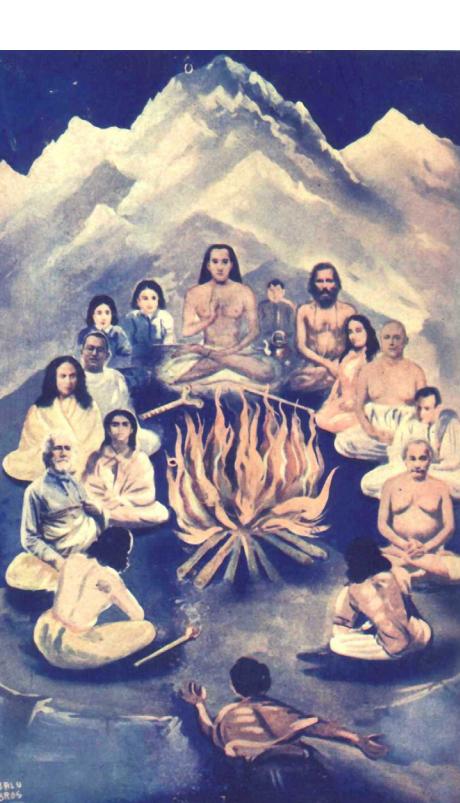


# JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

---

VOLUME 27 | NÚMERO 3 | PRIMAVERA 2020

---



## Sumário

1. Desinformação, Desconfiança, Discernimento e Dharma, por *M.G. Satchidananda*
2. Alcançando saúde e longevidade com a prática de Kriya Yoga Pranayama, por *Durga Awhlund*
3. Notícias e Notas



## 1.

# Desinformação, Desconfiança, Discernimento e Dharma

Por M. G. Satchidananda

Durante a última década, as plataformas de mídia social disseminaram a desinformação em um ritmo acelerado. A mídia tradicional e as principais fontes de notícias também contribuíram com essa propagação, de forma consciente ou inconscientemente. Com isso, muitas pessoas caíram na armadilha de desconfiar da mídia tradicional. A produção de notícias e informações de acordo com o jornalismo de alta qualidade foi muitas vezes comprometida. O desafio é como discernir os acontecimentos atuais e cumprir nossas responsabilidades sociais.

Embora a responsabilidade final por essa situação seja do consumidor de notícias, é bom entender por que tantos, assim como os consumidores de *fast food*, se deixam influenciar. Em ambos os casos, é fácil de encontrar, é barato, é carregado com preconceitos em relação ao que gostamos e evita o que não gostamos, seus produtores procuram explorar nossa ignorância para seu próprio interesse e isso se torna habitual.

A explosão de teorias da conspiração, divisão social crescente, rejeição da mídia tradicional e o aumento do populismo e dos autocratas estão entre as consequências mais óbvias.

Este artigo começa onde termina o artigo “Política populista e nosso dever como *sadhakas* de yoga”, Jornal da *Kriya Yoga*, Outono de 2017, volume 24, número 1. Portanto, antes de continuar, solicito ao leitor que o leia primeiro aqui: <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexport-ui/Journal-port-no-1-outono-2017-lib.php>

Como a situação se deteriorou muito desde então, vale a pena repetir pelo menos os três primeiros dos nove deveres em que os *sadhakas* de yoga devem se engajar para proteger o *dharma*:

*“Acredito que hoje, é dever dos sadhakas de yoga observar os yamas (restrições sociais) de ahimsa (não violência), satya (verdade) e aparigraha (não ganância) em seus relacionamentos e como membros do corpo político. Além disso, devem apoiar direta ou indiretamente aqueles que estão fazendo o difícil trabalho de relatar satya (verdade) por meio do jornalismo investigativo e para apoiar seus representantes eleitos. Isso pode ser feito de muitas maneiras.*

*1. Por meio da alfabetização midiática, que é definida como a capacidade de acessar, analisar, avaliar e criar mídia. Ela pode nos ajudar a desenvolver as habilidades de pensamento crítico, entender como as mensagens da mídia moldam nossa cultura e sociedade e a avaliar as mensagens da mídia com base em nossas experiências, habilidades, crenças e valores, reconhecendo preconceitos, desinformação e mentiras.*

*2. Buscando fatos relacionados a questões importantes apresentadas por fontes de mídia que exercem um*

*jornalismo profissional de alto padrão e refletindo sobre eles à luz da sabedoria da yoga antes de julgar.*

*3. Assinando ou acessando conteúdos de fontes que fazem um jornalismo de qualidade. Para colocar em prática o jornalismo investigativo, que verifica os pronunciamentos dos políticos, os meios de comunicação precisam do apoio de cidadãos engajados, especialmente agora que os jornais e revistas impressos tradicionais lutam para sobreviver à perda de receita publicitárias.”*

## O paradoxo das teorias da conspiração

É tão paradoxal que ninguém vai acreditar que eles próprios acreditam em uma “teoria da conspiração”! No entanto, elas existem e têm consequências altamente destrutivas para todos. Uma teoria da conspiração pode ser definida como uma hipótese que rejeita a explicação padrão para um evento e a credita a um grupo ou organização secreta. Rumores e teorias da conspiração aparecem quando uma ordem mundial anterior é virada de cabeça para baixo e os pontos de referência anteriores perdem sua validade ou força, desencadeando novas explicações coletivas.

Os rumores surgem como mecanismo de enfrentamento da população em risco e são poderosos, porque auxiliam nos sentimentos de raiva, medo, tristeza e desamparo ou ansiedade. Quanto maior a resposta emocional e o impacto, maior a probabilidade de as pessoas buscarem reformular a questão para que ela se encaixe confortavelmente em sua visão de mundo, mesmo quando confrontada com fatos contrários. As teorias da conspiração, por outro lado, buscam criar essas emoções negativas no consumidor de notícias para agravar a relação entre o público e as estruturas de poder tradicionais.

As teorias da conspiração buscam criar desconfiança na autoridade e no poder estabelecidos. Todas as instituições e os indivíduos associados ao “sistema” são suspeitos: políticos, mídia, especialistas, cientistas, instituições de saúde, empresas farmacêuticas e médicos. Tais afirmações tiram proveito da ignorância generalizada sobre como a ciência chega aos fatos, por exemplo, ou sobre o que constitui os altos padrões do jornalismo, bem como sobre o medo de que as instituições que apoiam a ciência e os altos padrões do jornalismo sejam corrompidas.

Fico consternado em saber que até mesmo estudantes de yoga defendem que COVID-19 é um embuste ou uma farsa promovida pelas elites para seus propósitos nefastos. As teorias da conspiração, como o próprio vírus, geralmente sofrem mutação. Entre os relacionados ao COVID-19 estão que ele teve suas origens com Bill Gates, em um laboratório militar chinês, no Exército dos Estados Unidos (EUA), nas redes de 5G e mesmo que ele realmente não exista! Outras teorias da conspiração incluem a farsa do aquecimento global, um Estado Profundo ou Estado Paralelo, os ataques de 11 de setembro de 2001, o assassinato do presidente John F. Kennedy, os rastros químicos deixados pelos aviões, o encobrimento do governo dos EUA sobre o aparecimento de discos voadores e de extraterrestres, o anti-semitismo, a maçonaria, os illuminati e o anticristo. Grupos terroristas radicais justificam suas ações com a crença de que “se eu não os destruir, eles me destruirão”, sem nenhum exame racional. Os antivacina acreditam que a vacinação causa autismo em crianças, apesar de não haver nenhuma evidência científica que prove o contrário. Eles também acreditam que o governo forçará as pessoas a serem vacinadas contra o COVID-19.

