

*M.G. Satchidananda*

Meu professor *Yogi S.A.A. Ramaiah* repetia frequentemente que o objetivo da *Kriya Yoga de Babaji* é a entrega completa em todos os cinco planos de existência. A prática de *Kriya Kundalini Pranayama* é o meio mais efetivo para alcançar tal resultado. Esse ensinamento é repetido ao longo da literatura dos *Yoga Siddhas*, incluindo O *Tirumandiram*. No entanto, ele é expresso em um “crepúsculo” deliberadamente obscuro ou com o uso de uma linguagem metafórica capaz de ocultar seu significado aos não iniciados, que podem utilizar a técnica incorretamente. Para ajudar aos iniciados na *Kriya Yoga de Babaji* a entender melhor o significado desta prática, temos publicado extensas traduções e comentários sobre essa literatura. O estudo sobre seus ensinamentos, conhecido coletivamente como *Siddhanta*, o propósito final da *Siddha Yoga*, vai iluminar sua prática ou *sadhana*.



**Yogi S.A.A. Ramaiah**

## Um novo significado de sacrifício

O *Yoga* tem raízes nas cerimônias Védicas com sacrifícios no fogo. Elas são realizadas até os dias de hoje nos templos, ministradas por sacerdotes que herdaram esse ofício, para invocar as bênçãos do Senhor.

Os *Yoga Siddhas* buscam nos lembrar que os objetivos materiais não devem nos distrair do nosso propósito espiritual final.

*“Busque o Senhor que dá riqueza preciosa. Isso torna todas as outras riquezas inferiores*

*O sacrifício (que eles) realizam, que traz*

*Riqueza inestimável, ansiando pela bem-aventurança”.*

*Tirumandiram 220*

Comentando sobre esse verso do *Tirumandiram* (Vol. I, pp. 271–272), o Dr. KR. Arumugam aponta: “A essência dos ensinamentos Védicos e Agamicos é o reconhecimento de um Ser Supremo e a busca de Sua Graça pelas almas. Esse ensinamento é uma preciosa riqueza revelada pelo Senhor quando o homem passou a entender o significado da espiritualidade. Mas o homem ignora Seu ensinamento e busca riqueza material, o desejo que os liga ao ciclo de nascimento e morte. Pessoas realizadas buscam a riqueza inestimável da Graça do Senhor *Shiva* que traz a bem-aventurança suprema. Os sacrifícios que eles realizam serão dedicados a esse objetivo”.

Os *Siddhas* desenvolveram a *Kundalini Yoga* para esse fim. Para ter certeza que seria aprendida e aplicada para propósitos verdadeiros, no entanto, eles insistiram que os detalhes desta prática seriam compartilhados apenas por especialistas em iniciações pessoais e nunca por escrito. Suas descrições em poemas, contudo, revelam seus propósitos filosóficos e efeitos. Esses poemas também revelam elementos essenciais de amor e devoção que convidam a Divina Graça. A Graça pode transformar a natureza humana com suas limitações comuns, como veremos abaixo, assim como a alquimia pode transformar metais básicos, invocando as mais elevadas e ocultas leis da natureza.

Por exemplo, ao iniciado da *Kriya Yoga* de Babaji é ensinado que *Shiva*, o nome que os *Siddhas* deram ao Senhor ou Ser Supremo, sua fonte de inspiração, pode ser repetido como “*Va*”, que significa “venha” na linguagem Tamil, e “*Shi*”, que se refere ao nome do Senhor, durante a prática de pranayama. Repetir as sílabas desta forma transmite nossa mais alta aspiração pela união transcendental. Em resposta a esse chamado da aspiração, a Graça Divina pode ser experimentada como a descida de uma sensação fria durante a prática deste mesmo pranayama.

