

JORNAL DO KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 27 | NÚMERO 2 | INVERNO 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 | www.babajiskriyayoga.net



Sumário

1. Concentração: tornando a vida sagrada, por *M.G. Satchidanada*
2. Como e por que Yoga, Ayurveda e dieta podem fortalecer seus sistemas imunológico e nervoso, e tratar condições preexistentes específicas, *por M.G. Satchidanada*
3. Notícias e Notas



1.

Concentração: tornando a vida sagrada

Por M. G. Satchidananda

A vida é sobre escolhas. Normalmente, permitimos que nossas escolhas sejam ditadas por nossos hábitos e tendências individuais, bem como pela cultura em que vivemos. A “cultura” mundial vem da palavra latina *culte*, que significa adorar ou valorizar. Em nossa cultura moderna, o que mais se valoriza são coisas materiais, liberdade pessoal, consumo, entretenimento e conforto.

Hoje, a Mãe Natureza desafia nossa cultura materialista com a pandemia do novo corona vírus/COVID-19. Isso dá a cada um de nós a oportunidade de reavaliar nossas prioridades, nossos valores e nossa cultura. A atual ameaça existencial à humanidade com o desenvolvimento das mudanças climáticas e pandemias – origina-se nos extremos da cultura material. Individual e coletivamente, estamos nos matando com comida ruim, desperdício, poluição, doenças sociais e mentais nascidas do materialismo. Portanto, para nos curarmos e sobrevivermos como espécie, a Mãe Natureza agora oferece uma escolha: abandonar a cultura materialista ou morrer! Individual e coletivamente, é hora de tornar a vida sagrada. Tornar algo sagrado requer que vejamos e tratemos tudo como parte e partícula do Uno. Inclui concentrar-se naquilo do qual tudo emana e no qual tudo desaparece, um campo atemporal e infinitamente espaçoso de consciência e felicidade.



Como um se transformou em muitos e como muitos podem se tornar O Um? A *Yoga* responde a essa pergunta não com filosofia ou escrituras, mas com técnicas que permitem experimentar a unidade. Ao concentrar-se em um ponto (*bindu*), em um som (*nada*) como o mantra *Aum* ou uma das sílabas das se- mentes, os *bija* mantras, o iogue penetra todas as 36 camadas ou princípios dos fenômenos da natureza, conhecidos como *tattvas*, e se identifica com Isso, o ser absoluto, consciência absoluta e felicidade absoluta.

A penetração da vida mundana profana na realidade sagrada subjacente ocorre em estágios, à medida que o praticante de *Yoga* (*sadhak*) desenvolve não só o poder da concentração, mas também a capacidade da pureza para se dissociar dessa mesma vida. Começando com o abandono do condicionamento na forma de memórias perturbadoras (*vasanas*) e hábitos negativos (*samskaras*), bem como hábitos de vida - confortos, distrações, perda de tempo, dispersão de forças mentais em atividades triviais e impulsos emocionais - o praticante de *Yoga* persegue o objetivo do *sadhana*. *Sadhana* é tudo o que é feito para lembrar **Quem sou eu?** e para deixar ir a falsa identificação com o que eu não sou.

Yoga como Purificação: Tapas

As grandes questões da vida **Quem sou eu?; Como posso conhecer a Deus?; e Como posso encontrar felicidade duradoura em um mundo de sofrimento?** só podem ser respondidas, de acordo com as grandes tradições espirituais, por um processo de purificação. Como seres humanos, somos profundamente falhos por causa de nossa ignorância do *Self* e egoísmo, o que nos leva a nos identificarmos com o corpo e com a mente. Nossos apegos e aversões nos causam mais sofrimento. A *Yoga* oferece um meio prático para superar essas imperfeições humanas. Embora a *Yoga* possa ser vista de muitas perspectivas diferentes, uma das maneiras mais úteis de vê-la é como um sistema completo de autopurificação. *Tapas*, ou austeridade, é o uso de votos, força de vontade e resistência para se purificar, superando as limitações de nossos padrões de hábitos. Segundo *Patanjali*, “pelas *tapas* (austeridade), as impurezas do corpo e dos sentidos são destruídas e a perfeição ganha.” (1.43) (outono de 2003)

Tapas começa com uma intenção ou um voto de negar a si próprio alguma indulgência. Pode envolver qualquer coisa: um prazer físico, certa comida, sexo casual, televisão ou, se estiver sentado em meditação, fazendo um movimento desnecessário. Envolve afastar-se de qualquer apego ou aversão em particular ou qualquer pensamento, sentimento de “eu sou esse sentimento, sensação ou pensamento” e deixá-lo ir. Isso é conhecido como *vairagya* ou desapego. Isso requer esforço, força de vontade e repetição consistente por um período prolongado.

Concentração como veículo para a autorrealização

Concentração ou força de vontade não é apenas um poder para focar a mente em um objeto ou tarefa em particular, mas um veículo para a autorrealização. A concentração é altamente valorizada em todas as tradições místicas, como a *Yoga Clássica* e o *Tantra*, por várias razões. Facilita o contato com os movimentos mentais e emocionais da mente, com todo o consequente sofrimento devido ao apego e aversão, e o trabalho de “deixar ir” hábitos e comportamentos. Isso leva a um estado íntimo de comunhão ou quietude com “Aquilo”, o local em que todos esses movimentos aparecem e desaparecem. Nesta quietude, transcende-se a perspectiva egoísta, o *Self* é realizado. Permite libertar-se dos efeitos de hábitos e tendências latentes, os determinantes do *karma* presente e futuro.

Tais resultados benéficos do desenvolvimento regular do poder de concentração ocorrem gradual e progressivamente quando combinados com o cultivo contínuo e persistente do desapego, enfatizado por *Patanjali* nas *Yoga Sutras*. Essa purificação por meio do desapego distingue a *Yoga Clássica* das tradições xamânicas e mágicas, cujo objetivo envolve a aquisição de poder. Tais tradições buscam poder para satisfazer vários desejos. Tradições de sabedoria, como a *Yoga Clássica*, buscam sabedoria ou *jnana*: a capacidade de distinguir o *Self* da personalidade corpo-mente, distinguir o que é permanente do impermanente, e distinguir a fonte do sofrimento da fonte da alegria.

As etapas prescritas por *Patanjali* para o desenvolvimento da concentração

Patanjali prescreve seis etapas para o desenvolvimento da concentração: restrições sociais (*yamas*), observâncias (*niyamas*), *asanas*, *pranayama* e retirada dos sentidos, ou *pratyahara*, como meio para cultivar a concentração, ou *dharana*. Observe que a palavra cultivo tem a palavra *culte* (adorar ou valorizar) como raiz.

Todas as técnicas de *Yoga*, bem como os *yamas*, as cinco restrições sociais de não prejudicar, ser verdadeiro, ter castidade, não roubar e não cobiçar convidam ao mesmo gesto: fazer exatamente o

oposto do que a natureza humana nos obriga a fazer. (Veja nosso Ebook “*Oposto a fazer: as cinco chaves iogues dos bons relacionamentos para uma explicação aprofundada*”).