Em seu livro *Mass Paranoia*, Peter Kreko escreve: “Em tempos de crise econômica, política e social, a

tentação de recorrer a teorias da conspiração para racionalizar o inesperado é especialmente alta. Eu sugeriria três razões subjacentes para isso: uma sensação de perda de controle, o vazio de informação e conhecimento e a ansiedade desencadeada por eventos negativos. Quando as pessoas sentem que não podem influenciar acontecimentos que representam uma ameaça para suas vidas diárias, elas podem tentar recriar uma ilusão de controle buscando explicações com excesso de zelo. Eventos extraordinários requerem interpretações extraordinárias que vão além das narrativas tradicionais e oficiais. Além disso, em tempos históricos cheios de frustração e incerteza, a necessidade de identificar um inimigo ou culpado pode ser esmagadora.” (Nota 1)

## A grande mentira

Outra fonte de desinformação é conhecida como a “grande mentira”, que ocorre quando seus representantes inundam as redes sociais repetidamente e incessantemente com falsidades, na crença de que, se for reiterada como fato o suficiente, muitas pessoas passarão a acreditar.

Relacionado a isso está o que é conhecido como “pensamento mágico”. O presidente dos EUA, Donald Trump, demonstrou isso desde o início do surto do COVID-19, dizendo que “ele irá embora muito em breve”, mesmo qualificando esta afirmação com as palavras “como mágica” ou “espero”, ao mesmo tempo em que afirma claramente “não sou responsável” pela resposta do governo ao vírus. Sua crença ao longo da vida no poder do pensamento positivo, no Novo Pensamento e na “magia do caos” foi bem documentada. Trump acredita que “Qualquer coisa pode mudar, sem aviso, e é por isso que tento não levar nada do que está acontecendo muito a sério”. (Nota 2)

Como resultado, as próprias instituições que nos permitem realizar nosso *dharma* individual e coletivo estão todas seriamente ameaçadas hoje por líderes populistas e autoritários. A ameaça é ampliada por aqueles que substituíram a prática do discernimento pela desconfiança da perícia e do cinismo.

*Dharma* pode ser definido como ordem social proposital e, na *Yoga Clássica*, como *yamas*, as restrições sociais. Tem como propósito a realização do potencial humano e a prevenção do sofrimento nascido da natureza humana. As cinco restrições sociais são:

1. *Ahimsa*: não violência; e sua expressão positiva como gentileza;
2. *Satya*: a busca e expressão da verdade; não mentir;
3. *Asteya*: não roubar;
4. *Brahmacharya*: castidade;
5. *Aparigraha*: desapego.

Em um sentido mais amplo, o *dharma* é definido como a natureza eterna e inerente da realidade, uma lei cósmica subjacente ao comportamento correto e à ordem social.

Fiquei surpreso ao ouvir como alguns alunos, e até mesmo professores de *Yoga*, ignoram as restrições acima quando afirmam ser tão saudáveis e destemidos que podem ignorar as restrições de distanciamento social e as precauções higiênicas em seus estúdios de *Yoga*, conforme necessário por

conta da pandemia. Eles ignoram como podem infectar outras pessoas como portadores assintomáticos do vírus. Eles desconsideram completamente o valor de outras pessoas que podem não ser tão saudáveis quanto pretendem ser. Isso provavelmente se deve a uma falta de familiaridade com o pensamento crítico, o debate político e a virologia. Isso provavelmente também é agravado pela necessidade de denegrir a ciência médica como meio de promover suas próprias formas preferidas de medicina alternativa ou mesmo de realidade alternativa.

## A necessidade de discernimento

O discernimento, ou *viveka*, é o principal meio pelo qual o *dharma* pode ser protegido. Requer que alguém busque a verdade. É uma resposta à ignorância, ao não saber, e requer esforço. Ciência, jornalismo baseado em princípios e *Yoga* autêntico compartilham como objetivo a descoberta ou realização da verdade. A ciência se refere a isso como um fato e chega a ele por meio de um longo processo de tentativa e erro, observação, registro e comparação. O jornalismo chega a isso seguindo certos princípios. Além disso, os jornalistas são treinados para serem cépticos. *Yoga* se refere a ele como sabedoria, ou *jnana*, e atribui a própria experiência como sua autoridade máxima e as fontes textuais tradicionais como fontes secundárias para comparação. Isso o distingue da religião, que afirma que determinadas escrituras são a fonte mais elevada da autoridade e da verdade. A *Yoga* Clássica afirma que, somente por meio de “*kriya yoga*, que consiste em prática contínua e intensa, auto-estudo e entrega da perspectiva do ego pode-se chegar à Autorrealização” conhecida como *samadhi*.

*Yoga* exige que busquemos cumprir nosso *sva-dharma*, ou propósito pessoal do “eu”. Isso inclui nossas responsabilidades, seja qual for nossa situação, contexto, status na vida, como membro de uma família, cidadão, líder, profissional, assim como aquelas de nossa alma, Autorrealização. Como cidadãos, cada um de nós tem a responsabilidade cívica de cuidar de uma ordem social que tem como objetivo a proteção e a satisfação das necessidades e do potencial de todos os membros da sociedade. Essas necessidades incluem saúde, segurança, educação, busca por justiça e avanço dos direitos humanos. Essa responsabilidade requer que os cidadãos garantam que estão bem informados para que possam eleger representantes que irão pesquisar, articular e debater questões políticas em prol das necessidades em evolução da sociedade. Para exercer essa responsabilidade cívica, os cidadãos devem assinar fontes confiáveis de notícias e informações, que podem ajudá-los a responsabilizar seus representantes eleitos. Fontes confiáveis de notícias e informações requerem altos padrões de jornalismo, tanto dentro quanto fora da mídia tradicional.

## O que é jornalismo?

“Jornalismo é ‘um relato do que está acontecendo’ (Nota 3) na comunidade com a qual nos identificamos, mas fora do escopo da experiência individual: o que acontece em um lugar onde você não está, em um momento em que você está fazendo outra coisa. Jornalismo é essencial para a democracia porque cria um senso de realidade compartilhada em uma cidade, em um estado, em uma nação. Sem essa realidade compartilhada, uma esfera pública - o termo que o filósofo Jurgen Habermas usa para descrever o espaço onde a opinião pública se forma – não pode existir.” (Nota 4). Isso pressupõe

a presença de uma intenção de criar uma esfera pública de entendimento comum, algo que poderia ser argumentado, não é mais perseguido a menos que seja durante a cobertura de eventos fenomenais como desastres naturais, resultados de eleições, a morte de um chefe de estado, entre outros.

Uma pessoa letrada em mídia distingue as fontes de informação que aplicam tais padrões elevados de jornalismo daquelas que não o fazem. Um dos padrões do jornalismo de alta qualidade é a neutralidade, que normalmente significa “sem atribuir valor ou fornecer mais do que contexto imediato” e isso “se traduz em restrição forçada na linguagem e no tom ... as marcas da objetividade” (Nota 5). Isso contrasta com artigos escritos por colunistas de opinião, editoriais ou peças de mídia social cujo objetivo é entreter ou que busca mudar a opinião do leitor/ouvinte. Infelizmente, todo a mídia *mainstream* hoje tem um viés explícito ou implícito em sua cobertura. Daí a importância de não limitar as fontes de mídia a apenas um meio, mas pesquisar todos eles, nacional e internacionalmente, para discernir as notícias que estão sendo consultadas.

Outro alto padrão de jornalismo é confirmar um fato alegado com pelo menos duas fontes verificadas e confiáveis. Os editores aplicam seu julgamento de boa fé para discernir afirmações que não podem ser sustentadas. Eles também têm a responsabilidade de publicar retratações quando ocorrerem erros no que foi divulgado. A mídia pode ser valiosa quando se esforça para aplicar tal padrão.