*“A chama brilhante, nosso incomparável Senhor,*

*a chama brilhante que reside em meu mais íntimo self,*

*Os olhos de fogo, transcendendo os sete mundos*

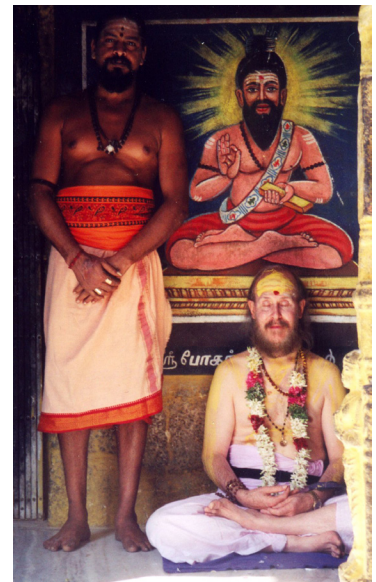
*Contudo uma chama fria Ele é, o guia de todos os sacrifícios”.*

*Tirumandiram 221*

Aqui, *Tirumular* redefine sacrifício. Em vez de fazer oblações em uma cerimônia de fogo às deidades celestiais para obter riqueza para nós e para nossos familiares, devemos elevar o fogo que reside em nosso interior, a *Kundalini Shakti*, para que ascenda em todos os *chakras*. Da mesma forma, ele reinterpreta *yaga* ou *yagna* (sacrifício) como uma atividade interna da *yoga*. Veja os versículos 337 e 338. Em nenhum lugar de sua literatura, os *Siddhas* elogiam as divindades. Em vez de adorá-las em imagens ou em templos de pedra, eles nos incentivam a entender a *Kundalini Yoga* como uma adoração interior.

*Tirumular* enfatiza que sacrifícios feitos em troca de pequenos ganhos obscurecem nossa visão e ocultam o real objetivo na busca pela Graça do Senhor. O Senhor, *Shiva*, é a chama suprema que envolve e transcende o universo, além de preencher a alma com a sabedoria suprema. O Sol e a Lua são metáforas para Seus dois olhos. O Sol representa a consciência universal suprema que a tudo ilumina em todos os níveis de manifestação. A Lua representa a consciência individual. O Sol é a única Testemunha Eterna. A Lua é o reflexo dessa consciência, ou Testemunha, dentro de cada um de nós. Seu terceiro olho, *agni*, representa a iluminação suprema que carrega a alma através do oceano de nascimento e morte. Quando a chama está fria, a Graça do Senhor desce à alma.

*Sidhanta* estabelece um caminho progressivo com quatro etapas: (1) *charya*, serviço, *Karma Yoga*; (2) *kriya*, atividades de adoração, primeiro externas, em seguida internas; (3) *yoga*, incluindo os oito braços do *Ashtanga Yoga*, mas em última análise *Kundalini Yoga*; e (4) *jnana*, conhecimento. Cada passo nos prepara para o próximo. Como aspirantes da *Kriya Yoga* de Babaji, juramos praticar *yoga* não só para nosso benefício pessoal, mas para o benefício de todos. Isso nos prepara para o segundo estágio, em que *Bhakti Yoga* ajuda os aspirantes a cultivar o amor e a devoção. Isso nos permite acessar a Graça, o poder e a motivação necessárias para continuar o *sadhana yogue* no terceiro degrau. O despertar da *Kundalini*, na terceira fase, nos traz *samadhi* e a realização do conhecimento do quarto passo. Os quatro estágios acima também podem ser cultivados simultaneamente.



Satchidananda abaixo de Bogar e sacerdote

## Superando a obscuridade da identificação incorreta

De acordo com os *Siddhas*, *Shiva* tem cinco funções: criação, preservação, dissolução, ocultação ou obscurecimento e Graça. Elas facilitam a instrução da alma proporcionando-lhe experiências necessárias para crescer em sabedoria e superar a ignorância, o egoísmo e as ilusões em relação a nossa verdadeira identidade. A Graça age por meio destas cinco funções. Porém, podemos acessá-la diretamente quando aspiramos por ela, com amor, e voltamos ao Senhor.

Apesar de a consciência nos permear em todos os níveis, ela está oculta nos três *malas*, ou máculas: o *anava mala*, egoísmo e ignorância de nossa verdadeira identidade, que se identifica com o que não somos; *karma mala*, a somatória de nossos hábitos e tendências, a consequência dos nossos pensamentos, palavras e ações do passado; e *maya mala*, a ilusão da mente. Essa ocultação ou obs-



curecimento se manifesta por meio de distrações das emoções, como medo ou raiva, agitação mental e intelectual, desejos, desconforto físico, além de outros obstáculos como dúvida, dispersão, luxúria e preguiça. Seu propósito é motivar a busca pela sabedoria, que vai nos levar além da autorrealização.

