

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 28 | NÚMERO 2 | INVERNO 2021

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. Vida simples, pensamento elevado, por M. G. Satchidananda
2. Porque yoga é como surfar, por M. G. Satchidananda
3. O processo de envelhecimento e declínio cognitivo
4. Notícias e Notas



1

Vida simples e pensamento elevado

Por M. G. Satchidananda

Às vezes me perguntam como tornei-me tão dedicado à *Kriya Yoga* de Babaji. Em resposta, relembro do período de contracultura, no final dos anos 1960, quando comecei a questionar os valores da cultura materialista americana e como fui inspirado por meu professor, *Yogi Ramaiah*, a abraçar a cultura *Yoga Siddha* do Sul da Índia. Minha aceitação tornou-se completa durante o ano que passei lá - de 1972 a 1973, enquanto vivia e praticava a *Kriya Yoga* de Babaji nos *ashrams* que ele havia estabelecido lá. Esta cultura poderia ser resumida com as palavras “vida simples e pensamento elevado”, que estavam escritas em uma placa em nossos *ashrams* e centros. É também uma frase que *Mahatma Gandhi* popularizou. *Yogi Ramaiah* era um seguidor de Gandhi e de seus ensinamentos. Como esta cultura quase desapareceu por completo, e é até mesmo amplamente rejeitada na Índia hoje, tanto por seus líderes quanto pelo homem comum, é um desafio pessoal inspirar outros a abraçá-la sem apontar para imagens estereotipadas de Gandhi e do ascetismo hindu. Abracei esta cultura há 50 anos, incluindo o mesmo modo de vestir de Gandhi em todos os momentos, exceto durante a semana no escritório, que é um *dhoti* de algodão fiado à mão e um xale de ombro, que compramos nas lojas da cooperativa Gandhi. Muito além do vestuário, os preceitos têm muitas austeridades: dieta vegetariana, dormir no chão, deixar crescer o cabelo e a barba, praticar *Yoga* oito horas por dia, observar dias de silêncio, jejuar todas as semanas, evitar televisão e seguir um código social. Eu mantive essas formas de austeridade ou *tapas* estritamente por 18 anos, enquanto vivia nos *ashrams* e centros sob a direção de *Yogi Ramaiah*. Enquanto estava na Índia, as pessoas às vezes me perguntavam se eu era um discípulo *satyagraha* de Gandhi, porque minhas roupas eram parecidas com as dele. Esta maneira de vestir desapareceu gradualmente na Índia e foi substituída por calças e camisas à medida que os indianos tentavam se vestir como os ocidentais. Quando comecei a compartilhar a *Kriya Yoga* de Babaji com pessoas em várias culturas ao redor do mundo também parei de usar *khadi dhotis* em público para evitar dar aos outros a primeira impressão de que era um membro do movimento *Hare Krishna*! Felizmente, o modo Gandhi de se vestir serviu para me manter socialmente afastado da influência negativa da cultura americana, até que me tornei imune a ela. Abandonar esse modo de vestir permitiu-me compartilhar as técnicas da *Kriya Yoga* de Babaji com pessoas de muitas culturas diferentes, sem provocar o medo de que tivessem que adotar modos de vestir indianos, ou o hinduísmo. Embora eu tenha continuado a abraçar as outras austeridades, valores e virtudes, ou *niyamas*, que informam “vida simples e pensamento elevado”, às vezes me pergunto o que mais eu poderia fazer para inspirar os alunos a abraçarem tais valores e virtudes, que acredito serem um pré-requisito essencial para o caminho. Minha esperança residual para o seu futuro está nos movimentos de conservação e ambientais. Deixe-me tentar explicar por quê.

Por que tantos estudantes de *Yoga* falham?

A cultura inclui muito mais do que roupas e linguagem. São essencialmente os valores que abraçamos e seus objetivos. A palavra “cultura” é derivada da palavra latina *culte*, que significa “adorar”. Em nossa cultura materialista moderna, o que é adorado são produtos e serviços materialistas que podem ser comprados e vendidos com o mínimo de atraso e esforço possível. As pessoas desejam e esperam gratificação instantânea. Mesmo no campo da *Yoga*, a necessidade de gratificação instantânea reduziu sua apresentação a uma forma de exercício físico, com pouca apreciação pelos valores que lhe permitem produzir seu potencial em todos os cinco planos de existência. Pior ainda, busca-se o materialismo espiritual, que é chamado de “experiências espirituais”, e poderes, e quando eles falham, cessam todos os esforços. Temos uma cultura de consumo, alimentada por desejos sem fim, competição e busca por conforto e prazer. Durante os últimos 50 anos, essa cultura materialista e de consumo substituiu amplamente a maioria das outras culturas com a ajuda da televisão, da internet e da globalização dos mercados.

A vida é uma série de escolhas. Quando ouço alunos dizerem: “Não tenho tempo para praticar *Yoga*”, o que estão realmente dizendo é que a prática não é uma prioridade. Afinal, todos temos 24 horas por dia. O que determina suas prioridades? O que está dirigindo você? Em outras palavras, o que você mais valoriza?

Para perceber o potencial da *Yoga*, é necessário compreender e adotar seus valores e, então, escolher conscientemente tornar esses valores consistentes com seus pensamentos, palavras e ações. Como todos somos movidos por nossos hábitos, devemos exercer esse poder de escolha, nossa vontade, repetidamente até que se tornem habituais. Como disse Aristóteles, “a virtude é uma espécie de hábito”. É um hábito de escolha certa. Em outras palavras, a virtude é uma síntese de conhecimento e hábito, consciência e atividade, pensamento e vontade. Esta é uma tarefa tremenda. Caso contrário, o aluno típico falha em compreender o que é necessário, e “*Yoga*” permanece apenas um curativo nas feridas da vida e meio para apoiar uma cultura materialista e destrutiva. Isso começa com algumas questões existenciais fundamentais sobre o propósito de cada um.

Além disso, aqueles que negam a existência de Deus ou que falham em realizar sua potencialidade espiritual esquecem que não podemos ter uma experiência direta de qualquer potencialidade sem trazê-la sob algumas condições intensas ou marcantes. Por exemplo, como leigos, temos como certo que a água é líquida, embora os cientistas nos digam que é apenas uma combinação de gases. A natureza gasosa da água é sua potencialidade. Se questionado sobre o que é gasoso, o cientista levaria aquele que duvidava ao laboratório, faria passar uma corrente elétrica pela água, e aquele que duvidava veria com seus próprios olhos a natureza gasosa da água. Da mesma forma, a infinitude, a transcendência, a imanência, a indestrutibilidade e a onipresença da alma são potencialidades que podem se manifestar quando a disciplina espiritual da *Yoga* é seguida de forma prática. Mas, a menos que a pessoa se aplique a esta disciplina e às intensas condições de suas restrições e virtudes éticas, conhecidas como *yamas* e *niyamas*, não se pode experimentar a Divindade interior.