Os *niyamas* são prática intensa e constante ou *tapas* (especialmente de *vairagya* ou desapego), auto-estudo ou *svadhyaya* e rendição da perspectiva egoísta à perspectiva da Testemunha, o *Self*.

A prática do *asanas* tem como objetivo o desenvolvimento de uma posição estável e relaxada. *Patanjali* nos diz que “a partir do relaxamento das tensões, a unidade sem fim (*samadhi*) é estabelecida. Depois disso, o ser torna-se invulnerável às dualidades” *Yoga Sutras* II.47-48.

Com relação à prática do *pranayama*: “Como resultado, o véu sobre a Luz interior é destruído. E a mente torna-se apta à concentração”. *Yoga Sutra* II.52 -53. Isso significa que, da mesma maneira que um véu pode ser removido, fio a fio, o *pranayama* tem o efeito de remover, um a um, os pensamentos que, em sua totalidade, criam uma escuridão interior. O que é revelado é a Luz subjacente da consciência. Portanto, a experiência da luz interior não é um fim em si mesma. A concentração torna-se simples quando a mente, o corpo e a respiração se acalmam.

Pratyahara, retirada dos sentidos, ocorre “quando os sentidos se desunificam de seus próprios objetos e se assemelham, por assim dizer, a sua própria forma de consciência, como observa a *Yoga Sutra* II.54. Caso contrário, se alguém se sente quente, por exemplo, diz: “Eu sou quente” e esquece o *Self*, a verdadeira identidade. Quando se restringe à ação dos cinco sentidos, por exemplo, fechando os olhos e sentando-se confortavelmente, sem distrações, a consciência deixa de se identificar com objetos sensoriais externos e os cinco sentidos tornam-se como a própria consciência: sem forma, calma e centrada interiormente. Os sentidos são como um espelho: quando são virados para fora, refletem o mundo das formas. Voltados para dentro, refletem a pura luz sem forma. Isso requer discriminação na vida cotidiana, não apenas enquanto está sentado em meditação. Podemos cultivar essa luz escolhendo atividades de lazer que lembrem nossos ideais mais elevados e evitando aquelas que estimulam desejos doentios ou que alimentam nossas tendências negativas.

O *Tirumandiram* contém 10 versos sobre o assunto da retirada dos sentidos (*pratyahara*), começando com o versículo 578:

*“Pratique passo a passo a retirada da mente
E olhe para dentro;
Um por um, muitos dos bons que você vê por dentro;
E que você possa encontrar o Senhor,
Agora e aqui embaixo”.*

Concentração como um meio de *sadhana* tântrico e tornar toda a vida sagrada

A *Yoga Clássica* e o *Tantra* fornecem orientação e ferramentas para tornar nossa vida sagrada. *Tantra* significa unir o material e as dimensões espirituais da vida e refere-se aos ensinamentos e técnicas que facilitam isso. A concentração, conhecida como *dharana* na *Yoga*, é um requisito fundamental de todas as técnicas.

Para algumas pessoas esse processo pode começar com dedicação das ações ao Ser Supremo. Como *Krishna* diz no *Gita*: “dedique todas as suas ações a Mim”. Isso é *Karma Yoga*. Para aqueles de natureza devocional ou contemplativa, pode começar com *Bhakti* e *Raja Yoga*. *Krishna* nos aconselha a nos concentrarmos no “Mim”. No *Bhagavad Gita*, Ele diz:

“...Esse Princípio Supremo, ó filho de Prtha, deve ser conquistado pelo amor (bhakti) (dirigido a) nenhum outro. Nele todos os seres habitam, por Ele esse todo (universo) se espalha (como a teia de uma aranha)”. VIII.22

Aqui, ele não condena o apego como tal, que é apenas uma direção da mente. Sua única preocupação é o objeto ao qual a mente se apegue. Como o apego às coisas mundanas leva a autoalienação, resta apenas uma maneira de cumprir o chamado de nossa natureza essencial. Isso é anexar nossa mente a Deus e nos deixar levar pela vigorosa corrente ascendente que começa e termina n’Ele. Assim, em vez de dissipar o poder da mente, permitindo que ela corra atrás de tantos objetos dos sentidos, devemos concentrá-la e canalizá-la para o Ser Supremo. Devemos derreter nossos inumeráveis desejos em um desejo todo-poderoso para dentro e para cima. Os desejos são uma força centrífuga que dispersam nossa energia.

O *sadhana tântrico* compreende dois estágios: (1) tornar o ser humano sagrado, elevar o ser humano a um plano além da dualidade e (2) transcendência do cosmos, sua destruição através da unificação dos opostos (sol-lua, *ida-pingala*, *Shiva-Shakti*, gostar-não gostar, inércia-atividade).

A concentração torna-se um veículo para elevar o ser humano a um plano além da dualidade, passando da vida mundana para o sagrado. Ao se retirar da vida humana profana, o iogue encontra outro que é mais profundo e verdadeiro, a própria vida do cosmos. De fato, pode-se falar dos primeiros estágios iogues como um esforço em direção a transformar o homem em algo cósmico. Para transformar o caos da vida biomental em um cosmos, divide-se essa ambição em todas as técnicas psicofisiológicas da *Yoga*, do *asana* ao *dharana*.

O praticante de *Yoga* aplica concentração para unificar as funções mais importantes da vida: respiração e consciência. No plano psicomental, com concentração, o praticante procura fixar o fluxo da consciência, realizar um contínuo psíquico ininterrupto, unificar o pensamento. Mesmo as técnicas mais básicas de *Yoga*, os *asanas*, têm um objetivo semelhante: tornar o praticante consciente da totalidade do corpo, para que se sinta como uma unidade. As técnicas avançadas envolvem concentração nas nove aberturas do corpo físico e nos canais de energia dos *chakras*, além de *ida*, *pingala* e *sushumna nadi* no corpo vital, com *mantras* e visualização. A simplificação da vida, a calma, a serenidade, a posição corporal estática, a respiração rítmica e a concentração em um único ponto são exercícios que buscam o mesmo objetivo: abolir a multiplicidade e a fragmentação, reintegrar, unificar, “fazer inteiro”.

Faça da sua casa um *ashram*, um espaço sagrado

Por onde começar? Concentre-se para trazer a consciência para a sua vida diária em casa, onde você pode começar a trabalhar em seus condicionamentos. Ao cultivar a equanimidade constantemente durante os altos e baixos da vida, nos momentos dolorosos ou agradáveis, nos felizes ou infelizes, você gradualmente se tornará um iogue. Precisamos de mais *ashrams*! Um *ashram* é, por definição, a residência de um iogue. Portanto, seja um iogue e automaticamente sua casa será um *ashram*! Faça sua sugestão automática: “Estou calmamente ativo e ativamente calmo o tempo todo”.