No *Kundalini-yagna*, quando o *prana* é controlado, a passagem de *shushum-na nadi* está aberta, e a *Kundalini* sobe por ela, perfurando os seis *adharas* ou *chakras* abaixo do *chakra* coronário, onde se funde com *Para-Shiva*, a consciência Suprema.

*“No topo da nadi central, o interior e o exterior são vivenciados;  
Rompendo a fúria de ahamkara, um dilúvio de felicidade é consumido;  
Ao se fundir com Shiva com uma calma ininterrupta;  
Deve-se alcançar a bem-aventurança do sono sem dormir;  
Dance, oh! Serpente! No ritmo, no ritmo”.*

Verso 116, Dance, Oh! Serpente Dance, do Siddha Paamabti.

**“Ahamkara” é o egoísmo nascido da ignorância.**

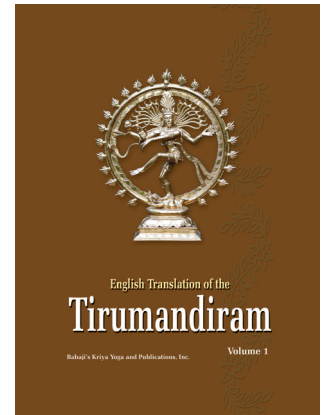
De acordo com os *Siddhas*, as raízes da liberação das máculas, mencionadas acima, são ascendentes. Como retratado pelo *Siddha Paambati* em seu poema *Dance, Oh! Serpente Dance*, no verso 113, não há nascimento para aqueles que arracaram as raízes plantadas de forma ascendente.

E segundo Bauls, um grupo de menestrelis místicos da região histórica de Bengala, um poema diz:

*“As raízes das árvores são plantadas no céu,  
E os galhos na terra”.*

Assim o *Kundalini Yoga* é estruturado. Interioridade e movimento ascendente são suas principais características. *Pranayama* é a chave, porque desvia o fluido seminal do fluxo descendente e direciona-o para cima. A energia sexual – ou semente –, *bindu*, é sublimada na energia espiritual conhecida como *ojas*, associadas com os *chakras* mais elevados no interior e acima da cabeça. Sublimação é um processo de refinamento ou purificação. Se voltar para dentro, longe da distração dos sentidos, acalma o corpo mental e vital. Assim como a água em um copo fica mais transparente quando os sedimentos se depositam no fundo, também a consciência torna-se claramente distinta dos movimentos da mente. Em silêncio, nos identificamos com isso, a consciência-energia, *Shiva-Shakti*, centralizado na coroa.

A árvore invertida, com suas raízes no céu acima da cabeça, é uma metáfora para a relação entre nossa natureza humana e nossa fonte Divina. Fomos criados pelo Divino. Nossas raízes são o Divino. *Shiva*, a Consciência Suprema, manifesta-se por meio da *Shakti*, a força criativa primordial. A Consciência não é um epifenômeno do cérebro, como alguns cientistas afirmam sem evidências. A Consciência sustenta tudo.



A prática de *Kundalini Yoga* eleva a energia dos centros psico-energéticos inferiores, conhecidos como *chakras* – onde nos identificamos com o corpo físico e sua sobrevivência, com emoções, desejos e imaginação, e onde estamos preocupados essencialmente com sobrevivência, sexo e desejos – para os *chakras* mais elevados – onde experimentamos amor, criatividade, discernimento e iluminação espiritual. Até que os *chakras* superiores sejam despertados, nos identificamos completamente com estados psicológicos inferiores. Além do *pranayama*, como falamos acima, todas as 18 posturas da *Kriya Hatha Yoga*, a prática dos *bandhas* ou bloqueios musculares, direciona a energia dos *chakras* inferiores para os superiores. Além disso, eles são praticados no sentido de equilibrar as *nadis* esquerda e direita, *ida* e *pingala* respectivamente, chamados de “*ha*” e “*tha*”. A prática resulta na abertura de *shushumna*, a *nadi* central.