Por que estou aqui? O que procuro?

Por que estou praticando *Yoga*? Como você responderia a essas perguntas? Paz de espírito, melhor

saúde, amor, Deus, uma experiência espiritual, uma resposta a uma questão existencial são respostas típicas. O que todos compartilham? Existe alguma palavra que resumisse o que todos procuram? Esta palavra é “felicidade”. Mesmo aqueles que não estão interessados em *Yoga* procuram a felicidade de várias maneiras: uma refeição, entretenimento televisivo, esportes, sexo, álcool, até mesmo trabalhando até tarde porque “serei feliz quando terminar meu trabalho!” Então, todo mundo consegue encontrar um pouco de felicidade. Mas a felicidade é como pegar água com as mãos, porque ela escapa com muita facilidade. “Vida, liberdade e busca da felicidade” é uma frase bem conhecida na Declaração de Independência dos Estados Unidos que afirma os direitos humanos.

Esta busca é infinita até a percepção de que a felicidade duradoura não pode ser encontrada em coisas que não duram. O que dura? Tudo está mudando: seus estados mentais e emocionais, seus relacionamentos, o clima, seu saldo bancário, por exemplo. Além disso, a própria felicidade é uma emoção, um movimento em seu corpo vital, que será facilmente substituído por outras emoções, como raiva, tristeza, luxúria ou orgulho quando os eventos ou as circunstâncias mudam. Qualquer evento pode “apertar seus gatilhos” e provocar reações que nascem de memórias carregadas de emoções do passado. Sabendo disto, o sábio, portanto, não busca a felicidade tentando mudar as coisas externamente, tentando evitar o que pode “apertar seus botões”. Em vez disso, o sábio usa todos os eventos e circunstâncias para mergulhar internamente, encontrar e abandonar apegos e aversões.

O que interrompe nossos momentos de felicidade? Os *Siddhas* informaram que são interrompidos pelas memórias de apegos e aversões, em outras palavras, gostar e não gostar, que surgem do subconsciente em contato com novos eventos sensoriais. Eles diagnosticaram a causa do nosso sofrimento: “estamos sonhando de olhos abertos”. Por exemplo, alguém lhe diz algo de que você não gosta, ou você cai e fica com raiva; ou você é atingido por uma lufada de ar frio de inverno e sente-se deprimido; ou a sopa está fria ou muito salgada e você se arrepende; ou você recebe uma carta do departamento de impostos e sente medo.

Os *Siddhas* não pararam de diagnosticar a causa de nosso sofrimento. Eles também prescreveram o remédio: a prática de *Kriya Yoga*, incluindo autodisciplina, autoestudo e renúncia à perspectiva egoísta. Esta é uma filosofia prática perene cujo objetivo, como veremos a seguir, é o mais elevado, embora esteja fundamentado aqui e agora no mundo.

O materialismo é responsável pela angústia psicológica, pelos conflitos sociais e políticos, e pela destruição do nosso meio ambiente

A ciência moderna beneficiou a humanidade com vastos recursos materiais, mas ao mesmo tempo privou a humanidade do desenvolvimento espiritual e ético. Em seu lugar, deu origem a uma cultura de consumo comercial que substituiu os melhores valores e sentimentos humanos pela busca de riquezas e posses. A ganância e a competição pela riqueza resultaram não apenas em enormes desigualdades econômicas e conflitos sociais, mas também na deterioração da saúde mental devido ao estresse, à depressão e à destruição do meio ambiente do planeta, que agora é um efeito existencial para a humanidade.

Ao enfatizar as ciências naturais ou positivas e ignorar amplamente as ciências normativas, como a ética e a lógica, a cultura materialista ocidental também criou uma disparidade entre a teoria e a

prática da filosofia e manteve a ciência separada da religião. Isso foi agravado pela necessidade de cientistas e líderes religiosos de colocar os interesses investidos de suas organizações acima de todas as outras considerações. Cada um de nós tem o poder de substituir os valores do materialismo pelos da *Yoga*. O que eles são? Para compreender e apreciá-los, é necessário entender sua ética universal, conhecida como *dharma*, “objetivos e ações corretas”.

Os ideais éticos indianos estabelecidos por sábios há milhares de anos fornecem objetivos e meios universais

Lógica, ética e estética com seus respectivos objetivos de verdade, bondade e beleza, conhecidos como *Satya*, *Sivam* e *Sundaram*, nas tradições filosóficas da Índia, são prerrogativas da humanidade e a distinguem dos animais inferiores. A superioridade dos humanos sobre os animais reside em viver em um plano onde se apreende a verdade, realiza o bem e cria beleza e harmonia. Esses três são também os objetivos das três ciências normativas da filosofia ocidental clássica: lógica, ética e estética, cujos três aspectos da experiência humana são, respectivamente: cognição (conhecimento / pensamento), afeto (sentimento) e conativa (ação). Todos eles compartilham um objetivo último de perfeição espiritual, a realização intuitiva de nossa unidade com a realidade absoluta, o *summum bonnum*, o supremo bem da vida. Ao contrário do Ocidente, no entanto, na Índia, esses objetivos ideais deram uma guinada prática para serem realizados pelo aspirante em sua vida, em vez de em uma vida após a morte celestial ou escatológica.

O desenvolvimento nessas três ciências normativas oferece a cada um de nós os meios para realizar “a verdade, a bondade e a beleza” e, quando aplicada, uma cura para os males que se infiltraram na sociedade moderna. Isso é verdade porque estes ideais nunca foram considerados meras teorias da moralidade, mas como modos de vida espiritual por meio dos quais o indivíduo e a sociedade poderiam se desenvolver de maneira harmoniosa.

Kriya, a ação com consciência, começa com o conhecimento da ética, os *yamas* e *niyamas*

O que é ética? A ética pode ser definida como o estudo do comportamento humano que propõe à consideração o supremo bem do *summum bonnum* da vida humana, e que formula os julgamentos do certo e do errado e do bem e do mal. É derivado do *ethos* grego, que também significa caráter. Um sinônimo de “ética” é “filosofia moral”, que se baseia na palavra latina “*mores*”, que significa hábitos ou costumes. A ética propõe os princípios que tornam nossa conduta moral ou correta. A palavra “certo” é derivada da palavra latina “*reto*”, que significa “direto” ou “de acordo com a regra”. Regras são os meios. Mas qual é o fim? Podemos responder a esta pergunta apenas quando analisamos a palavra “bom”, que é derivada da palavra alemã “*gut*”. “*Gut*” significa qualquer coisa útil ou que esteja a serviço para algum fim ou propósito. Se aceitarmos esse significado da palavra bom e considerarmos a ética como a ciência da boa conduta, chegaremos à conclusão de que a ética está preocupada com o fim ou objetivo da vida. Não com os objetivos pessoais de um indivíduo, mas o objetivo supremo ou fim último para o qual toda a vida é dirigida, o bem supremo.