**Fontes de notícias de mídia social, incluindo Facebook, Google, Bing e Apple não são restritas aos padrões do jornalismo.** Seu objetivo é maximizar o valor de suas ações para seus acionistas. Embora geralmente usem notícias veiculadas pela mídia, o Facebook, em particular, se desviou da neutralidade em suas reportagens por causa da pressão política aberta de figuras autoritárias.

*“O Facebook restringiu seus esforços contra notícias falsas e enganosas, adotou uma política que permitia explicitamente que os políticos mentissem e até alterou seu algoritmo no feed de notícias para neutralizar as alegações de que era tendencioso contra editores conservadores, de acordo com mais de uma dúzia de ex-funcionários e atuais documentos anteriormente não relatados obtidos pelo The Washington Post ... E conforme Trump crescia em poder, o medo de sua ira levou o Facebook a um comportamento mais respeitoso em relação ao seu número crescente de usuários de direita, balançando o equilíbrio das notícias que as pessoas veem na rede, de acordo com os atuais e antigos funcionários.”* (Nota 6)

## Você continua decidindo quais notícias recebe? Está disposto a pagar por isso?

Desde então, gigantes da mídia social como Facebook e Google obtiveram muito mais dados sobre tendências e preferências dos seus usuários e desenvolveram seus algoritmos para decidir quais “notícias” direcionar para as determinadas particularidades de cada leitor. Conforme discutido na edição do Inverno de 2018 do Jornal da Kriya Yoga, na parte 2 da série de artigos intitulada “Liberdade absoluta no mundo pós-humanista”, os humanos estão cedendo sua liberdade de tomada de decisão a entidades que os conhecem melhor do que eles mesmos usando dados e algoritmos controlados por computador. (Nota 7)

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexpaper-ui/Journal-port-no-2-inverno-2018-lib.php>

Ao consumir notícias desses gigantes da mídia social, em vez de fontes de mídia, você está se permitindo ser manipulado por elas. Consequentemente, pode-se argumentar que você negligencia sua

responsabilidade de proteger a ordem social, ou *dharma*, o bem maior de todos, dos autocratas e dos agentes que buscam subvertê-la para seus próprios fins.

Por outro lado, ao pagar por assinaturas da mídia tradicional, você contribui para que cumpram suas principais responsabilidades em reportar notícias, fazer um jornalismo investigativo e sobreviver como empresas de negócios viáveis, em competição com gigantes da mídia social. Você também contribui para que resistam às pressões políticas e financeiras que podem comprometer a integridade de suas reportagens.

## **Como manter a neutralidade ao relatar notícias enquanto sobrevive ao assalto de autocratas mentirosos.**

O direito do público de saber e a possibilidade de poder responsabilizar os políticos eleitos foram severamente limitados pelo padrão do jornalismo de apenas relatar fatos empiricamente comprovados para os quais apenas evidências lógicas e intelectuais podem ser convocadas. (Nota 8)

Os jornalistas precisam reconhecer que tentar permanecer “neutro” é uma afirmação política e deve ser substituída quando o assunto de sua reportagem envolve evidência de mentira, que é definida como a expressão de uma falsidade com a intenção de enganar. Embora os políticos muitas vezes falem meias verdades, se continuarem a repetir falsidades, os jornalistas podem e devem presumir que existe uma intenção de enganar e, portanto, denunciá-la como mentira. Caso contrário, os jornalistas são cúmplices na criação de esforços políticos para enganar e neutralizam o direito do público de saber e responsabilizar os políticos. (Nota 9)

Os jornalistas terão de reconhecer que a mídia é inherentemente um ator político e que a escolha de palavras é uma decisão política e, para tomar essas decisões, assumir a responsabilidade de moldar e facilitar as conversas políticas que os cidadãos devem ter em uma democracia.

## **Discurso político: por que o *dharma* está ameaçado e como cumprir nosso dever de protegê-lo?**

O discurso político é aquele que põe em foco a realidade e ativa a imaginação, com o intuito de encontrar um terreno comum entre as diferenças e negociar as regras de convivência em sociedade.

Vale a pena repetir o que escrevi na edição da Primavera de 2017 do Jornal da *Kriya Yoga*:

“*Dharma*, ordem social proposital, é ameaçado por essas forças aceleradas de mudança, a frustração com a incapacidade do sistema político travado de resolver problemas e o risco de que os movimentos populistas não façam mais do que inflamar o corpo político com raiva, ódio, teorias da conspiração, xenofobia, intolerância, racismo, misoginia e apelos ao sectarismo religioso. O que um cidadão pode fazer para reformar e proteger as instituições que garantem os direitos civis, uma imprensa livre e independente e a democracia representativa? O que uma pessoa pode fazer para evitar que o populismo leve ao abuso de poder por parte de políticos eleitos?”

(Nota 10) Continue lendo esse artigo no link abaixo e confira outras oito formas para um praticante de *Yoga* exercer este dever.

O poder autocrático requer a degradação da autoridade moral não pela afirmação do direito de

julgar o bem e o mal, mas pela derrota dos princípios morais como tais. E faz isso com cinismo e ridicularizando daqueles que procuram expressar ideais, visão e aspirações morais. Neste período de relativismo moral, em que os meios justificam os fins e até mesmo o respeito pela palavra moralidade se perdeu, os autocratas de todo o mundo estão superando as preciosas instituições que tanto contribuem para o desenvolvimento humano: uma imprensa livre, a democracia, os direitos humanos, o estado de direito e um sistema de justiça íntegor.

A aspiração moral é a base dessas instituições. Sua expressão precisará ser reinventada para superar o cinismo generalizado desta época. Exigirá novos líderes que possam expressar argumentos convincentes para aspiração moral. Por seu exemplo, por sua sabedoria e experiência em superar as limitações da natureza humana, os líderes morais podem e devem se apresentar e falar a linguagem da visão do que poderia ser, focando na dignidade em vez do poder, na igualdade em vez da riqueza e na solidariedade em vez de competição.

Nota 1: Kreko, Peter, “Por que as teorias da conspiração dispararam em tempos de crise”, 2020 em <https://www.eurozine.com/why-conspiracy-theories-soar-in-times-of-crises/> um ensaio do livro, Tómegparanoia (Paranóia em Massa: A psicologia social das teorias da conspiração e notícias falsas; Atheneum, segunda edição de 2020

Nota 2: Lachman, Gary, *Dark Star Rising: Magick and Power in the Age of Trump*, 2018, Penguin Random House. Páginas XIV-XV, 74-78.

Nota 3: Rosen, Jay, “*The Awarness Problem*” Columbia Journalism Review, setembro/outubro de 2013.  
[https://archives.cjr.org/cover\\_story/the\\_awareness\\_problem.php](https://archives.cjr.org/cover_story/the_awareness_problem.php)

Nota 4: Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, 2020, Riverhead Books, página 112

Nota 5: Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, 2020, Riverhead Books, página 124

Nota 6: “Zuckerberg uma vez quis sancionar Trump. Então o Facebook escreveu regras que o acomodaram”, Washington Post, 28 de junho de 2020.

Nota 7: “Liberdade absoluta no mundo pós-humanista”, Jornal da *Kriya Yoga* – Inverno de 2018, volume 25, número 2.

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexport-ui/Journal-port-no-2-inverno-2018-lib.php>

Nota 8: Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, 2020, Riverhead Books, página 148

Nota 9: Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, 2020, Riverhead Books, página 127

Nota 10: “Política populista e nosso dever como *sadhakas* de *yoga*”, Jornal da *Kriya Yoga* – Outono de 2017, volume 24, número 1.