Você não é a sua mente. Você tem uma mente. Você é Ser-Consciência-Felicidade, *Satchitananda*. E para realizar isso plenamente, em todos os momentos, você deve jogar o jogo da consciência: auto-consciência constante. Na *Kriya Yoga de Babaji*, muitas técnicas ou *kriyas* são ensinadas para capacitar a pessoa a cultivar a consciência em todos os momentos e em todos os níveis da existência, incluindo *asanas* para o físico, respirações com *pranayama* para o vital, meditação em *dhyana* para o mental, *mantras* para o intelectual e *Bhakti Yoga* devocional para a dimensão espiritual de nosso ser. Isso gera um desenvolvimento integral e, em última instância, perfeição ou *siddhi* em todos os níveis, não apenas uma ascensão espiritual vertical.

Quando e como você fará isso? Sempre que você se lembrar de fazê-lo! É com você! Todos os *sadhana*s ou práticas de *Yoga* podem ser resumidos como: tudo o que você faz para lembrar quem é e tudo o que faz para deixar de lado o que não é. Você provavelmente está lendo isso em casa neste exato momento. Ao ler essas linhas, você pode permitir que parte de sua consciência se afaste como testemunha, observando sua mente ler essas palavras? Você pode continuar permitindo que sua consciência seja dividida em duas partes: uma parte absorvida em ver, ouvir, fazer, pensar, sentir e outra parte simplesmente em perceber tudo o que está acontecendo? Nesse caso, você encontrará felicidade em cada momento. Você ganha essa felicidade sempre que está ciente. Este jogo da consciência é o único jogo que vale a pena jogar. Toda vez que você se lembra de jogar, você ganha, toda vez que se esquece de ser testemunha, sofre e perde. Mesmo que seu *karma* esteja entregando rosas, e não tomates podres a sua porta, se você for absorvido pelo drama, sua mente logo começará a se preocupar com o fim e, portanto, sofrerá.

Portanto, faça de sua casa um lugar onde você pratique esse *sadhana* iogue em todos os momentos. O que fazemos em casa? Coma, durma, lave-se, relaxe, brinque e faça as tarefas domésticas. Concentre-se durante todas essas atividades enquanto pratica a consciência, como ensinado na *Kriya Yoga de Babaji*. Aqui estão algumas sugestões específicas em cada uma dessas áreas:

Hora da refeição: faça uma refeição sagrada a partir do momento em que você inicia a preparação. Cante canções devocionais ou mantras de canto e cultive a testemunha enquanto corta, cozinha e serve. Quando você se sentar, faça uma oração ou cante o mantra da dedicação alimentar: “*Ahm Hre-em Kram Swahaa, Chitrya Chitra guptraya yamarupy dryah Om Tat Sat Om Kriya Babaji Nama Aum*”. Mastigue cada garfada, praticando ser testemunha de tudo que experimentou. Mesmo quando você lava a louça e retira o lixo, continue a cultivar essa autoconsciência.

Trabalho doméstico e pagamento de contas: o velho ditado, “a limpeza está próxima da piedade” se aplica aqui também. Mantenha seu lar como se estivesse esperando que Deus o visitasse a qualquer momento. Ao criar um espaço de ordem, brilho e limpeza, você experimentará mais serenidade dentro de si. Cultive a testemunha ao prosseguir com esta atividade. Ao aprender a orçar suas despesas de acordo com sua receita e pagando a tempo, você evitará muito estresse e liberará a mente de reações perturbadoras.

Exercício, banho e horários de vestir: treine sua mente para se concentrar interiormente enquanto realiza os rituais diários de sua prática de posturas de *Yoga*, seu banho e na hora de se vestir. Faça uma coisa de cada vez, com parte de sua consciência retirada do envolvimento no jogo dos sentidos e da mente.

Brincando com seus filhos: seus filhos podem ensinar a recuperar a espontaneidade, o riso e a presença no presente. Procure oportunidades de compartilhar com eles o que você ama na vida e incen-

tive-os a se expressarem. Seja um bom ouvinte não apenas para eles, mas também para as reações da sua mente e o diálogo interno. Seja uma testemunha, não apenas um executor.

Compartilhar com os amigos: convide pessoas que dispostas a se juntarem a você no *satsang*, ou compartilhamento da verdade, lembrando que o espírito não tem forma e que o que é realmente importante é ser, cada vez mais, quem você realmente é. *Satsang* pode se expressar na forma de compartilhar o melhor do que se aprecia ou realiza: música, canto, companheirismo, meditação, uma sessão de posturas de Yoga, uma refeição, qualquer expressão ou gesto de amor e carinho.

Pratique *yoganidra* para substituir gradualmente o sono pelo descanso iogue. Comece com a prática do descanso consciente quando não estiver cansado e, assim, reduza o risco de adormecer. Aprenda a permitir que o corpo descanse, mantendo sua consciência no estado de autoconsciência, não se afastando do plano físico.

Ao se concentrar com a autoconsciência durante as atividades acima, você experimentará alegria incondicional e bem-aventurança e tudo se tornará sagrado. Felicidade ou *ananda* não depende se as circunstâncias externas são agradáveis ou não, se você consegue o que deseja ou o que não deseja. Depende apenas de você estar presente, em um estado de consciência de como tudo é.

Fontes, disponíveis em www.babajiskriyayoga.net:

Sutras da Kriya Yoga de Patanjali e dos Siddhas

Oposto a fazer: as cinco chaves iogues dos bons relacionamentos, Ebook

O Tirumandiram



2

Como e por que Yoga, Ayurveda e dieta podem fortalecer seus sistemas imunológico e nervoso, e tratar condições preexistentes específicas

Por M. G. Satchidananda

Calamidades naturais e sociais foram previstas por climatologistas e cientistas sociais por décadas, enquanto videntes iogues as previram por séculos. Enquanto todos eles concordam que a humanidade é responsável por essas calamidades, há uma diferença de ponto de vista de como evitá-las. Os climatologistas prescrevem fontes de energia sustentáveis, enquanto cientistas sociais indicam políticas econômicas e sociais. Já os videntes iogues sugerem o fortalecimento do sistema nervoso e imunológico do indivíduo por meio da *Yoga*, dieta e *yamas* ou restrições sociais (Nota 1) como forma

de se preparar para tempos difíceis. No entanto, eles concordam que devemos agir coletivamente com entendimento e sabedoria para responder de maneira eficaz aos desafios climáticos e sociais generalizados. Nós estamos todos juntos nisso!

Embora tempestades extremas, inundações, incêndios, variações de temperatura e a poluição desenfreada de nossas águas e do ar nunca tenham deixado de estar em consideração, foi necessária uma pandemia para fechar países e nos forçar a mudar nosso comportamento social e econômico. O mundo foi derrubado pela Mãe Natureza com essa pandemia. A situação dos ursos polares nunca afetará uma massa crítica da nossa consciência coletiva, mas o novo corona vírus/COVID-19 pode nos levar a fazer o que é necessário.