Na ética ocidental, este bem supremo tem sido referido de várias maneiras. O hedonismo considera

a felicidade como o bem supremo. O perfeccionismo, a autorrealização; o racionalismo considera a razão como o bem supremo. Nas últimas décadas, o materialismo ocidental subverteu em grande parte os elevados objetivos da ética ao que chamo de ética aplicada, por exemplo, a convenção de Genebra sobre tratamento de prisioneiros, ética médica, códigos de ética para advogados, consultores financeiros, psiquiatras e até professores de *Yoga* registrados! Até mesmo o Facebook e o Google empregam especialistas em ética para determinar as políticas com relação à privacidade. A ética no Cristianismo e no Judaísmo começa com os Dez Mandamentos. Cada seita destas duas religiões desenvolveu vários princípios éticos que apoiam seus próprios objetivos eclesiásticos e interpretações da Bíblia. São sistemas de crenças religiosas legalistas, em vez de sistemas filosóficos, onde se acredita que Deus é a fonte da lei, do julgamento e da recompensa ou punição. Quase todos os sistemas indianos de filosofia indiana, incluindo a *Yoga* clássica, concordam que *Moksha*, ou liberação, é o bem supremo, que inclui a remoção das fontes de sofrimento, embora diferindo quanto aos meios e resultados de adquiri-lo.

A ética também é uma ciência normativa

Uma ciência pode ser definida como um conhecimento sistemático, metódico e exaustivo de um assunto. Uma ciência pode ser naturalística ou positiva quando descreve o que é um assunto e expressa julgamentos factuais. O cientista observa os fatos, classifica-os e propõe leis naturais sobre eles. Uma ciência normativa adota algum padrão ou norma e pronuncia julgamentos de valor de propriedade, ou apreciação, sobre seu assunto, e como deveria ser. Por exemplo, a lógica é uma ciência normativa do pensamento que nos diz qual deve ser nosso pensamento para ser válido, verdadeiro ou consistente. Quando dizemos que a ética lida com o certo e o errado, e com o bem e o mal da conduta, o que queremos dizer é que ela oferece julgamentos apreciativos de conduta.

Embora a lógica possa ser uma ciência abstrata teórica e formal do pensamento, a ética preocupa-se com a atividade comportamental do indivíduo. A ética requer conhecimento, capacidade e vontade. Discernir o certo do errado não torna uma pessoa boa. Um ato moral ou virtuoso foi escolhido voluntariamente, é inspirado pela boa vontade. Deve-se agir voluntariamente de acordo com seu conhecimento dos princípios morais.

Minha própria adoção da *Yoga* foi em parte motivada por dúvidas a respeito de alguns ensinamentos éticos do Cristianismo. Quando eu tinha cerca de 9 anos, perguntei ao meu ministro luterano “o que acontece com as almas das pessoas boas após a morte se elas não creem em Jesus Cristo como seu Senhor e salvador?” Meu ministro disse que suas almas iriam para o sofrimento eterno no inferno. Isso parecia ser inconsistente com o ensino do Cristianismo de que Deus ama você. Isto me levou a começar a procurar em outro lugar por respostas a perguntas como esta. Depois de 10 anos, descobri o que procurava na *Kriya Yoga* de Babaji.

Os *Yamas* (restrições sociais) e os *Niyamas* (virtudes)

Os *yamas* são restrições sociais, ou controles de alguma atividade ou impulso, sem os quais o comportamento moral não é possível. Existem cinco: (1) não violência, *ahimsa*; que inclui pensamento, palavra e ação, e que para ser possível requer amor universal e fraternidade; (2) verdade, *satya*, uma restrição à indulgência com a falsidade, incluindo exagero; (3) não roubar, *asteya*; respeito pela

propriedade de outros; (4) castidade, *brahmacharya*; literalmente, mover-se com aspiração para o absoluto; (5) desapego, *aparigraha*; limitar os desejos e posses de uma pessoa, vida simples e pensamento elevado, pois a avareza leva ao apego, raiva, ilusão. Como já escrevi sobre isso extensivamente em textos anteriores, e o espaço é limitado aqui, para mais informações sobre os *yamas*, consulte as referências no final deste artigo.

Os *niyamas* são virtudes que o *Yogue* deve necessariamente desenvolver para formar bons hábitos e uma personalidade integrada com a alma, para infundir aspiração espiritual e acelerar a remoção das causas do sofrimento: ignorância da verdadeira identidade, egoísmo, apego, aversão e medo da morte. Eles refletem a insistência da ética indiana em valorizar o amor e o sentimento humanitário em detrimento do autoengrandecimento e do ganho econômico. São eles:

1. Pureza ou *sauca*, manter o corpo limpo e a mente cheia de amor, fraternidade, compaixão, bondade e mansidão. Patanjali nos diz que “pela prática das partes da *Yoga*, as impurezas diminuem e surge a luz da sabedoria, que conduz ao discernimento discriminativo.” - Sutras II.28. “Além disso, a pessoa ganha pureza de ser, *sattva*, alegria na mente, concentração, domínio sobre os sentidos e aptidão para a Autorrealização.” - Sutra II.41. A inclusão da pureza da mente pelo cultivo de hábitos benevolentes, sentimento de solidariedade, amor e compaixão é eticamente significativa, especialmente na era moderna da cultura econômica, onde a competição pessoal e industrial, o hedonismo, a pornografia e o partidatismo político são fatores que têm levado ao seu desaparecimento. “Sendo puro, o Vidente, por meio do poder de apenas ver [diretamente] percebe os pensamentos.” - Sutra I.20
2. Contentamento, *santosha*, significa não buscar com entusiasmo excessivo os prazeres do mundo e estar satisfeito com o que quer que se obtenha, como resultado de seu trabalho honesto. “Pelo contentamento, a alegria suprema é obtida.” - Sutra II.42. Contentamento é um equilíbrio interior, que implica harmonia, deleite em si mesmo e amor interior, onde a pessoa não é perturbada pelas dificuldades ao seu redor. Quer alguém sinta ou não, é devido a sua abertura a isso. Torna-se uma prática ética, não apenas uma virtude, quando você compartilha seu contentamento e alegria com os outros, mas não seu descontentamento; quando você busca ver o que há de melhor nos outros, não seus defeitos.
3. Austeridade, *tapas*, autossuperação voluntária; qualquer prática intensa ou prolongada para a autorrealização que envolva a superação das tendências naturais ou resistências do corpo, emoções e mente. Inclui tolerar pacientemente as adversidades da vida, com seus altos e baixos, ter a mesma mente diante do sucesso e do fracasso, perda e ganho, fama e vergonha.
4. Autoestudo, *svadhyaya* não é o mero estudo de textos sagrados, mas inclui a observação do próprio comportamento, bem como a psicodinâmica da mente. Isso pode assumir a forma de registro de nossa experiência em um diário, o que permite a transformação de uma experiência subjetiva em objetiva. Como resultado, tomamos consciência do que resta, o Vidente ou Testemunha, e gradualmente deixamos de nos identificar com o Visto, os objetos sensoriais, a personalidade, a soma dos movimentos mentais e das reações habituais. O autoestudo traz discriminação e autodomínio. Os *Siddhas*, como Patanjali, aspiravam não apenas à transcendência, mas também à transformação da natureza humana inferior.