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexport-ui/Journal-port-no-1-outono-2017-lib.php>



## 2

# Alcançando saúde e longevidade com a prática de Kriya Yoga Pranayama

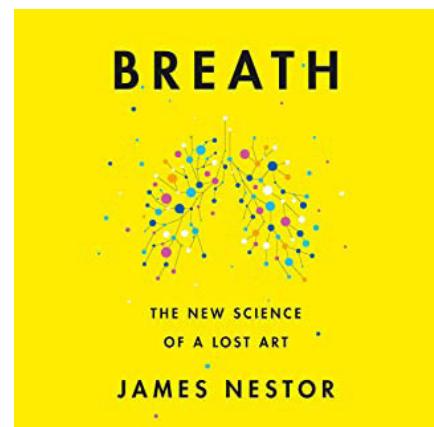
Por Durga Ahlund

*Eu conheço o Senhor desde tempos idos  
Duvidosos são eles;  
O Senhor é a Luz  
Em meu corpo carnudo, enquanto o Prana pulsa  
Se eu não O conheço, quem mais O conhecerá?*

- *Thirumandiram, Verso no. 1797*

Este versículo tem me acompanhado ao longo de muitas décadas. Sempre volto a ele de tempos em tempos. Ele me conduziu em meu caminho de *Yoga* e alicerçou minha dedicada prática de *pranayama* e meditação. No entanto, foi um livro relativamente novo, o *Best Seller* do *New York Times* chamado *Breath, The New Science of a Lost Art*, de James Nestor, que me encorajou a escrever este artigo bastante pessoal. O livro é maravilhoso e acredito que tem um potencial tremendo. Incentiva todos a tomarem consciência e treinarem novamente a maneira como respiram, a fim de melhorarem sua saúde física e mental. Mas, a respiração consciente também tem o potencial de ajudar uma massa crítica a descobrir, dentro de sua própria respiração, uma experiência de paz e sentido tão poderosa quanto alguém jamais conseguirá!

Toda vez que medito, vou para a consciência que permanece no interior de tudo, seja algo animado ou inanimado. Sinto seu movimento na natureza, no vento, nas árvores e em grandes extensões de água aberta. No Himalaia, ele literalmente sussurra seus segredos. Está igualmente presente em cada movimento, quando medito sobre a respiração. Sou uma absorvedora lenta e constante, mas ainda não consegui apreender a consciência no inanimado, no que não respira. Portanto, fiquei particularmente satisfeita e encantada



com um capítulo deste livro sobre evolução que lançou uma luz para mim. Está no capítulo chamado *Rápido, Lento e Nem um pouco*. Fiquei intrigada com a discussão nas páginas 192-194 sobre o trabalho do cientista húngaro Albert Szent-Gyorgyi, ganhador do Prêmio Nobel de Medicina em 1937. Szent-Gyorgyi mudou-se para os Estados Unidos (EUA) e liderou um laboratório de pesquisa em Woods Hole, Massachusetts, onde pesquisou a respiração celular e, finalmente, chefiou a *National Foundation for Cancer Research*. Cito extensivamente aqui a questão do que distingue a vida animada da inanimada, o que distingue a vida de uma rocha, de uma árvore e de mim. Szent-Gyorgyi disse que as diferenças estão na “energia ou excitabilidade dos elétrons dentro dos átomos que constituem as moléculas da matéria”. Ele descobriu que “quanto mais fácil e frequentemente os elétrons podem ser transferidos entre as moléculas, quanto mais a matéria dessaturada se torna, mais viva ela fica”. Ele disse: “o estado de vida é um estado tão dessaturado eletronicamente”. “A natureza é simples, mas sutil.” Sugere-se que os elétrons participem ativamente da estabilidade e homeostase do corpo.

Seu estudo aprofundado dos anos 40, sobre as primeiras formas de vida na Terra, levou à dedução de que elas eram compostas de aceitadores de elétrons fracos. Isso significava que não podiam facilmente absorver ou liberar elétrons. E como as primeiras formas da matéria tinham menos energia, elas tiveram menos chance de evoluir ao longo de milhões e milhões de anos. Até que pequenas criaturas chamadas procariôntes se formaram, se alimentaram de compostos de carbono na superfície dos oceanos e então as cianobactérias começaram a utilizar água na fotossíntese. Então, os níveis de oxigênio sobre a terra aumentaram, como um subproduto. O oxigênio, sendo um forte receptor de elétrons, encorajou a evolução de outros organismos consumidores de oxigênio. Como esses organismos atraíram e trocaram muito mais elétrons com vida anaeróbica mais antiga (aquele que tem conteúdo zero ou quase zero de oxigênio), esse novo excedente de energia permitiu que a vida inicial evoluísse mais rapidamente em plantas, insetos e outras formas.

## **Ser capaz de absorver e transferir elétrons de maneira controlada permite que a matéria viva permaneça saudável**

“Quanto mais oxigênio a vida pode consumir, quanto mais excitabilidade do elétron ela ganha, mais animada ela se torna. É quando as células perdem a capacidade de descarregar e absorver elétrons, elas começam a se decompor”. “A perda de troca de elétrons significa irreversivelmente matar”, escreveu Szent-Gyorgyi. “A quebra da excitabilidade do elétron é o que faz com que o metal enferruje e as folhas fiquem marrom e morram. Dentro do corpo humano, à medida que as células perdem a capacidade de atrair oxigênio”, escreveu Szent-Gyorgyi, “os elétrons dentro delas vão desacelerar e parar de se intercambiar livremente com outras células, resultando em um crescimento desregulado e anormal. O câncer se forma e se desenvolve em ambientes com pouco oxigênio”.

“A melhor maneira de manter os tecidos do corpo saudáveis é imitar as reações que evoluíram no início da vida aeróbica na Terra - especificamente, alimentar o corpo com uma presença constante daquele forte receptor de elétrons, o oxigênio”, diz o autor. Todos nós sabemos a importância de um amplo oxigênio. O que é uma informação nova para a maioria das pessoas é que, ao **respirar devagar, menos vezes e pelo nariz** ajuda a equilibrar os níveis dos gases respiratórios no corpo, garantindo a **quantidade máxima de oxigênio à quantidade máxima de tecidos**, para que nossas células tenham a

**quantidade máxima de reatividade do elétron.** Deve-se respirar de acordo com as necessidades de energia e não mais do que 12 ciclos de respiração por minuto, caso contrário, os níveis de dióxido de carbono diminuirão, o que reduz a quantidade de oxigênio atraída pelas células e afeta negativamente os níveis de pH do sangue. O oxigênio não é bem e prontamente absorvido tomando grandes goles de respiração pela boca. A ciência nos diz que respirações mais longas e finas pelo nariz permitem que os pulmões absorvam mais oxigênio em menos respirações. Respirar menos, com ciclos lentos, 10 ou menos vezes por minuto, aumenta o dióxido de carbono no sangue, o que estimula mais oxigênio para infundir os tecidos e enriquece o sangue com glóbulos vermelhos. O sangue transporta mais oxigênio e produz mais energia a cada respiração. Uma respiração rítmica lenta e constante permite-nos prosperar respirando menos.