Relatos de especialistas em epidemiologia indicam que aqueles que possuem sistemas imunológicos fortes e sem condições preexistentes, particularmente doenças inflamatórias como hipertensão, diabetes, câncer, asma e doenças cardíacas, têm uma probabilidade muito baixa de desenvolver sintomas graves da doença do corona vírus ou mesmo quaisquer sintomas, mesmo se infectados por ele.

Portanto, a melhor coisa que você pode fazer para evitar uma infecção prejudicial é fortalecer seu sistema imunológico e nervoso além de, a partir de agora, começar a tratar as condições inflamatórias, se existirem, por meio das práticas holísticas do caminho quártuplo da *Kriya Yoga de Babaji* e de sua irmã *Ayurveda*, a ciência indiana do estudo da vida. *Vamos explorar como e por que eles são tão eficazes.*

Os sinais de um sistema imunológico fraco incluem:

- Infecções repetidas de qualquer tipo (como pneumonia recorrente, bronquite, infecções dos seios nasais e infecções de ouvido).
- Sentir-se cansado regularmente, apesar de descansar e dormir adequadamente.
- Ferimentos leves que demoram a sarar.
- Perda de apetite e diminuição do peso corporal.

Dieta: A única mudança mais importante que você pode fazer em sua vida agora é parar de consumir alimentos processados, que são frequentemente usados como alimentos de conforto (*comfort food*).

Os alimentos ultraprocessados são projetados para serem irresistíveis e incentivar excessos. O processamento melhora a palatabilidade ao adicionar açúcar, gordura e sal. Quando começamos a comê-los, é quase impossível parar. Nosso trato gastrointestinal absorve rapidamente carboidratos rápidos e, como resultado, nosso corpo não se sente satisfeito. Então, continuamos comendo e ganhamos peso.

Mais importante, carboidratos rápidos também promovem resistência à insulina, significando que o corpo não pode mais regular a glicose no sangue. A insulina é um hormônio que o corpo produz para mover a glicose para dentro das células, que a utilizam como combustível. Quando a insulina não pode fazer isso, o açúcar se acumula no sangue e, com o tempo, pode prejudicar os pequenos vasos sanguíneos no coração, rins e olhos.

Isso, por sua vez, pode levar à síndrome metabólica, uma constelação de sintomas que incluem hipertensão, alto nível de açúcar no sangue, excesso de gordura corporal na cintura e níveis anormais

de colesterol ou triglicerídeos. A síndrome metabólica aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2, derrame, doença cardíaca e outras condições graves.

Conforme ensinado durante o primeiro seminário de iniciação da *Kriya Yoga de Babaji*, recomenda-se manter uma dieta vegetariana, que enfatize os princípios dos Macrobióticos e/ou *Ayurveda* para promover o equilíbrio energético, com alimentos à base de plantas, cultivados organicamente e localmente. Isso também ajudará a reduzir o aquecimento global, a poluição ambiental e a demanda por fontes de energia não renováveis.

O que comer para impulsionar seu sistema imunológico:

- Vegetais de folhas verdes: couves, espinafre, repolho e alface
- Alimentos ricos em antioxidantes: “berries”, alcachofras, beterrabas e chocolate amargo
- Alimentos com agentes antiinflamatórios: abacates, brócolis, cerejas, pimentões e cogumelos
- Proteínas magras (vegetarianas): feijão, lentilha
- Própolis de abelha

Um plano de refeição rico em fibras trabalha através do microbioma intestinal para reduzir as respostas imunes prejudiciais e excessivas nos pulmões, enquanto aumenta a imunidade antiviral. Exemplos incluem:

- Grãos integrais: aveia, arroz integral, trigo de Bulgur (triguilho), quinoa e milho
- Nozes e sementes: amêndoas, chia, linho, gergelim e cânhamo
- Farinhas: trigo integral, amêndoa, grão de bico, trigo sarraceno e cevada
- Leguminosas: feijões, ervilhas secas e lentilhas
- Frutas e legumes com casca: maçã, pepino e batata doce.

Como a Yoga pode fortalecer os sistemas nervoso e imunológico e tratar condições preexistentes específicas

Os cientistas relacionaram o estresse crônico com a probabilidade de você desenvolver um resfriado se exposto a um vírus e à gravidade dos sintomas. Sabe-se que altos níveis de estresse reativam infecções como o herpes e diminuem a probabilidade de o sistema imunológico responder a uma vacina. O hormônio do estresse, cortisol, parece ser o principal ator nessa supressão imunológica. Tem sido associado à pressão alta, níveis elevados de açúcar no sangue, resistência à insulina e comportamento de busca de alimentos e, conseqüente, obesidade. Os estressores contemporâneos típicos - preocupações com relacionamentos, problemas relacionados ao emprego e finanças, segurança, felicidade e realização - tendem a não ser resolvidos rapidamente, de modo que o sistema de resposta ao estresse (ou sistema nervoso simpático) permanece ativado ou é reativado repetidamente. O estresse é frequentemente alimentado por pensamentos e emoções habituais. Posturas de *Yoga*, *pranayama* e meditação têm sido repetidamente

encontrados para baixar os níveis desse hormônio do estresse, ativando o sistema nervoso parassimpático, que relaxa e restaura o equilíbrio hormonal. A respiração diafragmática profunda acalma a mente e as emoções. Na meditação, pode-se aprender a “**deixar ir**” preocupações e emoções negativas e a usar o poder da visualização e da sugestão automática para cultivar o seu oposto.

O sistema linfático transporta a linfa, um líquido rico em linfócitos e outras células do sistema imunológico. O sistema linfático combate infecções, mata células cancerígenas nocivas e elimina alguns resíduos tóxicos do funcionamento celular. Quando você contrai e estica os músculos, move os órgãos e entra e sai das posturas de Yoga, o fluxo linfático melhora e, com ele, o funcionamento do sistema linfático. O jejum também ajuda a recuperar o atraso no processamento desses resíduos.