5. Rendição completa e meditação constante no Ser Supremo, ou Senhor, conhecido como *Isvara-pranidhana*. O Senhor, conhecido como *Isvara*, é um composto de duas palavras: *Siva* e o eu especial. A devoção ou entrega ao Ser Supremo inclui o cultivo do amor incondicional pelo Senhor, bem como o abandono do que o perturba. A equanimidade vem em última análise. Você “deixa ir e deixa Deus”. A autoentrega a Deus, indicando o aspecto teísta da *Yoga*, é transformada no caminho do amor e da devoção. *Anbu Sivam*, Amor é Deus, dizem os *Siddhas*. Amar e servir ao homem é amar e servir a Deus e elevar a ética ao mais alto nível. O amor pelo Senhor torna manifesto o que antes era apenas potencial, a própria Divindade.

Sinceridade é fazer o que você intenciona

Yogi Ramaiah, meu professor, costumava repetir “Sinceridade é a única moeda de qualquer valor na *Kriya Yoga* de Babaji”. Sinceridade é fazer o que você intenciona. Em outras palavras, a força da boa vontade, da vontade, quando aplicada ao conhecimento dos valores, virtudes e métodos da *Yoga*, permitirá que você supere seus maus hábitos, as falhas em seu caráter e da natureza humana, e a resistência para transformá-los. Você não pode comprar felicidade com dinheiro. Você deve superar as limitações de sua natureza que agora o controlam e que são a causa de seu sofrimento. O conhecimento dos valores e virtudes, os *yamas* e *niyamas* da *Yoga*, é condição necessária, mas a sinceridade é a condição suficiente para continuar em direção ao *siddhi* ou perfeição de nosso potencial humano divino.

Assim, este texto aborda as definições dos valores e virtudes culturais distintos da *Yoga*, e porque eles são tão necessários para transformar nossa natureza humana e realizar nosso potencial. Para obter orientação sobre como praticá-los, os *yamas* e *niyamas* da *Yoga*, consulte as referências abaixo.

Referências para obter mais informações sobre os Yamas:

Oposto de fazer: as cinco chaves yogues para bons relacionamentos, *e-book* da *Kriya Yoga de Babaji*, ver em Publicações. https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

“*Yamas*, pandemia e a crise climática”, *Jornal da Kriya Yoga de Babaji*, Verão de 2021, volume 27, nº 4. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/articles.htm>

Sobre os *Yamas* e os *Niyamas*: Os *Kriya Yoga* Sutras de Patanjali e os *Siddhas*, de M. Govindan, páginas 91-115. https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali_book

Copyright por Marshall Govindan, março de 2021



2

Porque yoga é como surfar

Por M.G. Satchidananda

Recentemente assisti a um filme chamado “*Breath*”, e lembrei-me dos meus primeiros anos como surfista. Com uma história moderna, a película ilustra os ensinamentos de sabedoria da *Yoga* tradicional. É sobre dois adolescentes, chamados Pikelet e Loonie, que cresceram à beira-mar na costa oeste da Austrália. Aos 13 anos, cada um deles descobre a emoção do surf. Depois de tentativas iniciais estranhas, gradualmente desenvolvem mais habilidade, principalmente depois que um surfista muito experiente, mas despretensioso, chamado Sando, começa a guiá-los. Depois de vários meses, eles descobrem em algumas revistas sobre surf que Sando é um dos maiores campeões mundiais da modalidade. Sando leva-os a lugares cada vez mais perigosos, onde ajuda-os a superar o medo de serem esmagados por grandes ondas contra os recifes ocultos e as rochas costeiras. Ele mostra como determinar onde esperar sem ser esmagado, e quando as condições climáticas e as correntes de maré criarão as melhores condições. Pikelet está um tanto bloqueado pelo medo. Tem pais amorosos, uma namorada e é um bom aluno. Quando Pikelet congela, e se recusa a tentar pegar ondas grandes, Sando lembra-o repetidamente de controlar seu medo respirando. Ao longo do filme, Pikelet continua lutando contra o medo. Loonie vive apenas com seu pai alcoólatra, de quem sofre abusos físicos, no andar de cima do bar de sua propriedade. Ele abandona a escola. Loonie é destemido, até imprudente, mas é excelente no surf.

Meus primeiros anos como surfista

Cresci em uma praia no Sul da Califórnia, e ali vivi meus primeiros anos de surfista. Comprei minha primeira prancha de surf em 1958, “Velsey” de peso leve. Sua superfície inferior de fibra de vidro era da cor índigo. Na parte superior, era possível ver os veios da madeira através da fibra de vidro transparente. Sua barbatana era feita de mogno. Como eu tinha menos de 5 pés de altura e 8 pés de comprimento, e as ondas em Hermosa, Redondo e Dockweiler Beach às vezes eram ainda mais altas, pude relacionar os sentimentos de excitação e medo do filme. O surfe despertou emoções e calafrios em mim. A Westchester High School, que frequentei em meados dos anos 1960, ficava a apenas um quilômetro da praia. Eu surfei em muitas outras praias ao longo da costa com meus amigos em um clube. Usávamos jaquetas azuis com o nome de nosso clube, The Pacific, impresso nas costas em letras grandes. Passei todos os meus verões durante minha adolescência na praia. O oceano também era profundamente misterioso e me fez questionar meu propósito e razão de ser. Quando estava com 17 anos, minha visão de que “a vida é uma praia” esmaeceu nas sombras de questões existenciais e da ameaça de ser convocado para lutar na guerra do Vietnã.

Atribuo minha atração precoce à meditação aos muitos verões que passei na praia e surfando. Essa

atmosfera proporcionou um ambiente ideal para eu refletir sobre questões existenciais. Minha turma de graduação na Westchester High School tinha 35 alunos que receberam National Merit Scholarships, mais do que qualquer outro no estado da Califórnia naquele ano, e embora eu não fosse um deles, senti-me pressionado a destacar-me academicamente e, provavelmente, trabalhei mais do que a maioria dos meus colegas. Dessa forma, igualei-me a meu pai, que recebeu uma bolsa integral para cursar a Faculdade de Engenharia do Carnegie Institute of Technology em Pittsburgh, Pensilvânia, e formou-se em segundo lugar em sua classe em 1939, com um diploma no campo emergente da engenharia aeronáutica. Ele também era um filósofo e, quando eu tinha 12 anos, presenteou-me com a série “Grandes Livros” da Enciclopédia Britânica, em 52 volumes, as obras de todos os grandes pensadores da Civilização Ocidental. Ainda não li todos!