“Em todas as culturas e em todas as tradições médicas anteriores à nossa, a cura era alcançada pela movimentação da energia. A energia dos elétrons em movimento permite que os seres vivos permaneçam vivos e saudáveis pelo maior tempo possível. Os nomes podem ter mudado: *prana*, *chi*, espírito santo, mas o princípio permaneceu o mesmo”, diz Szent-Gyorgyi. O que é intrigante para mim é considerar a possibilidade de que o movimento envolvido na excitabilidade e aceitabilidade do elétron reflete o que nós, na *Yoga*, chamamos de *prana vayus* ou “poderes motivadores”. Na terminologia iogue dos *siddhas*, é *pranagni*, o fogo do *prana*, a inteligência que atua nos pulmões e no coração que converte o oxigênio em uma força interna de vitalidade.

### Vayus, os poderes motivadores do *prana*

Os escritos antigos da *Yoga* descrevem o *prana* como um campo de energia unificadora, uma força animadora, que permeia toda a atmosfera e é inalada a cada respiração. O oxigênio é o meio gasoso pelo qual o *prana* é absorvido pelo corpo, mas o *prana* não é oxigênio. O *prana* é comparado a uma partícula carregada que pode ser afetada internamente pela mente e externamente por campos elétricos, magnéticos ou eletromagnéticos. Esse campo prânico explica a inter-relação do mundo das aparências.

A palavra *vayu* vem da raiz “*va*”, que significa mover. O *tantra* define *vayu* como uma força motriz. *Vayu* também significa vento ou corrente de ar. *Vayus* são os poderes motivadores do *prana*. Qualquer movimento em qualquer um dos centros *vayu* afetará imediatamente uma determinada parte do corpo. Por isso, é importante compreender os *vayus*, onde estão localizados e o que afetam. Existem cinco *prana vayus* principais que desempenham um papel importante no corpo. Existem outros cinco classificados como *prana vayus* menores, mas são modificações dos cinco maiores. Os *vayus* ou correntes de ar existem tanto no corpo físico quanto no sutil, funcionando por meio do corpo, da mente e dos sentidos. Os principais *vayus* são conhecidos como *prana*, *apana*, *samana*, *vyana* e *udana*. *Prana* é movimento para dentro, e nossa energia propulsora positiva na vida, nossa habilidade de nos mover e desenvolver e o elemento predominante é o ar. *Apana* é o movimento externo e a capacidade de retirar e eliminar coisas de nós mesmos. O elemento predominante é a terra. *Samana* está envolvido na digestão e assimilação de *prana* e alimentos, regula os movimentos interno e externo. Ele controla a capacidade de equilibrar, segurar e contrair. *Vyana* é a circulação de energia que controla a capacidade de movimento muscular (voluntário e involuntário) e autoexpressão. *Udana* é a energia da cabeça e da garganta e controla nossa habilidade de ascender, subir e crescer. Isso nos leva a estados mais elevados. Ele interrompe o fluxo interno e externo de energia conforme a mente se eleva a estados su-

periores de consciência ou à morte. O equilíbrio nas cinco forças cria equilíbrio no sistema. Podemos trazer mais equilíbrio em nosso *prana vayus* com *asana* e *pranayama*, mas também ancorando-nos, conectando-nos com as energias da terra ao deitar-se, sentar-se, andar descalço na grama, na praia, nadar no oceano e em lagos de águas claras.

## A respiração consciente é a chave para o bem-estar físico, mental e emocional

A respiração é vida, mas a maioria das pessoas não pensa sobre a importância da respiração. Elas não pensam sobre a respiração, muito menos sobre os elementos sutis da respiração. Quando a respiração é rítmica, lenta e profunda, nos sentimos calmos, com energia e alerta. Mas, esse padrão respiratório ideal não é a norma para a maioria das pessoas que vive neste planeta estressante. As pressões da vida nos distraem, nos frustram, nos assustam, nos exaurem. Nossa sistema nervoso autônomo fica desequilibrado e somos mais movidos pelo sistema nervoso simpático do que pelo parassimpático. A prática de *Kriya Kundalini Pranayama* duas vezes ao dia nos ajuda a estabelecer uma respiração lenta e rítmica ao longo do dia e a manter a mente inquieta e suas ondas sob controle. O ritmo da respiração, ou a falta dela, criará sensações correspondentes em diferentes partes do corpo e afetará a mente. Tudo está ligado. Quando a respiração é feita pela boca, ou é muito grande, muito rápida, irregular, rasa, ou se houver mau uso dos músculos respiratórios, haverá consequências negativas para a saúde e para o bem-estar mental. É por meio da respiração lenta, calma e rítmica que corpo, mente e emoções se tornam mais integrados, mais harmoniosos.

Embora o *prana* não tenha sido medido por exames científicos, um fator energético na atmosfera, um campo de energia invisível em todo o universo que dá massa a toda a matéria é de grande interesse. Além disso, o *prana* e os elétrons têm propriedades densas e sutis sobrepostas. A influência vital do *prana* na saúde dos organismos vivos tem sido objeto de estudo na *Yoga* e no *Ayurveda*. Recentemente, houve um aumento no estudo e na pesquisa sobre elétrons e seu papel na saúde dos indivíduos.

**De acordo com a ciência médica, existem critérios importantes exigidos para uma respiração saudável adequada. O primeiro critério é respirar pelo nariz, não pela boca.** Embora isso possa parecer óbvio, muitas pessoas respiram pela boca. É comum as pessoas respirarem pela boca durante a noite ou em momentos de angústia, para obter maiores tragos de ar ou devido à congestão, à alergia ou a obstruções anatômicas como desvio de septo. Porém, a respiração nasal aumenta a força e a resistência, diminui a pulsação, reduz o estresse, aumenta a sensação de harmonia e promove uma recuperação muscular e energética mais rápida após exercícios intensos. As narinas são para respirar, pois contêm pelos que aquecem a respiração, umedecem e filtram o ar.

Respiramos principalmente por uma narina de cada vez. As narinas são constituídas por tecidos vasodilatadores eréteis, que aumentam e diminuem de forma como o ar flui alternadamente entre as duas cavidades nasais. Após um certo período de tempo ou devido a circunstâncias como mudanças de temperatura, humor ou atividade, os tecidos das narinas naturalmente se contraem ou se dilatam e, ao fazê-lo, alteram a dominância no fluxo de ar. O fluxo ou a dominância alternada da narina afeta o sistema nervoso autônomo e os hemisférios do cérebro de maneira diferente. A dominância da narina direita se presta à atividade do sistema nervoso simpático (preparação física para ação-luta ou fuga) e influencia o lado direito do corpo, a atividade do cérebro esquerdo (lógica, linguagem, computação)

e sutilmente *pingala nadi*. A dominância da narina esquerda é parassimpática (digestão e restauração) e influencia o lado esquerdo do corpo e as atividades do hemisfério direito do cérebro (criatividade e arte) e sutilmente, *ida nadi*. Existe um ponto de transição quando ambas as narinas estão fluindo, mas normalmente é apenas por alguns minutos, conforme a predominância das narinas muda. Os iogues avançados descobriram *pranayama* e técnicas mais intensas de *svara yoga* que estimulam a respiração a fluir pelas duas narinas simultaneamente. Esta é uma forma de respiração pelo canal *sushumna* que pode durar um longo período de tempo para estabelecer a meditação mais profunda. Normalmente, a alternância da respiração nasal dominante é importante para a saúde do corpo e da mente.

Além disso, a respiração nasal desempenha um papel no aumento do óxido nítrico nos seios da face. O óxido nítrico é uma molécula importante para a saúde dos vasos sanguíneos. É um vasodilatador, que relaxa os músculos dos vasos, alargando-os para aumentar o fluxo sanguíneo. Isso permite uma melhor circulação e distribuição de oxigênio nas células. A circulação, a função imunológica e até o humor podem ser alterados positivamente pela quantidade de óxido nítrico no corpo. A prática regular de *asana* e *pranayama* aumentará efetivamente o óxido nítrico.