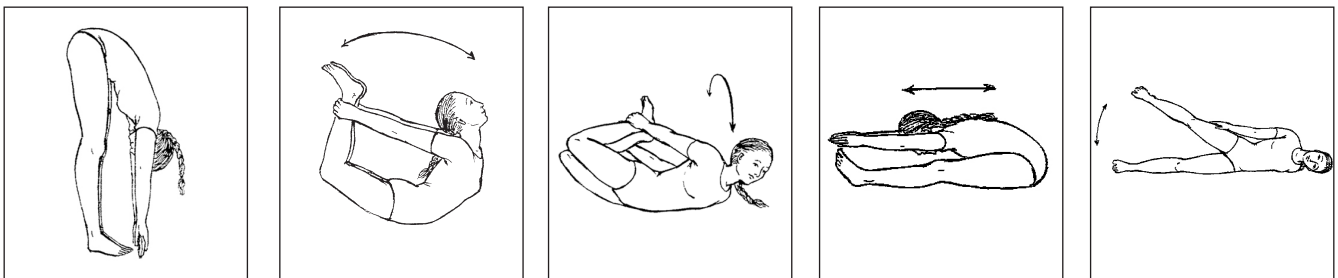
Como a Yoga pode tratar o diabetes

Existem dois tipos principais de diabetes. Nas pessoas com tipo 1, também conhecida como diabetes de início juvenil, ocorre devido à destruição autoimune da parte do pâncreas que secreta o hormônio conhecido como insulina. Elas devem usar fontes externas para regular o nível de açúcar no sangue (glicose). No entanto, 90% das pessoas com diabetes têm a do tipo 2, de início adulto, na qual produzem quantidades normais de insulina, mas seus corpos tornam-se resistentes aos seus efeitos e, como resultado, o açúcar no sangue aumenta. Não se sabe por quê algumas pessoas desenvolvem essa resistência, mas a obesidade e a inatividade claramente pioram o problema. (Nota 2)

Enquanto algumas pessoas com tipo 2 tomam insulina (geralmente por injeção) para melhorar o controle de açúcar no sangue, a maioria é tratada com medicação oral e medidas dietéticas. Cerca de 15% das pessoas diagnosticadas com diabetes tipo 2 têm um tipo 1 que progride lentamente, ou diabetes adulta autoimune latente (LADA). Ambos os tipos aumentam o risco de sofrer um ataque cardíaco ou derrame e complicações, incluindo insuficiência renal e amputações. Depois de desenvolvê-la, é necessário monitorar diariamente o nível de glicose no sangue.

A boa notícia é que, com o tipo 2, você pode evitar ou minimizar o impacto com exercícios regulares, mantendo o peso baixo e controlando o estresse. A *Yoga* pode ajudar a prevenir e tratar o diabetes de várias maneiras. Como redutor de estresse, pode ajudar a reduzir hormônios do estresse, como adrenalina e cortisol, que aumentam os níveis de açúcar no sangue e promovem tanto a necessidade de comer excessivamente, como o acúmulo de gordura intra-abdominal e que, por sua vez, contribuem para a resistência à insulina. Ao reduzir esses hormônios do estresse, o risco de ataque cardíaco também é reduzido.

Muitas pessoas com diabetes também desenvolvem problemas com seu sistema nervoso autônomo, que controla os vasos sanguíneos e vários órgãos, incluindo os pulmões e intestinos. Os nervos periféricos nas pernas também podem ser danificados, levando a sensações dolorosas de queimação, conhecidas como neuropatia diabética.



Muitos estudos também demonstraram que as posturas que massageiam o pâncreas, incluindo a postura do arco (*vilasana* em tâmil ou *danurasana* em sânscrito), postura da garça sentada (*amarantha kokkuasana* em tâmil ou *pachimottanasana* em sânscrito), postura da garça em pé (*nindra kokkuasana* em tâmil ou *uttanasana* em sânscrito) e postura do gafanhoto (*vittel asana* em tâmil ou *shalabhasana* em sânscrito), são eficazes para restaurar sua capacidade de secretar insulina adequadamente, bem como para reduzir a gordura intra-abdominal. A prática de *Yoga* também aumenta a força de vontade, a autoconfiança, o contentamento e a disciplina, todos necessários em qualquer esforço para perder peso ou gerenciar problemas de saúde.

Pranayama, meditação e prática de relaxamento após cada *asana* de *Yoga* e *shavasana* no final de uma sessão, também permitem controlar o estresse, e consequentemente, evitar comer demais. (Nota 3)



Continue andando. Um estudo recente descobriu que pessoas com diabetes que andavam duas horas por semana tinham uma taxa de mortalidade em um determinado ano quase 40% menor do que aquelas que eram mais sedentárias.

Durma o suficiente. Há evidências de que dormir mal contribui para o desenvolvimento do diabetes tipo 2 e para a dificuldade em gerenciá-la.

Como a *Yoga* pode tratar a hipertensão

A pressão alta, ou hipertensão, às vezes é chamada de assassina silenciosa, porque aqueles que a têm geralmente não apresentam sintomas. Causa ataques cardíacos, derrames, insuficiência renal e até demência. Afeta uma em cada seis pessoas no mundo ocidental, mas até um terço delas não tem conhecimento do problema e, daqueles que sabem que o têm, menos de um quarto mantém a enfermidade sob controle. A taxa ideal é 120/80, referindo-se às pressões quando o coração se contrai e relaxa respectivamente, enquanto descansa. Leituras repetidas de 140/90 são o limiar para o diagnóstico de hipertensão. A maioria dos médicos recomenda primeiro medidas não medicamentosas, incluindo dieta, exercício, restrição de sal e perda de peso, por até seis meses, a menos que a leitura seja muito alta.

“Quando o novo corona vírus/COVID 19 chegou pela primeira vez, os Centros de Controle e Prevenção de Doenças e outros colocaram as pessoas com asma no topo de suas listas daqueles que podem ser os mais vulneráveis. Pesquisadores europeus, porém, escrevendo na revista Lancet observaram que era ‘impressionante’ a sub-representação dos pacientes com asma. No início deste mês (abril de 2020), quando o estado de Nova York divulgou dados sobre os principais problemas de saúde crônicos daqueles que morreram de COVID 19, a asma não estava entre eles. Em vez disso, eram quase todas com as condições cardiovasculares.” (Nota 4)

A prática iogue de autoestudo, *svadhyaya*, pode ajudá-lo a controlar a hipertensão, monitorando regularmente sua pressão arterial com um dispositivo, e registrando-a em um diário e correlacionando-a com seu humor, o que você comeu, se ingeriu cafeína ou álcool, o quão estressado você esteve e o quanto dormiu.

Muitos estudos demonstraram que o exercício cardiovascular e a perda de peso que frequentemente

te resulta da prática de Yoga, e podem reduzir a pressão arterial. Uma prática vigorosa de *asanas* pode ser intensa o suficiente para ser aeróbica, e tem o potencial de diminuir a pressão. Um bom exemplo são repetidas Saudações ao Sol.. A pressão nos músculos comprime as artérias, criando mais resistência ao fluxo sanguíneo. Portanto, *asanas* e massagem podem diminuir a pressão arterial, relaxando-os.

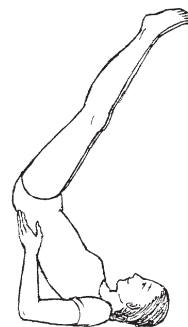
Estudos recentes sobre caminhada concluem que 8 mil passos por dia, a uma taxa de 100 passos por minuto, são necessários para manter a saúde cardiovascular.

O estresse pode aumentar a pressão arterial a curto prazo. Mais importante a longo prazo é o efeito do estresse nas escolhas de estilo de vida. As pessoas que sofrem de estresse são mais propensas a pular exercícios, comer alimentos não saudáveis, beber álcool e fumar cigarros, os quais podem contribuir para o aumento da pressão arterial. Portanto, a capacidade da Yoga de reduzir o estresse e a pressão arterial por meio da prática de *asanas*, *pranayama*, meditação, mantras e cânticos foi demonstrada em vários estudos, e é uma boa escolha.