Por que *Yoga* é como o surf?

Quase tudo no filme “*Breath*” pode ser visto como metáfora do que aprendi sobre *Yoga*. Isso me ocorreu pela primeira vez quando Sando falou com desdém de suas fotos e prêmios como surfista campeão, quando os dois meninos lhe mostraram as revistas de surf que haviam encontrado. “Mesmo as fotos que você tira não têm sentido”, disse ele. “Os únicos momentos importantes são aqueles em que você esquece quem você é e sente que é um com as ondas”. Loonie bufa em resposta: “Não me venha com essa conversa de hippie”.

Como *Yogui*, vejo o mundo como um jogo de forças. Vejo que as pessoas são individual e coletivamente movidas por “ondas” de emoções, especialmente medo, orgulho, raiva, luxúria, e que apenas os sábios procuram transcendê-los, tornar-se Um com o “oceano”, “esquecer” o individuado e entregar a perspectiva do ego àquela da Testemunha dos dramas da vida.

O nome “Sando” era para mim uma referência a *santosh*, a observância *yogue* ou virtude preocupada com a autodisciplina. *Santosh* é contentamento, que pode ser cultivado apreciando o que temos e não desejando mais do que o necessário para manter a vida.

Existem quatro outras observâncias de acordo com Patanjali nos *Yoga Sutras* II.32:

Sauca ou purificação, e deve ser feita nos níveis físico, vital e mental;

Tapas ou autodesafio intenso, para superar qualquer limitação ou defeito na natureza humana de alguém;

Svadhyaya ou autoestudo, inclui a observação do próprio comportamento, bem como a psicodinâmica da mente, além de estudo de textos sagrados;

Ishvaradhanava ou rendição ao Senhor ou à perspectiva do ego à perspectiva da Testemunha.

No versículo 557 de Tirumandiram, outros 10 *niyamas* são dados:

Tapas, meditação, serenidade e santidade

Caridade, votos no modo Saiva e aprendizado Siddhanta

Sacrifício, Siva, puja e pensamentos puros

*Com esses 10, aquele em *niyama* aperfeiçoa Seu caminho.*

Não pode haver vida física ou espiritual sem ordem e ritmo. Os *niyamas* são meios para uma vida harmoniosa e ordeira, o que auxilia na eficiência e perfeição e torna quem é praticante de *Yoga* apto para qualquer trabalho que seja dado. Todos eles têm como propósito ajudar na realização da perfeição do seu potencial. Eles não são meramente o segundo dos oito membros da *astanga yoga*, mas emblemáticos daqueles que alcançaram o mais alto *samadhi* integral ou autorrealização em todos os níveis.

Por que yoga? Por quê surfar?

As motivações para a prática da *Yoga* e para o surf são tão variadas quanto as pessoas que os praticam. Para o surf, existe o desafio, a emoção, a atração magnética do oceano e a atração pelas forças da natureza. Algumas pessoas, como meu professor de história na Universidade de Georgetown, que nunca havia tentado, me disseram que era uma forma de “escapismo”. Para a maioria dos meus amigos de escola, a motivação também era social e integrante da cultura local “*Beach Boys*” da década de 1960. O popular grupo musical, “*The Beach Boys*” foi nosso rival “*Redondo Beach High School*”. Também havia a necessidade de rebelar-se contra o conservadorismo político e social de nossos pais, a maioria dos quais, como meu pai, eram engenheiros empregados por empresas aeroespaciais locais que projetavam aeronaves militares e mísseis, além de serem veteranos da Segunda Guerra Mundial.

Da mesma forma, as motivações de quem pratica *Yoga* hoje são variadas, conforme sua compreensão da palavra *Yoga*, que se tornou um homógrafo, uma palavra com diversos significados. Como o surf, para alguns é o desafio de dominar as poses, para outros é social, outros ainda praticam para perder peso ou para a saúde. Muito poucos veem a *Yoga* como uma disciplina espiritual, seu significado tradicional. Tal como acontece com o surf, comparativamente poucos o fazem para experimentar a unidade espiritual. Quando Pikelet hesita em tentar pegar as ondas mais perigosas em uma praia conhecida como “*Old Smokey*”, Sando diz a ele: “Achei que você fosse um surfista de verdade, não um surfista comum”.

Tanto o surfe quanto a *Yoga* exigem *mindfulness*: atenção e prática

Mindfulness é estar atento e ser gentil com nossa experiência interna e externa. Consiste em atenção e prática. Ajuda-nos a treinar nossa atenção para perceber o que normalmente deixamos passar, como tensão física, qualquer emoção ou padrões habituais de pensamento ou reação. Ajuda-nos a reconhecer os nossos pontos cegos, que são coisas que não notamos em nós mesmos e, consequentemente, nos causam sofrimento e muito estresse. Por exemplo, tendência a reagir com raiva, a preocupar-se ou deprimir-se quando o inesperado acontece.

Os cérebros humanos evoluíram para garantir a sobrevivência, entendendo e navegando em uma miríade de ameaças e, consequentemente, temos o que é um “viés de negatividade”, fiação cerebral para aprender com o que é negativo ou ameaçador para nossa sobrevivência, mas não estamos programados para aprender com o que é positivo. “Perca um tigre hoje e você não estará por perto amanhã. Perca uma cenoura hoje e você terá mais chances de conseguir um amanhã.” Portanto, nos preocupamos muito com o que pode acontecer. A menos que haja um esforço para colocar nossa atenção no que é bom, geralmente não percebemos.

Sando ajudou Pikelet a reconhecer e superar seu ponto cego ao enfrentar grandes ondas, lembrando-o de respirar profundamente e livrar-se do medo do que poderia acontecer se ele caísse da prancha.

Em nossos pontos cegos é fácil desviarmo-nos e distrairmo-nos, portanto, a atenção requer prática para desenvolvermos estabilidade suficiente em nossa consciência por tempo suficiente para nos fazermos perguntas honestas, e olhar com curiosidade e clareza para qualquer situação, pergunta ou problema. Isso é um insight.

Pontos cegos operam inconscientemente e automaticamente, enquanto um estado de fluxo opera de forma consciente e automática. Causam muito sofrimento e estresse. O estado de cegueira vem de estar perdido e não ver com clareza, enquanto o estado de fluxo vem de ser encontrado e desapegar a partir de um lugar de visão clara.

É preciso esforço no início para colocar a atenção na respiração, no corpo, nos pensamentos ou nas emoções. Com a prática, esse foco de atenção torna-se automático. Um estado padrão de presença, facilidade e conteúdo, que pode ser chamado de “fluxo” substitui a cegueira.