**O segundo critério da respiração saudável é respirar lenta e profundamente** para fazer menos respirações por minuto. Respirar fundo não significa grande. No *pranayama* da *Kriya Yoga* usamos a respiração iogue, respiração em três partes, de modo que utilizamos regularmente todos os músculos da respiração: abdominal, intercostal e clavicular. Inspiramos lenta e profundamente usando o diafragma para encher a barriga, expandimos o tórax e depois continuamos a inspirar na cabeça, usando os músculos claviculares. Essa inspiração lenta e profunda garante que encheremos todo o pulmão. A expiração lenta e uniforme dá tempo para a troca gasosa necessária para que o oxigênio alcance todos os tecidos. A respiração iogue estimula os alongamentos tanto da inspiração quanto da expiração.

A pesquisa de James Nestor sugeriu que a respiração ideal é uma inalação de 5,5 segundos seguida por uma exalação de 5,5 segundos. Seis respirações por minuto foram consideradas as mais eficientes para reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca. No entanto, a pesquisa de Nestor vai além para mostrar os benefícios vitais e potenciais de estender a expiração, de modo que seja muito mais longa do que a inspiração. Em nossa prática de *Kriya Kundalini Pranayama*, descobrimos por nós mesmos o valor dessa expiração prolongada. O controle de expiração pode ser transformador. Sabemos o quanto profundamente ele nos acomoda em um relaxamento profundo e amplia a consciência. A pesquisa de Nestor reverbera também no que temos dito sobre esse *pranayama*, que ele retrai nosso padrão respiratório normal, trazendo saúde e bem-estar físico. O prolongamento da expiração oferece enormes benefícios físicos, como veremos a seguir.

## O critério secreto é a respiração circular

Finalmente, quero deixar aqui o último grande segredo do *pranayama* ideal para vitalidade, longevidade e transformação, que é a **harmonização da respiração, removendo a pausa entre a inspiração e a expiração**. O ingrediente secreto é uma respiração circular, o topo de cada inspiração flui para a expiração e do fundo da expiração, a próxima inspiração surge. Não há fim para a respiração, nem pausa ou retenção.

## O que é respiração?

De acordo com o cientista Christian Bohr, (Universidade Copenhagen, 1930), “(respiração) é o fornecimento sob demanda em um nível molecular”. O oxigênio é o combustível para as células, a hemoglobina transporta o oxigênio para as células e o dióxido de carbono é liberado das células. Mas o que faz essa troca acontecer? Conforme você inspira, o diafragma e os músculos intercostais se contraem, criando uma pressão negativa na cavidade torácica que leva o ar para os pulmões e o sangue para o coração. Quando você expira, o sangue é forçado a entrar no corpo e nos pulmões, onde circula novamente. O dióxido de carbono é o que separa o oxigênio do sangue, permitindo que ele penetre nas células. A respiração eficiente requer que aumentemos as inspirações, enchendo os pulmões de ar e aumentemos as expirações para manter a faixa normal de dióxido de carbono em nossa corrente sanguínea, o que aumenta a troca de oxigênio nos tecidos e órgãos. Não nos beneficiamos de inspirar grandes quantidades de ar pela boca e expirar rapidamente. O que precisamos é de inalações mais lentas e profundas pelo nariz e exalações mais longas e conscientes. Além do oxigênio, o dióxido de carbono é vital para a respiração, pois atrai mais oxigênio. Por que algumas células recebem mais oxigênio do que outras? A ciência nos diz que os músculos que estão sendo alongados e contraídos produzem mais dióxido de carbono, que por sua vez atrai mais oxigênio.

Yandell Henderson, um importante fisiologista da respiração na década de 1930 e diretor do Laboratório de Fisiologia Aplicada da Universidade de Yale, estudou respiração, metabolismo e o papel do dióxido de carbono. O dióxido de carbono é um produto residual gerado a partir do processo de metabolismo de carboidratos, gorduras e aminoácidos em energia, ATP. O Co<sub>2</sub> excessivo é expelido pelas exalações. No entanto, o Co<sub>2</sub> desempenha uma variedade de funções no corpo humano. Regula o pH do sangue, estimula a respiração e influencia a atração que a hemoglobina tem pelo oxigênio. As flutuações no dióxido de carbono podem causar distúrbios se os níveis normais não forem mantidos. A pesquisa horrível e dolorosa de Henderson em cães forneceu evidências de que o oxigênio sozinho, sem dióxido de carbono para descarregá-lo nas células, é simplesmente exalado. Ele provou que a quantidade de dióxido de carbono que flui pela corrente sanguínea ajuda o oxigênio a chegar aos músculos, tecidos e órgãos. *Breath*, P. 76-78

Respirar é mais do que apenas um ato bioquímico ou físico; é mais do que apenas mover o diafragma para baixo, puxar o ar para alimentar as células e remover resíduos. A respiração influencia todos os órgãos internos, dizendo-lhes para ligar e desligar. Essas moléculas afetam o ritmo cardíaco, a digestão, o humor, as atitudes, quando nos sentimos excitados e relaxados ou com náuseas. A respiração é uma chave de força para uma vasta rede do sistema nervoso autônomo, que inclui o nervo vago, que contribui para o sistema nervoso autônomo. A respiração consciente abre a comunicação ao longo da rede vagal, relaxando-nos na resposta do sistema nervoso parassimpático.

O aspecto de saúde mais importante do *pranayama* é que ele melhora a respiração celular, pois retarda e aprofunda a respiração. É um meio de exercer pressões internas e externas nos pulmões e no corpo. Também estimula o sistema nervoso central, o corpo e os sentidos. Em última análise, isso nos permite ter mais controle sobre nossa respiração, sobre nossas emoções e nossa saúde.

## Há ideias erradas de que o *pranayama* aumenta a quantidade de oxigênio no sistema respiratório e no sangue

O que ocorre quando se pratica *pranayama* diariamente por um longo período de tempo é que o conteúdo de oxigênio é reduzido e a concentração de dióxido de carbono aumenta no sangue. Embora isso pareça contraproducente, o que está realmente acontecendo é que o *pranayama* está treinando as células do corpo para funcionarem com mais eficiência. Enquanto as células não treinadas ficam opacas com o aumento do dióxido de carbono, as células treinadas devido ao *pranayama* trabalharão mais efetivamente com menos demanda de oxigênio. A prática do *pranayama* aumentará a eficiência das células, reduzindo a BMR, a taxa de metabolismo basal. O BMR é a troca de energia necessária para realizar o funcionamento básico do corpo. É o número de calorias que seu corpo queima em repouso para manter as funções normais do corpo. Essa taxa é quase diretamente proporcional à taxa de respiração. Quando dormimos muito bem, reduzimos a TMB em cerca de 9% em cinco horas. A taxa de respiração também será reduzida durante o sono. Ao desacelerar a respiração, temos um profundo descanso para o corpo e a mente. Com menos gasto de energia, podemos produzir mais energia. Podemos nos tornar eficientes e também conservar mais energia. Descobrimos que, com uma prática programada de *pranayama* duas vezes ao dia, sentimos menos fome e temos mais energia, clareza mental e entusiasmo. Tornamo-nos menos inquietos, mais calmos e dinâmicos.

James Nestor discute isso desta forma. Exalações mais lentas e mais longas significam que temos níveis mais altos de dióxido de carbono. “O que acontece com o bônus do dióxido de carbono é que ganhamos uma resistência aeróbica maior. Esta medida de maior consumo de oxigênio, chamada de VO<sub>2</sub> max, é o melhor indicador de aptidão cardiovascular.” Treinar o corpo para respirar menos realmente aumenta o VO<sub>2</sub> max, o que aumenta a resistência atlética, mas também nos ajuda a viver vidas mais longas e saudáveis.