*“Faça a respiração da maneira apropriada através das nadis Idakala e Pingala, Sente-se em Asanas (graciosamente), E agradavelmente direcione a respiração para seu interior; Através do Muladhara, que tem formato triangular, Ascenda para cima; Em verdade você poderá ver os Pés do Senhor, que é a Eternidade sem Fim”.*

Tirumandiram 2173

*“Arrancando os gunas pela raiz, ele que controla a respiração no Muladhara, E percorrendo pelas nadis esquerda e direita, alternadamente, No tempo prescrito será imortal por Ele, que é o Rei dos Seres Celestiais”.*

Tirumandiram 615

Além disso, a prática dos *bija* mantras ou sílabas-sementes específicos de cada *chakra* resulta na elevação da energia dos *chakras* inferiores para os superiores. Eles se energizam, acordam e integram seus estados psicológicos correspondentes. Isso reflete o princípio básico do *Tantra*, de que a consciência segue a energia, e a energia segue a consciência. *Tantra* refere-se ao corpo de ensinamentos que busca integrar as dimensões material e espiritual da humanidade.

### **Laya Yoga**

Outro nome para *Kundalini Yoga* é *Laya Yoga*. *Laya* significa dissolução. Dissolução da falsa identificação com o ego, com o que, em última análise, ele não é: a dimensão física, emocional, mental e intelectual da natureza humana. Cada um deles corresponde a um dos elementos, ou *bhutas* da ciência ancestral: terra, água, fogo e ar. Eles obscurecem nosso Eu espiritual eterno e verdadeiro, que corresponde ao quinto elemento, o espaço ou éter.

A descrição favorita dos *Siddhas* do Senhor, *vettaveli*, refere-se ao espaço vasto e luminoso. Assim como a água é necessária para dissolver a terra, o fogo é necessário para dissolver a água em vapor, o fogo queima no ar e o ar se dissolve no espaço infinito, nossa consciência se eleva, se expande e se identifica com dimensões mais sublimes da existência. Egoísmo, o hábito de nos identificarmos com o que não somos, contrai nossa consciência em torno de sensações físicas, emoções, fantasias ou

memórias mentais e ideias intelectuais, com a exclusão momentânea de todo o resto. Isso é eficiente e eficaz para nossa sobrevivência e para muitas tarefas e relacionamentos diários. Mas, quando o ego assume um papel exagerado e nos faz esquecer nossa verdadeira identidade, isso se torna nossa principal fonte de sofrimento.

No *Laya Yoga*, dissolvemos o nosso ego, a falsa identificação com o físico (terra), no emocional (água), no mental (fogo), no intelectual (ar), e, por fim, no espiritual (espaço ou éter). A meditação nos 24 *tattvas* ou princípios da natureza humana nos leva à porta da autorrealização e transcendência. Os 24 *tattvas* incluem os cinco elementos mencionados acima, seus cinco *tanmatras* ou elementos dos sentidos (ver, ouvir, cheirar, provar e tocar), seus cinco órgãos dos sentidos, cinco órgãos das ações e o subconsciente, a mente, o intelecto, o ego, bem como outros cinco *tattvas*, que são os agentes de *maya* ou ilusão (tempo, desejo, *karma*, conhecimento limitado e poder limitado). *Asanas*, ou posturas, e *bandhas* sublimam a energia do corpo físico; *Bhakti Yoga*, ou prática devocional, sublima a energia no corpo vital, a sede das emoções; *pranayama* e meditação sublimam a energia no corpo mental; mantras sublimam a energia no corpo intelectual. Com sinergia, eles provocam a absorção cognitiva conhecida como *samadhi*, quando a energia de *Kundalini* se eleva para o *chakra* mais elevado. Quando isso ocorre, a descida da Graça é facilitada e se manifesta como o *guru* interior. *Sri Aurobindo* refere-se a isso como o ser psíquico. No que diz respeito ao primeiro plano, ele progressivamente nos guia e nos transforma enquanto nosso poder e consciência potenciais são revelados. Nós percebemos como nosso Eu Divino, conquistamos a realização de nosso Eu Divino e nos identificamos com *sat chit ananda* – ser absoluto, consciência absoluta e felicidade absoluta – na coroa.