Uma das maneiras mais eficazes de reduzir a pressão arterial durante a prática dos *asanas* é fazer as exalações duas vezes maiores do que as inalações para mudar o sistema nervoso autônomo (involuntário) para o lado parassimpático (restaurador). Pratique a respiração Ujjayi fechando parcialmente a glote para facilitar a concentração na respiração.

Cante **Om** ou **Om Kriya Babaji Nama Aum** em uma melodia suave. Não apenas prolonga a expiração, ativando o sistema nervoso parassimpático, mas suas vibrações acalmam os nervos.

A terapia iogue pode variar dependendo da pessoa. Quem está sobrecarregado de trabalho, exausto e nervoso, precisa de posturas restauradoras mais lentas, incluindo algumas inversões, como *vibareethakarani asana*. A pessoa que está presa em um trabalho ou relacionamento frustrante, pressionada, precisa de uma prática mais dinâmica, que inclua posturas repetidas em pé, como a pose do triângulo e as Saudações ao Sol.



Como a Yoga pode tratar a asma

A asma é uma condição na qual os tubos brônquicos nos pulmões ficam inchados, contraídos e bloqueados com secreções de muco, causando os sintomas característicos de chiado, aperto no peito, tosse e falta de ar. Tem sido associada a fatores genéticos, alergias, poluição do ar e estresse. Hábitos respiratórios disfuncionais, como respiração torácica, respiração bucal e respiração reversa, além de má postura, contribuem para isso, impedindo que os pulmões inferiores, ricamente supridos com vasos sanguíneos, obtenham oxigênio suficiente para reabastecer completamente o sangue que passa por esses vasos. Os maus hábitos posturais limitam o movimento do diafragma e a capacidade da caixa torácica de expandir e contrair. A prática de *asanas* corrige má postura, fortalece e afrouxa esses músculos. Também fortalece a musculatura abdominal, que deve estar envolvida durante a respiração saudável.

A maioria das pessoas com asma tem muito mais dificuldade em expirar do que em inalar devido ao estreitamento dos pequenos tubos brônquicos provocado pela inflamação e pelo muco. Esses tubos se expandem durante a inspiração, mas tendem a entrar em colapso durante a expiração, deixando muito ar velho preso e menos espaço para a entrada de novo ar rico em oxigênio, comprometendo

assim o suprimento de oxigênio exigido pelo resto do corpo. Em resposta, a respiração torna-se mais rápida, curta, ineficiente e estressante. A respiração rápida faz com que os níveis de dióxido de carbono caiam, o sangue se torne mais alcalino e não possa obter o oxigênio necessário. Isso cria um ciclo vicioso, em que o asmático respira ainda mais rápido para trazer mais oxigênio.

A prática de *pranayama* com uma proporção de 1: 0: 2: 0, significando uma expiração que é o dobro do comprimento da inspiração e retenção zero no meio, serve como um antídoto para a condição asmática, garantindo absorção adequada de oxigênio. A prática de *pranayama* com respiração abdominal corrige os problemas de respiração torácica e respiração reversa. A prática da *asma pranayama*, em que uma pessoa inspira em etapas, pelas narinas, puxando e soltando rapidamente o diafragma, e depois exala em etapas pelos lábios franzidos, pode ajudar a prevenir ataques da doença. A prática do *vipareethakarani asana* com, ou sem apoio, pode melhorar a função pulmonar.

As pessoas que praticam exercícios aeróbicos regulares têm menos surtos de asma, usam menos medicamentos e perdem menos dias de escola e trabalho. A perda de peso pode ser útil, pois as pessoas com sobrepeso tendem a respirar mais superficialmente, o que pode aumentar as chances de as vias aéreas entrarem em broncoespasmo. Também é recomendável evitar poluição, mofo, químicos, ambientes e hábitos alimentares que possam desencadear inflamação e reduzir a função pulmonar. A utilização dos desumidificadores, que eliminam o excesso de umidade, pode levar ao acúmulo de mofo.

Como a *Yoga* pode tratar doenças cardíacas

As doenças cardíacas são a principal causa de morte para homens e mulheres. Mais mulheres do que homens sofrem ataques cardíacos. Ao prever ataques cardíacos, os médicos tendem a se concentrar em fatores de risco como tabagismo e colesterol elevado, mas a ciência descobriu fortes evidências de outros possíveis colaboradores. Os comportamentos do tipo A, que são caracterizados por raiva e hostilidade, foco na conquista e senso de urgência com o tempo, foram fortemente associados aos ataques cardíacos em vários estudos. Outros fatores psicossociais incluem insatisfação no trabalho, solidão e um casamento infeliz. Pessoas com vários outros fatores de risco, incluindo excesso de peso, hipertensão, diabetes e condições inflamatórias, têm um potencial muito maior de ataques cardíacos.

Os hormônios do estresse, incluindo o cortisol, discutidos anteriormente, induzem alterações que fazem com que o sangue coagule mais facilmente. Eles também aumentam a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos, sobrecarregando o coração e aumentando a necessidade de oxigênio. *“Embora a síndrome do desconforto respiratório agudo ainda pareça ser a principal causa de morte em pacientes de COVID 19, as complicações sanguíneas não estão muito atrás.”* (Nota 4)

A capacidade da *Yoga* de diminuir a raiva pode diminuir também o risco de um ataque cardíaco. Fisiologicamente, o corpo demora três horas para recuperar seu equilíbrio, e muitos ataques cardíacos ocorrem nesse período. Estudos mostram que a meditação reduz o cortisol enquanto aumenta os hormônios do **sentir-se bem**, a serotonina e a ocitocina. Com a prática regular, a meditação pode mudar o cérebro: o hipocampo cresce e a amígdala diminui, resultando em menos estresse e maior imunidade. Os fatores psicossociais já mencionados, subjacentes a doenças cardíacas, podem ser tratados com muitas práticas e ensinamentos da *Yoga*, incluindo:

1. As práticas de deixar ir pensamentos e emoções, desapegando-se do fruto da ação de alguém, por exemplo, e cultivando a Testemunha;
2. Cultivar o oposto de pensamentos e emoções negativas usando sugestões automáticas, como ensinado na *Kriya Yoga*.
3. Dedicção ao amor e à devoção através da *Bhakti Yoga*, que transforma a raiva em sentimentos de amor, aceitação e gratidão;
4. Serviço a outros, com *Karma Yoga*;
5. A observância das restrições sociais da *Yoga*, conhecidas como *yamas*, incluindo não prejudicar, ser sincero, casto, não aceitar o que não lhe pertence, e combater a avareza.