Varreduras do cérebro de meditadores de longo prazo usando fMRI (imagem de ressonância magnética funcional) revelam que eles não usam a parte do cérebro necessária para a tomada de decisão e conhecimento, o córtex pré-frontal, para concentrar-se, ao contrário daqueles que são novos na meditação, e assim concentram-se com menos esforço. A pesquisa também revela que leva mais tempo para esgotar a glicose no sangue do cérebro, o nível de açúcar que circula no sangue a qualquer momento, que é a principal fonte de energia para as células do corpo.

Consequentemente, eles podem manter a consciência sem esforço o tempo todo e permanecer no fluxo da vida, vendo claramente seus pontos cegos, respondendo aos desafios com gentileza e criatividade, em vez de reagir a preconceitos negativos.

Sando, o guru

Como Sando em sua prancha de surfe, surfar nas ondas grandes, manter o equilíbrio, que é conhecido na *Yoga* e na *Ayurveda* como *sattva*, também significa para o *yogi* manter a mente tranquila diante das dualidades da vida, como dor e prazer, gostar e não gostar, ganhando e perdendo. Do contrário, como o surfista que perde o equilíbrio e cai da prancha, podemos ser esmagados pelas ondas das emoções e perder de vista *Sat*, verdadeiro Ser, Verdade, Aquilo que está por trás de tudo como *satchidananda*, ser absoluto, consciência e êxtase. Quando mantemos *sattva*, balanço, equilíbrio, calma, seremos capazes de navegar nas ondas dos desafios da vida e realizar a *Yoga*, a unidade. Manter a calma é o primeiro objetivo da *Yoga*. Nele, o *Yogi* pode ouvir a orientação do guru interno, a que *Sri Aurobindo* se refere como “ser psíquico”.

A certa altura, Sando diz aos meninos: “Nem falem sobre o que vivenciaram nas ondas! Apenas seja isso.” Mais uma vez, lembrei-me do conselho do meu professor para não falar sobre *samadhi*, o estado de comunhão sem fôlego com Deus ou qualquer experiência espiritual. O motivo é que, quando você fala sobre isso, traz a experiência para os estágios mental e intelectual, abrindo-se para julgamentos, dúvidas ou outros questionamentos. Além disso, quanto mais você fala sobre a experiência, mais longe do *samadhi* você vai, porque *samadhi* não é o que você pensa. É literalmente o que você não pensa. Inclui silêncio mental. Falar sobre é como tentar medir o oceano com uma xícara de chá. Você nunca pode conhecer o *samadhi*, você só pode ser isso.

O final do filme “*Breath*” torna-o um conto de advertência para surfistas e *yogues*. Antes mesmo de completar 18 anos, Loonie, o destemido surfista morre. Pikelet já deixou de surfar com Sando e Loonie, e voltou para os pais e a escola. Sando vai ser pai. Ficamos esperando que seu amor se expanda de novas maneiras. Pikelet, anos depois, lamentando a perda do amigo e diz: “Ele era destemido porque sentia que não tinha valor e, portanto, não tinha nada a perder”. Ele também nos conta que agora, já adulto, às vezes vai surfar, “mas simplesmente para sentir as ondas”. Não vou estragar o final do filme, dizendo mais do que isso. Cada um deles faz escolhas. Assim como você. Embora possa parecer que você tem livre arbítrio para fazer suas escolhas, somos todos produtos únicos de nosso condicionamento, de nossas escolhas passadas e da cultura e das forças históricas de nossa juventude. É por isso que os sábios, como os *Siddhas* Patanjali e Tirumular dizem que você precisa cultivar os *niyamas*, as observâncias virtuosas da *Yoga*, com “prática e atenção”, para substituir seu condicionamento passado e realizar *siddhi* ou perfeição de todo potencial.

Para mais leituras sobre estes assuntos:

Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os *Siddhas*, de M. Govindan

O *Yoga* de Tirumular: Ensaio sobre o Tirumandiram, pelos Drs. T.N. Ganapathy e KR Arumugam;

O Thirumandiram

Disponível em: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>

Om Tath Sath



3

Proteja seu cérebro do declínio cognitivo: três práticas simples

Você pode pensar que o impacto do envelhecimento no cérebro é algo sobre o qual você não pode fazer muito. Afinal, não é uma inevitabilidade?

Até certo ponto, podemos não ser capazes de voltar no relógio e mudar nossos graus de educação superior ou inteligência (ambos fatores que atrasam o início dos sintomas do envelhecimento). Mas, adotar comportamentos específicos em seu estilo de vida – não importando se você está na casa dos 30 ou no fim dos 40 – pode ter um efeito palpável em quão bem você envelhece. Mesmo na casa dos 50 e além, atividades como aprender um novo idioma ou instrumento musical, praticar exercícios aeróbicos e desenvolver relacionamentos sociais significativos pode fazer maravilhas para seu cérebro. Não há dúvida de que, quando nos comprometemos em cuidar de nós mesmos, nossas mentes envelhecidas beneficiam-se disto.

O processo de envelhecimento e declínio cognitivo

Com o passar do tempo, há um acúmulo de toxinas, como proteínas tau e placas beta-amilóides no cérebro. Elas se correlacionam com o processo de envelhecimento e declínio cognitivo. Embora esta seja uma etapa natural do envelhecimento, muitos fatores podem agravá-la. Estresse, neurotoxinas como álcool e falta de sono (qualidade e quantidade) podem acelerar o processo.

A neuroplasticidade - função que permite ao cérebro mudar e se desenvolver em nossa vida - tem três mecanismos: conexão sináptica, mielinização e neurogênese. A chave para o envelhecimento resiliente é melhorar a neurogênese, o nascimento de novos neurônios. A neurogênese ocorre muito mais em bebês e em crianças do que em adultos. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Columbia em 2018 mostra que, em adultos, este tipo de atividade neuroplástica ocorre no hipocampo, a parte do cérebro que guarda as memórias. Isto faz sentido quando respondemos e armazenamos novas experiências todos os dias consolidando-as durante o sono. Quanto mais podemos experimentar coisas, atividades, pessoas, lugares e emoções novas, maior a probabilidade de estimular a neurogênese.

Com tudo isto em mente, podemos propor um plano de três pontos para estimular o “envelhecimento resiliente”, ativando a neurogênese no cérebro:

Aumente a sua frequência cardíaca

O exercício aeróbico, como corrida ou caminhada rápida, tem um impacto potencialmente enorme na neurogênese. Um estudo com ratos, realizado em 2016, descobriu que o exercício de resistência foi mais eficaz para aumentar a neurogênese. Ele vence as sessões de HIIT e o treinamento de resistência, embora fazer uma variedade de exercícios também tenha seus benefícios.

Procure fazer exercícios aeróbicos por 150 minutos por semana e escolha a academia, o parque ou a paisagem natural em vez de estradas movimentadas para evitar comprometer a produção de fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), um fator de crescimento que estimula a neurogênese que o exercício aeróbico pode aumentar. No entanto, o exercício em áreas poluídas diminui a produção.