***Om Namah Shivayah*** significa “o resultado do sacrifício é a felicidade”. Em outras palavras, quando você entrega tudo, você consegue tudo. O caminho espiritual começa quando você está pronto para experimentar nada de especial e não ser especial. Lembre-se disso ao sacrificar um momento após o outro.

### **Leitura recomendada, disponível em vários idiomas na livraria do site:**

A sabedoria de Jesus e dos Yoga Siddhas

Babaji e a Tradição dos 18 Siddhas

Siddha Tirumular: ensaios sobre o Tirumandiram

O Yoga dos Dezoito Siddhas: Uma Antologia

O Yoga de Boganathar, Volumes 1 e 2

O curso de correspondência da Graça da Kriya Yoga de Babaji

A verdade fala, Civavakkiyam, e-book



## 3

## Notícias e Notas

**Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath com Acharyas Ganapati e Annapurna**, de 5 a 23 de setembro de 2020: Junte-se a eles em uma peregrinação inesquecível e de mudança de vida. O destino é 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 3 a 21 de janeiro de 2021.** Pela primeira vez em três anos estamos organizando esse passeio pelo Sul da Índia. O acharya Satyananda, com a ajuda das acharyas Sita e Nagalakshimi, guiará um grupo de iniciados na Kriya Yoga de Babaji através do país da tradição do Tamil Siddha Yoga, desta vez com alguns novos destinos para esta turnê, com a véspera de Ano Novo em nosso ashram em Bangalore.

Visite lugares sagrados do Sul da Índia com antiga e profunda cultura espiritual. Encontre-se com mestres espirituais vivos, pratique a Kriya Yoga de Babaji diariamente em locais sagrados, em ashrams, antigos templos, santuários de samadhi, cumes de montanhas e à beira d'água. Visite nosso próprio ashram em Bangalore e dois ashrams de santos de renome mundial em Tiruvannamalai e Pondicherry, além de um resort ayurvédico de tradição védica nos Ghats Ocidental. Viaje pela bela natureza do Tamil Nadu e do Querala, tocando a paisagem campestre de inúmeros coqueiros, a bela cordilheira do Oeste de Ghats e as margens do Oceano Índico e do Mar Árábico.

Satyananda orientou viagens de peregrinação à Índia e ensina a Kriya Yoga de Babaji na Índia há mais de uma década. O passeio é guiado em inglês com traduções para os idiomas das acharyas que o acompanham. Para mais detalhes, entre em contato com [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca).

**Iniciações de segundo nível com M.G. Satchidananda em Quebec**, de 28 a 30 de agosto e de 23 a 25 de outubro de 2020 em inglês, e de 16 a 18 de outubro de 2020 em francês.

**Iniciações de terceiro nível com M. G. Satchidananda em Quebec**, de 17 a 26 de julho de 2020. Em 2020 Satyananda também estará na Alemanha para uma iniciação de terceiro nível; Nityananda e Savitri estarão na Espanha; Na França, Sita Siddhananda e Shivadas, Nagalakhimi no Brasil, Nagaraj no Japão e Ishvarananda oferecerá a iniciação na Estônia. Na iniciação de terceiro nível, o objetivo é atingir a autorrealização com poderosas kriyas para despertar os chakras, e entrar no estado sem respiração de samadhi. [http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment_book)

**Congresso Internacional de Yoga, no Yoga Vidya, em Bad Meinberg, Alemanha**, de 20 a 22 de novembro de 2020 com M. G. Satchidananda como um dos principais apresentadores. Satchidananda ministrará duas palestras, a principal delas sobre Yoga-Siddhanta e a outra sobre Yoga Sadhana de Pa-



tanjali. Ele também fará um satsang com iniciados e uma iniciação de 2 a 22 de novembro. As palestras, o satsang e a iniciação serão traduzidos do inglês para o alemão por Satyananda. O satsang acontecerá durante os dias do congresso ou logo antes do seminário. O seminário inclui acomodação e alimentação completa. O início está marcado para domingo, às 16h30 e a conclusão para quarta-feira por volta das 12h. O momento das palestras e da reunião de satsang ainda está pendente devido ao planejamento do Yoga Vidya, e será anunciado assim que confirmado. Contato: info@babaji.de para mais detalhes.