## O termo *pranayama* sugere “domínio da respiração”

*Prana* significa energia e *ayama* é uma composição de duas palavras que significam “esticar como um arco”. Significa desenvolvimento e extensão. *Pranayama* é um processo de reunir energia e direcioná-la para remover bloqueios no corpo vital. Esse processo nos ajuda a obter domínio sobre as forças prânicas internas, o que nos ajuda a obter domínio sobre o corpo e sobre a mente.

Enquanto *Kriya Kundalini Pranayama* estimula o movimento da energia no corpo, incluindo oxigênio e dióxido de carbono, seu foco é o *prana vayu* e as *nadis*. Não se trata apenas de respirar profundamente ou trazer mais oxigênio para os pulmões. Ele estende e direciona a energia vital através dos canais sutis *ida*, *pingala* e *sushumna*. Ele harmoniza a respiração para que uma fonte interna de *prana*/consciência se manifeste. Experimentamos isso como luz, leveza, ascensão, expansão, um fluxo prânico de energia purificadora para o corpo e para a mente. A prática diária treinará o sistema respiratório para fazer respirações lentas e rítmicas por 24 horas. Os desequilíbrios no *prana vayu* aparecem em nossa vida diária como uma respiração deficiente habitual. Novamente, estes são: respiração superficial, respiração irregular, respiração rápida ou grande, respiração pela boca, tendência a se concentrar mais na inspiração do que na expiração, tendência a prender a respiração ou usar os

músculos respiratórios de maneira incorreta (expandir a barriga na expiração, contração da barriga na carga simpática estimuladora da inspiração). E, todas as nossas várias técnicas de *pranayama* de cura de *Kriya* trabalham para purificar o trato respiratório e os pulmões, aprofundar e desacelerar a respiração para diminuir o número de respirações por minuto e ajudar a estabelecer um ritmo saudável de inalações e exalações para todas as atividades vitais.

## **Vamos examinar os vários componentes do *Kriya Kundalini Pranayama* e como eles incentivam o bem-estar**

Começamos com a respiração *ujjayi*, que é parte integrante das nossas técnicas de *Kriya Kundalini Pranayama* na *Kriya Yoga* de Babaji. O som *ujjayi* é criado quando o ar flui por uma passagem de ar restrita. Estamos apertando nossas gargantas enquanto respiramos. A glote é parcialmente fechada, como quando você sussurra ou fecha a garganta para segurar um líquido na boca para gargarejar. A glote é a abertura na garganta, logo atrás da laringe. Se você fecha parcialmente a glote respirando profundamente, você cria um som sibilante ‘ssss’. Este som é frequentemente comparado ao ronco, mas não é realmente um ronco, não há vibração forte do palato mole, mas sim o som de um bebê dormindo. Qualquer irregularidade na respiração ou instabilidade da glote será ouvida. O *ujjayi* é sempre praticado inspirando e expirando pelo nariz com a boca fechada.

*Ujjayi* ajuda a regular o movimento dos pulmões, acalma o sistema nervoso, supera desarranjos do *prana* e pode superar obstáculos físicos e psicológicos que ocorrem quando o *prana* está desequilibrado. *Ujjayi* altera a proporção entre o volume de ar e o sangue nos pulmões. O volume de sangue é maior do que o volume de ar no *ujjayi*. A inspiração e a expiração são prolongadas e, portanto, a eficiência da troca gasosa é aumentada. A respiração aumenta a pressão interna, que estimula a circulação, o metabolismo e a sucção do sangue venoso. Ajuda a permanecer renovado e com energia durante todo o dia.

Durante o *asana*, *ujjayi* também é altamente recomendado. A prática do *ujjayi* aquece o corpo e relaxa a tensão nos músculos. Ele acalma a mente e centra os sentidos no som sibilante criado na garganta. *Ujjayi* aumenta a resistência e estabelece um ritmo no corpo, para que você não vá muito longe, muito rápido. A consciência se concentra em torno do que está acontecendo no corpo e nas sensações na medula espinhal. Cada respiração subsequente permite que você se move suavemente, mais profundamente no *asana* e na quietude.

**O segundo componente de *Kriya Kundalini Pranayama* é a respiração iogue ou respiração em três partes.** Respiramos profundamente com tensão na garganta. Tentamos tornar o som suave sem pausas ou solavancos, mas também mantemos uma leve tensão na parte inferior do abdômen para que haja uma expansão nas laterais e nas costas do corpo. Toda a circunferência do tronco se expande com a inspiração. A respiração iogue é uma respiração completa que requer um controle suave sobre todos os músculos usados na respiração: o abdômen, o diafragma, os intercostais e os claviculares. Todos são utilizados durante a inspiração para expandir a barriga, o diafragma e o tórax com a intenção de levar a respiração até a cabeça e encher os pulmões. O abdômen e os músculos acessórios da respiração são usados durante a expiração para contrair a barriga e esvaziar o ar estagnado dos pulmões. **O terceiro componente é que cada inspiração deve fluir para a expiração, sem paradas**

**ou mesmo pequenas pausas.** Aumentamos a força e a frequência cardíaca à medida que alongamos a inspiração, diminuímos a frequência cardíaca e aumentamos o relaxamento ao alongar a expiração. Essa respiração suave e uniforme criará um efeito calmante na mente e no sistema nervoso. Descobri que leva apenas algumas dessas respirações em um momento estressante para relaxar meu corpo, acalmar minha mente e permitir uma mudança de humor e de perspectiva.

## As sensações de calor e frio internos

Na *Kriya Yoga*, trabalhamos com a compreensão de que a respiração se move no corpo físico e no sutil. Compreendemos e brincamos com o *agni*, o fogo do *prana*, na barriga, **em sita-ushna, para estimular conscientemente uma reação física às inalações e exalações.** Reunindo os sentidos em nossa consciência interior, assumimos algum controle sobre a temperatura corporal, pressão sanguínea, frequência cardíaca e ajudamos a influenciar o fluxo de substâncias químicas cerebrais que alteram o humor, as emoções e o sono, pois influenciamos diretamente as *nadis* e os *prana vayus*. Ao assumir o controle consciente sobre as inspirações e expirações, trazemos equilíbrio entre os sistemas nervoso simpático e parassimpático. O aumento da circulação sanguínea e o sangue ricamente infundido são levados às células do cérebro, aos nervos cranianos e espinhais, à medula espinhal, às glândulas endócrinas e ao sistema digestivo.

Nosso *Kriya Kundalini Pranayama* também utiliza de forma crítica a visualização intensa dos canais sutis durante a respiração para aperfeiçoar o alongamento da expiração. A fórmula matemática do *kanneda tahoopoo* regula o movimento dos pulmões e acalma tanto o sistema nervoso quanto os campos de energia que influenciam o corpo e a mente. O uso de *bandhas*, mantras, temperatura, visualização e devoção cria um efeito sincronístico notável. Todos os níveis do ser, físico, vital, mental, intelectual e espiritual são atraídos para cada inspiração e expiração afetando o todo nos níveis mais profundos. Todo o nosso ser é convidado a entrar neste trabalho de forma tão integral que tem o potencial de produzir perfeição no *pranayama* e na nossa respiração.