Se você não gosta de se exercitar sozinho, considere praticar um esporte coletivo ou social, como tênis de mesa. A exposição à interação social também pode aumentar a neurogênese e, em muitos casos, isto permite que você pratique sua coordenação olho-mão, que pesquisas sugerem que leva a mudanças estruturais no cérebro que podem estar relacionadas a uma série de benefícios cognitivos. Esta combinação de coordenação e socialização demonstrou aumentar a espessura do cérebro nas partes do córtex relacionadas ao bem-estar social e emocional, o que é crucial à medida que envelhecemos.

Mude seus hábitos alimentares

As evidências mostram que a restrição calórica, o jejum intermitente e a alimentação com restrição de tempo estimulam a neurogênese em humanos. Em estudos com roedores, descobriu-se que o jejum intermitente melhora a função cognitiva e a estrutura do cérebro, além de reduzir os sintomas de distúrbios metabólicos, como diabetes. A redução do açúcar refinado também ajudará a conter o dano oxidativo às células cerebrais, e sabemos que o aumento do dano oxidativo foi associado a um

risco maior de desenvolver a doença de Alzheimer. Também foi comprovado que jejuns de 24 horas somente com água aumentam a longevidade e estimulam a neurogênese.

Tente qualquer um dos seguintes, após consultar o seu médico:

- Jejum de 24 horas apenas com água, uma vez por mês.
- Reduzir a ingestão de calorias em 50% - 60% em dois dias não consecutivos da semana, por dois a três meses ou de forma contínua.
- Reduzindo calorias em 20% todos os dias durante duas semanas. Você pode fazer isso três a quatro vezes por ano.
- Comer apenas entre 8h e 20h ou 12h e 20h como uma regra geral.

Priorize o sono

O sono ajuda a promover a “limpeza” do sistema glifático neural do cérebro, que elimina o acúmulo de toxinas relacionadas à idade no cérebro (as proteínas tau e as placas beta amilóides já mencionadas). Quando as pessoas estão privadas de sono, vemos evidências de déficits de memória e, se você perder uma noite inteira de sono, a pesquisa prova que isso afeta o QI. Mantenha-se acordado por sete a nove horas e tire uma soneca, se quiser. Nossa necessidade de dormir diminui à medida que envelhecemos.

Claro, existem exceções individuais, mas ter horários de sono consistentes e ter certeza de que está obtendo qualidade e duração suficientes do sono, ajuda a resiliência do cérebro ao longo do tempo. Então, como você sabe se está recebendo o suficiente? Se você acorda naturalmente no mesmo horário nos finais de semana em que deve acordar durante a semana, provavelmente você está. Se você precisa deitar-se ou tirar longos cochilos, provavelmente não.

Tente praticar *mindfulness* ou *yoga nidra* antes de dormir, uma meditação guiada baseada na respiração que estudos têm demonstrado, melhora a qualidade do sono. Existem muitas gravações online se você quiser experimentar.

Escolha qualquer um dos itens acima que funcionem para você e desenvolva-o até que se torne um hábito, então passe para o próximo, e assim por diante. Você pode descobrir que, no fim do ano, se sentirá ainda mais saudável, com mais energia e motivado do que agora, mesmo quando estiver mais um ano mais velho.



4

Notícias e Notas

Domingo, 20 de junho, M. G. Satchidananda conduzirá a reunião semanal de *Satsang* para iniciados em *Kriya Yoga* no Zoom. 12h30 GMT + 1 (14h30 Horário da Europa Central; 8h30 em Montreal). Duração: 90 minutos. Se você ainda não estiver inscrito para essas reuniões regulares, precisará se inscrever com pelo menos 24 horas de antecedência. Para obter detalhes: <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

Seminários de iniciação do Ashram de Quebec em 2021 com M. G. Satchidananda - 1ª iniciação: de 3 a 5 de setembro; 2ª iniciação: de 1 a 3 de outubro; 3ª iniciação: de 8 a 17 de outubro.

Novas versões em MP3 de nossos três álbuns - Agora os álbuns '*OM Kriya Babaji Stuti Manjari*', '*Canções e cânticos devocionais da tradição do Kriya Yoga*' e '*Despertar do sonho*' estão disponíveis em MP3. Depois de comprá-los, você terá acesso instantâneo às músicas pelo gumroad.com e poderá ouvi-los em seu telefone, tablet, computador e outros dispositivos. <https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/english/bky-mp3-audio.html>

Índia: <https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/indian/bky-mp3-audio.html>

Entrevista em vídeo com M. G. Satchidananda - Veja a entrevista completa com 45 minutos para o filme *The Grand Self*, incluindo perguntas e respostas sobre o corpo de luz e os ensinamentos dos *Siddhas* sobre a transformação de todos os cinco corpos.

<https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/portuguese/bky-grand-self-movie-satchidananda-interview.html>

Receba nossos novos cartões com mensagem de Babaji! - Eles inspiram e lembram você de *Kriya Babaji* e da sabedoria da nossa tradição. Encaminharemos via Whatsapp de duas a três vezes por semana em seis idiomas, de acordo com sua escolha. Simultaneamente, publicaremos as mensagens em inglês no Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)). Clique aqui para baixar o PDF e obter mais informações.

Use o zoom para participar das aulas de *Kriya Hatha Yoga*, meditações e *satsangs* on-line. Muitos de nossos *Acharyas* estão oferecendo apoio aos iniciados e não iniciados por meio de aulas on-line de *Hatha Yoga*, bem como as reuniões de *satsang* por plataformas como a do Zoom. No entanto, outras técnicas de *Kriya Yoga* ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas on-line. O objetivo dos encontros é incentivar os participantes a meditar e inspirar a prática. As perguntas dos iniciados sobre as técnicas de *Kriya Yoga* serão respondidas apenas em um ambiente personalizado, onde é garantida confidencialmente, por e-mail, telefonema ou pessoalmente.

Use o Zoom para participar de aulas on-line de *Kriya Hatha Yoga*, meditação e reuniões de *satsang*.

Na Europa, para iniciados - *Satsang* aos domingos às 12h GMT + 1 (14:00 horário da Europa Central) duração: de 60 a 90 minutos.

No Sri Lanka - *Satsang* diário às 17h (horário padrão da Índia - 12h30 às 13h30 GMT + 1). Para mais detalhes acesse <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

Em São Paulo, Brasil, para iniciados - *Satsang* diário às 18h30 (horário de São Paulo). Aula de *Hatha Yoga* todas as sextas-feiras, às 8h, para todos.

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQTO9>
ID: 518 492 6117 Senha: babaji

No Espaço Flor das Águas, em Cunha, São Paulo, Brasil - De segunda a sexta-feira, das 6h30 às 7h30, aulas de *Kriya Hatha Yoga* e *asanas* clássicas da *Yoga*. Das 7h30 às 8h10 *pranayama*, meditação, leitura e *mantras* védicos. Contato (em português): fabifsamorim@hotmail.com.