**Conferência Internacional de Yoga em Varsóvia, Polônia**, de 27 a 28 de novembro de 2020, com M.G. Satchidananda e outros oradores ilustres, em inglês e polonês. Para detalhes contate Tomasz Wodzyński no e-mail: tomaszwodzynski@przekroj.pl

**The Practice of Integral Yoga** (*A Prática do Yoga Integral*), por J.K. Mukherjee, agora é distribuído pelas Publicações de Kriya Yoga:

[https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#integral\\_yoga\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#integral_yoga_book)

por Jugal Kishore Mukerjee, Ashram de Sri Aurobindo, Publicado em 2003. 366 páginas. Preço: US \$ 16,90, CAD 18,90 no Canadá (inc). ISBN 81-7058-732-8. Capa mole. 6 x 9 polegadas.

Se você é inspirado pelo brilhantismo dos escritos de Sri Aurobindo ou se seu coração é chamado pela Mãe e deseja compreender em poucas palavras como praticar o Yoga Integral, este é o único livro de que você precisa!

Se você quer experimentar em seu corpo e mente o que é “chamar a Graça” para sua vida, este é o único livro de que você precisa!

Se você quer desenvolver um conhecimento claro e presente de quando a Vontade Divina está intercedendo em sua vida, este é o único livro de que você precisa!

“Apreciamos este livro imensamente. Encontramos o Professor Mukerjee, um sadhak de Yoga Integral há mais de 50 anos, e ex-diretor do Centro Internacional de Educação, em janeiro de 2006, no Ashram de Sri Aurobindo, em Pondicherry. Ficamos encantados com sua mensagem clara de que viver uma vida divina significa ser implacável na busca de fraquezas e defeitos em si mesmo, e com clara e total determinação de preencher a lacuna de onde você está - para onde você quer estar, invocando o Divino sempre que necessário. Ele nos dá os meios em seu livro “A Prática do Yoga Integral”.

**The Recognition of Our Own Heart: Ponderings on the Pratyabhijnahridayam** (*O reconhecimento do nosso próprio coração: reflexões sobre o Pratyabhijnahridayam*), de Joan Ruvinsky com prefácio de Mark Dyczkowski, é a nossa mais recente publicação. ISBN 978-1-987972-15-3, 164 páginas 7 x 10 polegadas, capa mole, abril 2019, com mais de uma dúzia de fotografias de natureza artística Preço: US \$ 23,00, CAD \$ 31,45 no Canadá (inc).

Nesta jóia de livro, Joan Ruvinsky, professor não-dual de Yoga e meditação, oferece uma tradução interpretativa belamente ilustrada de um dos textos fundamentais do Shaivismo da Caxemira - 20 versos curtos que abordam questões fundamentais e universais. Parte poesia, parte guia, parte arte, transmite a riqueza e a incandescência tão características da linhagem, sem perder de vista os últimos 400 anos de investigação filosófica, revelação espiritual e erudição.

Nas pegadas dos mestres tântricos do período medieval - que não eram apenas grandes yogues, mas

também eruditos, poetas, músicos -, Ruvinsky abraça o corpo, a mente e os sentidos como caminhos para a iluminação. Em sua forma distintamente poética e realista, Ruvinsky nos lembra de viver diretamente, momento a momento, no mistério. Você já tem o que precisa. Ela entoia: “Todas as contemplações são válidas. Não há respostas certas, nem becos sem saída, apenas caminhos no infinito”.

[https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition\\_heart\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition_heart_book)

**Novo: Retiros pessoais no Ashram de Quebec agora são possíveis com reservas anteriores.** Temos o prazer de anunciar que Jivani Johanne Abran e seu marido Dhanyam Daniel Lacroix mudaram-se para sua casa recém-construída, a 100 metros do ashram de Quebec. Durante os meses de inverno e início da primavera, Jivani está disposta a preparar refeições para os visitantes que desejam fazer um retiro pessoal no ashram. Entre o final de abril e o final de agosto, essas refeições também podem ser fornecidas por Vajra Ira Davis. Para mais informações: [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca).

**Acharya Satyananda** com 30 iniciados na 2ª iniciação, 9 de fevereiro de 2020 em Mumbai, Índia



**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 juntar-se 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 Babaji:** 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 2018, para receber a próxima edição.