Práticas iogues para tratar o câncer

O câncer é o crescimento descontrolado de células anormais no corpo. O câncer se desenvolve quando o mecanismo de controle normal do corpo para de funcionar. As células velhas não morrem e, em vez disso, crescem fora de controle, formando novas células anormais. Essas células extras podem formar uma massa de tecido, chamada tumor. O câncer mata invadindo órgãos-chaves (como intestinos, pulmões, cérebro, fígado e rins). No nível celular, o câncer é causado por alterações no DNA dos genes. Mas a célula é apenas o terminal de um longo processo orgânico e não pode ser isolada de seus arredores e de outras funções do corpo. Em vez de focar na célula, uma abordagem holística exige que alteremos o sangue, a linfa e as condições ambientais que criaram células malignas.

Nos EUA, a probabilidade de vida em 2020 para o diagnóstico de câncer invasivo é ligeiramente maior entre homens (40,1%) do que entre mulheres (38,7%). Os quatro principais cânceres são de pulmão, colorretal, de mama e da próstata. Após doenças cardíacas, o câncer é a segunda principal causa de morte no País. Nos tempos antigos e nas sociedades tradicionais, é praticamente desconhecido. Em 1900, era de cerca de 4% dos óbitos. Em 1950, eram apenas 12%.

Essa progressão do câncer nos diz que a enfermidade é o produto de nosso próprio comportamento moderno diário, incluindo nossa dieta moderna, pensamento, estilo de vida, modo de cozinhar e comer, além de condições ambientais. Consequentemente, é uma “condição preexistente” para quase todos. Estamos todos em um estado pré-canceroso. O local apropriado para realizar a cirurgia que remove o câncer não é a sala de operações de um hospital, mas na cozinha e em outras áreas da vida diária, antes de que se desenvolva. Para orientação, recomendo A Dieta de Prevenção do Câncer, de Michio Kushi, que enfatiza uma dieta tradicional, conhecida como Macrobiótica, de alimentos orgânicos integrais, cultivados localmente, na estação, com um equilíbrio de energias.

Além disso, como já indicado, a prática de *asanas* melhorará o funcionamento do sistema linfático, para remover células cancerígenas e toxinas nocivas do sangue. Estudos demonstraram que a prática de *asanas* restauradoras pode acelerar o processo de recuperação da quimioterapia e tratamentos invasivos de câncer que envolvem radiação e cirurgia. A meditação também ajuda a evitar fatores contribuintes para o câncer, incluindo más escolhas alimentares, estresse, depressão, raiva e outras emoções negativas.

Como fortalecer seu sistema imunológico através do *Ayurveda*

A abordagem da Ayurveda à inflamação.

A inflamação manifesta-se como câncer, infecções, febre, artrite, dores e outras condições discutidas anteriormente, e de acordo com o *Ayurveda*, como um excesso do elemento do fogo, ou *Pitta*. *Pitta* é um dos três *doshas* ou agrupamento dos cinco elementos da natureza que se manifestam na constituição de uma pessoa. É o agrupamento de fogo e água. *Vata* é o agrupamento de ar e espaço/éter. *Kapha* é o agrupamento de terra e água. Portanto, *Pitta* é tratado com terapia de resfriamento ou dissipação de calor. Como *Pitta* também contém o elemento água, ele também é úmido, móvel e leve e assim, pode se beneficiar de terapias secadoras, nutritivas ou calmantes. Mas a terapia de resfriamento deve ser dada primeiro. O tratamento de *Pitta* está intimamente ligado ao tratamento do sangue. A maioria das condições de calor corporal, febre, inflamação, infecção ou acidez também se relacionam geralmente com *Pitta*. Quando perturbado, *Pitta* se manifestará nas aberrações acima. Os gostos que tratam *Pitta* são doces, adstringentes e amargos, pois todos são de natureza arrulhada. O sabor amargo, sendo o mais frio e o mais seco dos sabores, é o mais forte na redução de *Pitta*.

Alterativos são ervas que limpam e purificam o sangue, ajudam a tratar tumores e muitos tipos de câncer, dissipam a febre e funcionam bem em infecções, doenças contagiosas e epidemias. Tratam a gripe, especialmente aqueles com febre alta. Limpam os linfáticos e fortalecem o hemograma. Eles incluem as ervas alternativas refrescantes *aloe vera*, bardana, dente de leão, *equinácea*, *neem*, banana, trevo vermelho, sândalo e doca amarela. Como diuréticos, eles aumentam a micção, uma maneira de remover calor, ácido e toxinas do corpo. Isso alivia *Pitta*. As ervas mais fortes para reduzir *Pitta* são as tônicas amargas e as antipiréticas: *aloe vera*, colombo americano, bérberis, calumba, chaparral, genciana, selo dourado, fio de ouro, casca peruana, álamo branco e especial para morodores da Índia, *chirata*, *kutki* e *neem*.

Essas também são as ervas mais fortes para dissipar a gordura, reduzir o excesso de peso e regular o metabolismo do açúcar e, dessa maneira, podem ser úteis em condições como diabetes. Não apenas suprimem a febre, eles destroem infecções, atacam *Ama*, as toxinas que entraram nos tecidos e causaram a febre. Deve-se tomar cuidado para usá-las somente até o ponto em que o patógeno viral, bacteriano ou parasitário, é destruído.

Ama, o acúmulo de toxinas, alimentos não digeridos ou resíduos, é a raiz da maioria dos resfriados, febre e gripes, além de doenças crônicas de um sistema autoimune fraco, desde alergias a asma, artrite e câncer. O tratamento com ervas amargas deve primeiro visar sua eliminação antes do rejuvenescimento. O sabor amargo, composto de ar e éter, ajuda a separar *Ama*, cuja qualidade é pesada, dos tecidos e órgãos em que está alojado. Estimula os processos catabólicos do corpo para decompor materiais estranhos e, assim, alivia as febres.

Ama e *Agni*, o poder da digestão, têm propriedades opostas. *Ama* é frio, molhado, com mau cheiro e impuro. *Agni* é quente, seco, leve, claro, perfumado (aromático) e puro. Para tratar o *Ama*, é necessário aumentar o *Agni*. Psicologicamente, *Ama* surge da retenção de emoções negativas, que extinguem *Agni*, e obscurecem a clareza mental da mente. *Agni* físico também é reduzido. Experiências não digeridas se tornam tóxicas como alimentos não digeridos.

Depois que o *Ama* é eliminado, existem muitas ervas que podem ser usadas para tratar a asma. Estes incluem *bayberry*, cardamomo, cânfora, cravo, *elecampane*, linhaça, alho, verbasco, mirra, açafreão, *ajwan*, *asafoetida*, bala e éfedra.

Como fortalecer seu sistema nervoso com auxílio do *Ayurveda*

A abordagem de Ayurveda à ansiedade.