Na Índia - Satsang aos domingos: 12h GMT + 1 (14.00 CET) com duração de 60 a 90 minutos. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf

Novo! Transmita ou faça o download no seu celular, PC ou tablet do novo vídeo: Kriya Hatha Yoga de Babaji - Autorrealização por ação com consciência, 2h05 de duração, **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/english/bookstore-2.htm#bkhy_streaming_video

“Esta é uma apresentação sincera, única e inspiradora, adequada para iniciantes e intermediários experientes”. – como classificou o *Yoga Journal*.

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, mas 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.**

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 reduzido as restrições devido à pressão econômica.

Os Yoga Sutras de Patânjali e os Siddhas

de M. Govindan Satchidananda

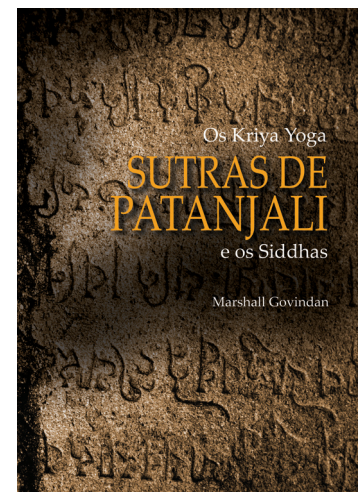
16 x 23 cm / 288 páginas

Preço: R\$ 65 ou no exterior US\$19,50

ISBN: 978-1-895383-60-7

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

Patánjali refere-se ao seu *Yoga* como “*Kriya Yoga: Yoga de ação com consciência*”. Suas *Yoga Sutras* são consideradas universalmente como um dos



três mais importantes textos sobre *yoga*. Mas, até hoje, comentaristas trataram este texto como referência filosófica e ignoraram amplamente suas implicações para a prática de *yoga*. Eles também ignoraram o fato de que também é um trabalho esotérico, que só iniciados com suficiente experiência anterior poderiam capturar seus significados profundos.

Esta nova tradução e comentário fornece um guia prático para a autorrealização ou a iluminação. O texto explica claramente como aplicar os profundos ensinamentos filosóficos de Patânjali na vida diária, em qualquer situação. Praticar as técnicas de *Kriya Yoga* é como dirigir um carro possante. Mas, sem um mapa da estrada, muitos estudantes ficariam parados no tráfego ou poderiam chegar a becos sem saída. Agora, pela primeira vez, se apresenta um mapa claro do caminho, que levará os estudantes para destinos inesquecíveis.

Em Tamil Nadul e em outros estados do sul da Índia há uma tradição de adeptos chamados os *Siddhas*. Eles são reconhecidos por sua longevidade, poderes miraculosos e contribuições culturais marcantes que resistem até hoje; deixaram um grande número de textos literários. Entre eles, o Tirumandiram, escrito pelo *Siddha* Tirumoolar, que, ao que tudo indica, era co-discípulo de Patânjali.

“Estudo (*svadhyaya*) sempre foi um aspecto integrante de *Yoga*. Os estudantes ocidentais, em minha opinião, precisam seguir a prática de *yoga* mais seriamente. Por sua concisão e foco no que é essencial, os *Yoga Sutras* encaixam-se idealmente para um estudo mais profundo. Sua abordagem é racional, sistemática e filosófica. Em contraste, o Tirumandiram é extático e poético, recheado de preciosas pepitas de experiência *yogi* e sabedoria. Ambos se complementam lindamente, e seu estudo de forma combinada irá nos iluminar e elevar. O livro de Govindan fornece uma plataforma excelente para tal estudo. Ele escreve a partir de longa experiência com *Kriya Yoga* e com um amor e respeito profundo por sua herança de *yoga*... Os *Kriya Yoga Sutras de Patânjali e os Siddhas* de Marshall Govindan é um valioso acréscimo ao estudo de *yoga* em geral, e, em particular, dos *Yoga Sutras*. Eu recomendo sinceramente. O crescente número de praticantes de *Kriya Yoga* em todo o mundo, em particular, vão achar este tratado indispensável, mas outros estudantes também se beneficiarão dele”.

Extraído do prefácio do Dr. Georg Feuerstein, PhD, autor de “Sutras de Patânjali” e “Enciclopédia de Yoga”.

Iluminação: não é o que você pensa

por Marshall Govindan,

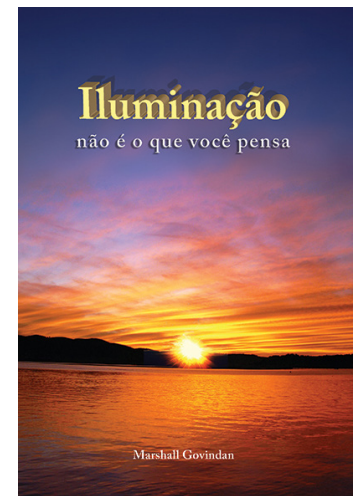
15,5 x 23 cm / 141 páginas,

Preço: R\$ 40 ou no exterior US\$16 mais tarifa de postagem aérea

ISBN: 978-1-987972-06-1

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

Iluminação: não é o que você pensa revela como é possível substituir a perspectiva do ego – o hábito de identificar-se com o corpo, as emoções e os pensamentos – por uma nova perspectiva: a da Testemunha, aquela da alma, pura consciência. Com uma lógica convincente, práticas para o cotidiano e meditações guiadas, o livro explica como você pode libertar-se



do sofrimento, desfrutar de paz interior e encontrar orientação intuitiva.

A iluminação é o objetivo de muitas tradições espirituais. Hoje, um número crescente de pessoas caracterizam-se como “espirituais, mas não religiosas”. O que isso significa? É mais que rejeitar a adesão a uma organização religiosa? A ciência pode confirmar a existência de estados elevados de consciência associados à iluminação espiritual?

“Este guia eminentemente prático para a vida espiritual atrai profundamente a partir de muitas fontes de sabedoria, incluindo os *Sutras de Patânjali*, a *Kriya Yoga de Bábjai*, os escritos dos *Siddhas* tâmeis, a filosofia de *Sri Aurobindo* e inspirações de estudos contemporâneos do cérebro. Escrito de maneira acessível, o livro ajuda os leitores a entenderem a busca de um significado maior, e fornece ferramentas para inspirar o viajante na mais importante das jornadas. Uma leitura imensamente agradável!”

- **Christopher Key Chapple**, professor *Doshi* de Teologia Comparada, diretor e mestre em estudos do *yoga*, **Loyola Marymount University**

“A verdadeira iluminação não é apenas um estado elevado da mente, mas uma mudança completa da consciência do ego limitado para a Autorrealização suprema, na qual somos um com toda a existência – estendendo-se para todo o tempo e espaço. Marshall Govindan revela os segredos dos *Siddhas* e suas práticas transformadoras para ajudá-lo a visar a iluminação suprema como objetivo final de tudo o que você faz.”

Visite nossa loja online - 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*. Aceitamos 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