Ao ler este livro, *Breath*, me inspirei a escrever este artigo elogiando as técnicas de *pranayama* para os alunos da *Kriya Yoga* de Babaji. Eu acredito que todas as técnicas da *Kriya Yoga de Babaji* apoiam a saúde física e mental, emocional e, claro, o mais importante, o bem-estar espiritual. Todos eles promovem o movimento e evitam a estagnação. Pois não é apenas energia que queremos por causa da energia. É estar totalmente aberto, permitindo que a energia da vida flua através de nós sem sermos sobrecarregados pelas necessidades, desejos, medos e aversões que nos contraem e nos restringem. Assim como nosso *pranayama* fortalece os sistemas respiratório, circulatório, imunológico e nervoso e purifica os canais e *chakras* sutis, o mesmo acontece com a repetição silenciosa de mantras, cânticos devocionais, canto em voz alta e meditação profunda. Praticamos *Kriya Yoga* de Babaji para expandir nossa consciência, nossa compaixão, nossa capacidade de viver de forma mais vibrante, saudável e por mais tempo a serviço dos outros. E, agora, quando medito, não tento envolver minha mente em torno da consciência de objetos inanimados. A mente ganha liberdade por conhecer a consciência de uma rocha ou grão de areia? Não faz diferença se é uma vida ativa com muita excitabilidade do elétron ou uma vida extremamente passiva com pouca excitabilidade do elétron. Eu sinto, eu respiro,

mas tudo é consciência, tudo está interligado. Minha mente pode envolver o que meu coração absorve. E quando os cientistas insinuam o mesmo, tenho que sorrir.

Referencia: Breath, The New Science of a Lost Art, por James Nestor, Riverhead Books, Nova Iorque 2020 ISBN: 9780593191354



## 3

### Notícias e Notas

**Novo! Transmite ou faça o download no seu celular, PC ou tablet do novo vídeo: *Kriya Hatha Yoga de Babaji*:** Auto-realização por ação com consciência, 2 horas e 5 minutos, 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*



**Novidade! O filme Grand Self foi lançado.** Somos todos magníficos em nossa essência. Nossas crenças limitantes têm encoberto a verdade de quem realmente somos. Nesta história verdadeira que inspira e diverte são apresentadas entrevistas com muitos especialistas, incluindo Marshall Govindan. Um documentário extraordinário que vai elevar sua consciência. Criado por vários cineastas conscientes e premiados e filmado em sete países em 2020 (121 minutos). Pode ser visto ou baixado aqui:

<https://www.grandselffilm.com/a/33391/uLiv9v9V>



**COVID-19 e Seminários de Iniciação na Kriya Yoga de Babaji.** Como as autoridades de muitos países agora estão relaxando as condições projetadas para restringir o movimento e a reunião de pessoas e como o risco de infecção pelo novo corona vírus/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 eles sejam ministrados com segurança para todos os envolvidos e que a prevenção ou tratamento confiável de casos graves seja garantido 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 de nós mesmos. Os ensinamentos e *sadhana* do 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.

Como foi levantada a questão de saber se os membros da Ordem podem oferecer iniciação on-line por meio de qualquer comunicação na internet, como Zoom, durante a pandemia, o Conselho está de acordo unânime em que as iniciações no 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 a 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 elas. Seu objetivo é 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, I telefona 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.babajiskriayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

**A Prática do Yoga Integral**, por J.K. Mukherjee, agora é distribuído pelas Publicações de *Kriya Yoga*:  
[https://www.babajiskriayoga.net/english/bookstore.htm#integral\\_yoga\\_book](https://www.babajiskriayoga.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.

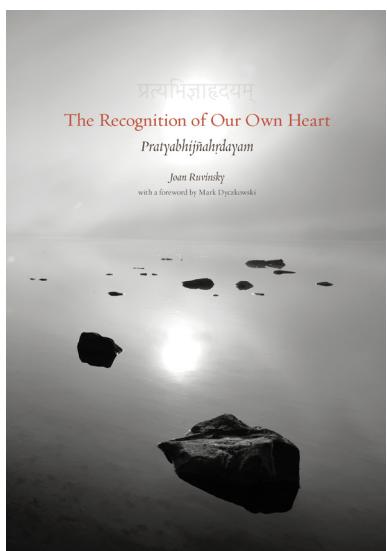
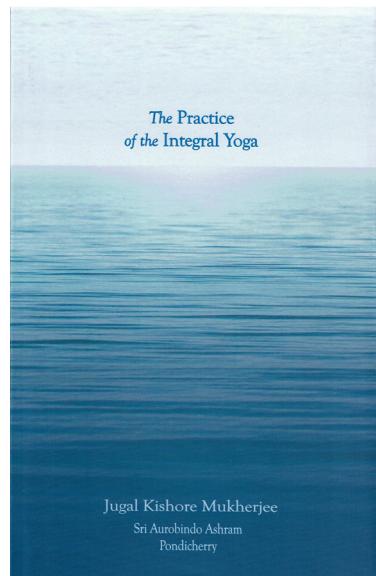
Se você é inspirado pelo brilhantismo dos escritos de Sri Aurobindo ou se seu coração é chamado pela

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*”.



**O reconhecimento de nosso próprio coração: *Ponderings on the Pratyabhijnahrydayam***, 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 tânticos 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 entoa: “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)

**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)

## ORDEM DE ACHARYA: RELATÓRIO ANUAL E PLANOS PARA 2021

AJUDE-NOS A TRAZER A KRIYA YOGA DE BABAJI PARA PESSOAS  
COMO VOCÊ AO REDOR DO MUNDO

Este é um bom momento para considerar fazer uma doação para a “**Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji**”, para que possamos continuar a trazer a *Kriya Yoga* de Babaji para pessoas que, de outra forma, não seriam capazes de recebê-la.

**Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2019, os membros da Ordem de Acharyas:**

- Trouxeram mais de 100 seminários de iniciação para mais de 1.000 participantes que vivem em 20 países, incluindo Brasil, Índia, Japão, Sri Lanka, Rússia, Estônia, Espanha, Colômbia, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Inglaterra, Bulgária, Bélgica, Austrália, EUA e Canadá.
- Conduziram seminário de treinamento de quatro dias para estudantes de toda a Índia e apoiam sessões de *sadhana* duas vezes ao dia para mais de 100 iniciados online por Zoom, desde março de 2020.
- Mantiveram um ashram e uma editora em Bangalore, na Índia. Organizaram cinco seminários de iniciação naquele país. Vinod Kumar, o gerente do ashram, conduziu a prática regular e gratuita de asanas e meditação ao público. Publicaram e distribuíram a maioria de nossos livros e gravações por toda a Índia.
- Publicaram o livro *A Voz de Babaji* em português e o livro *Kriya Hatha Yoga* em chinês. Publicaram o vídeo *Kriya Hatha Yoga* online para streaming ou download em cinco idiomas.
- Patrocinaram aulas públicas e gratuitas da *Kriya Yoga* de Babaji três vezes por semana, além de um evento de *kirtan* no ashram de Quebec.
- Organizaram duas peregrinações ao novo ashram de Badrinath, na Índia, com a participação de mais de 40 pessoas. Mantiveram o ashram e sua equipe, além de ter patrocinado aulas de *Yoga* e *satsangs* públicas.

**Entre 2020 e 2021, a Ordem planeja:**

- Levar seminários de iniciação para a maioria dos países mencionados acima, bem como para a Indonésia e para a Polônia pela primeira vez.
- Conduzir *asanas* ao público e aulas de meditação quinzenais gratuitas nos *ashrams* de Quebec, no Canadá, de Bangalore, na Índia, e no Sri Lanka.
- Publicar o livro *Babaji e os 18 Siddhas* em polonês, malaio e na língua canária. Publicar o livro *A Voz de Babaji* na língua canária.
- Completar o treinamento de três *Acharyas*.