As emoções de medo, ansiedade e nervosismo são indicativas de uma constituição *Vata*. Elas podem resultar em insônia e instabilidade mental, o que, por sua vez, enfraquecerá a resposta imune. Nervinos são ervas que fortalecem a atividade funcional do sistema nervoso e promovem a saúde mental. Eles também são eficazes para problemas respiratórios, pois impedem espasmos dos tubos brônquicos. Eles incluem ervas aromáticas como camomila, hortelã e valeriana, que promovem o fluxo do *prana*. Esses três são conhecidos como *tridosha*, pois têm efeitos positivos nos três *doshas*. Onde há uma deficiência no tecido nervoso, geralmente devido à má nutrição, são necessárias ervas nutritivas, como *ashwaghandha* ou alcaçuz. As ervas nervosas que produzem resfriamento reduzem o fogo e, portanto, são melhores para *Pitta*: camomila, *gotu kula*, hortelã-pimenta, hortelã, erva de São João, inhame selvagem. Aqueles que estão aquecendo reduzem *Kapha* e *Vata*, são indicados para letargia física e condições psicológicas, como ganância, desejo, apego, apego ao passado. Eles incluem asa fétida, manjerição, amora, eucalipto, alho, mirra, noz-moscada, sálvia e valeriana.

Emoções do tipo *Pitta*, como raiva e ódio, criam fogo interno e podem causar hipertensão, insônia, irritabilidade e outros desequilíbrios mentais e nervosos que queimam os nervos. Uma mente calma e clara é geralmente uma mente fria. A maioria das ervas que atuam sobre a mente, como *Gotu-kula*, hortelã, camomila e erva-doce, são refrescantes. Podem ser tomados em pequenas quantidades ou por um curto período apenas, porque o uso excessivo pode enfraquecer ainda mais os nervos por sua ação de secagem. Também podem ser super estimulantes. Muita coisa de algo é sempre demais. O que seda um *dosha* pode estimular outro. Restaurar e manter o equilíbrio em nossa natureza física e mental elementar é o objetivo no *Ayurveda* e na *Yoga*.

Nota 1: “Oposto ao fazer: as cinco chaves iogues dos bons relacionamentos, ebook, disponível em 5 idiomas na página da livraria em www.babajiskriyayoga.net.

Nota 2: Quase metade de todos os adultos americanos são obesos e quase um décimo são severamente obesos, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Além disso, o registro de ambas as doenças aumentaram desde 1999, diz o CDC. A agência diz que a obesidade agora também afeta 1 em cada 5 crianças.

Nota 3: Kriya Yoga de Babaji: Aprofundando sua prática, de Jan Ahlund e M. Govindan, disponível em quatro idiomas na página da livraria em www.babajiskriyayoga.net.

Nota 4: Washington Post, 22 de abril de 2020, “Uma complicação misteriosa da coagulação do sangue está matando pacientes com coronavírus”.



3

Notícias e Notas

Acompanhe a entrevista em *streaming* com **Marshall Govindan** por **Kelly Blaser** no Fórum *Power of Meditation*: de 3 a 9 de agosto de 2020. O tema será “Transformando emoções difíceis por meio de práticas meditativas, ensinamentos do *Dharma*, auto-investigação e criatividade”.

Confira aqui: <https://powerofmeditationsummit.com>



Novo! Transmita ou faça o download no seu celular, PC ou tablet do novo vídeo: *Kriya Hatha Yoga de Babaji*: Auto-realização por ação com consciência, 2h05, **em 20 seções** com *M. G. Satchidananda e Durga Ahlund*. Para obter mais detalhes e visualizar uma amostra de nove minutos, acesse: <https://www.babajiskriyayoga.net/Portuguese/bookstore-gumroad.htm> “Esta é uma apresentação sincera, única e inspiradora, adequada para iniciantes e intermediários experientes”. – *Yoga Journal*

COVID-19 e Seminários de Iniciação na *Kriya Yoga de Babaji*. Como as autoridades de muitos países agora estão relaxando as medidas de isolamento social, e como o risco de infecção pelo novo coronavírus/COVID-19 continua muito alto, o Conselho de Administração recomenda o “distanciamento social” físico **como o primeiro yama ou restrição social: *ahimsa*, para não causar danos**. Portanto, não é aconselhável oferecer seminários de iniciação pessoalmente, até e a menos que as condições permitam que sejam ministrados com segurança para todos os envolvidos, e que a prevenção ou tratamento confiável de casos graves sejam garantidos e esteja disponível para todos. Somos desafiados a agir com senso de responsabilidade pela saúde e pelo bem-estar econômico de todos os que nos rodeiam, não apenas por nós mesmos. Os ensinamentos e *sadhana* da *Kriya Yoga de Babaji* para renunciar à perspectiva do ego podem nos ajudar a enfrentar esse desafio.

Reconhecemos que as condições variam amplamente entre vários países e até cidades. No entanto, o vírus não se importa em que país ou cidade você está. Ele sempre demonstrou ser mais perigoso do que o esperado. Estudos confirmam que os “aerossóis” exalados pela respiração normal, e não apenas as pequenas gotas expelidas pela tosse ou espirro, contribuem para espalhar o vírus em locais fechados (ao contrário de locais ao ar livre). Consequentemente, uma pessoa em uma sala fechada ou avião pode infectar rapidamente dezenas de outras pessoas em poucos minutos, independentemente de os governos terem elevado as restrições devido à pressão econômica.

O Conselho foi consultado sobre a possibilidade de os membros da Ordem oferecerem iniciação on-line, por meio de qualquer comunicação na internet, como Zoom, durante a pandemia. No entanto, o Conselho opina, com unanimidade, que as iniciações na *Kriya Yoga de Babaji* devem continuar sendo oferecidas apenas pessoalmente, para garantir confidencialidade, mas que palestras introdutórias podem ser oferecidas on-line a qualquer pessoa.

Reuniões de *satsang* on-line, aulas de *Yoga*, perguntas e respostas. Muitos de nossos *Acharyas* estão oferecendo seu apoio aos iniciados e não iniciados por meio de aulas on-line de Hatha Yoga, bem como a reuniões de *satsang* por programas como o Zoom. No entanto, outras técnicas de *Kriya Yoga*, ensinadas durante os seminários de iniciação, não podem ser compartilhadas durante esses eventos. Essas aulas, *satsangs* ou palestras têm como objetivo incentivar os participantes a meditar e, secundariamente, dar alguma inspiração. As perguntas dos iniciados sobre as técnicas de *Kriya Yoga* **serão respondidas apenas em um ambiente personalizado, onde é garantida confidencialmente, por e-mail ou telefonema ou pessoalmente.**

Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath com Acharyas Ganapati e Annapurna, de 5 a 23 de setembro de 2021: 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>

A Prática da *Yoga Integral*, por J.K. Mukherjee, agora é distribuído pelas Publicações de *Kriya Yoga*: 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 a *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 da *Yoga Integral*”.

O reconhecimento de nosso próprio coração: *Ponderings on the Pratyabhijnahridayam*, de Joan Ru-vinsky 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 *tânicos* 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

Visite nossa loja on-line 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

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábai: 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.

