

# JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

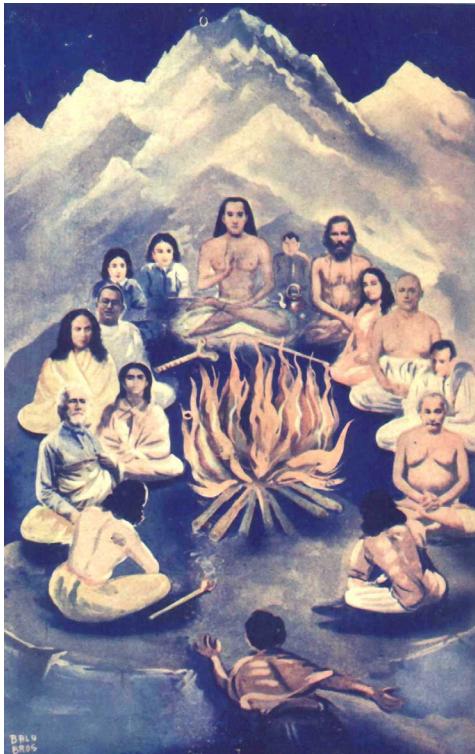
---

VOLUME 28 | NÚMERO 4 | VERÃO 2021

---

Publicado quadrimestralmente por Babaji's *Kriya Yoga and Publications, Inc.*  
196 Mountain Road P.O. Box 90 - Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0  
Tel. (450) 297-0258 | fax: 450-297-3957 | [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) | [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

---



## Sumário

1. Presença Testemunha, por *M. G. Satchidananda*
2. Kriya Hatha Yoga é uma prática espiritual, por *Durga Ahlund*
3. Três novos membros da Ordem dos *Acharyas*
4. Novos *Ashrams* da Kriya Yoga no Sri Lanka e no Japão
5. Ajude-nos a levar a Kriya Yoga de Babaji para mais pessoas
6. Notícias e Notas



## 1

# Presença Testemunha

*Por M. G. Satchidananda*

*Neste caso, [o] observador [assume a] condição na sua própria natureza*  
*Yoga Sutras I.3*

O caminho da *Yoga* é paradoxal, pois ao mesmo tempo em que é progressivo, é imediatamente direto. Enquanto buscamos conhecer nosso verdadeiro Eu, ou nos tornarmos iluminados, quem realmente somos já está iluminado. Portanto, como caminho, pode ser realizado a qualquer momento. Mas dado o que faz com que nos separemos dele, por exemplo quando sentimos medo ou desejo, a *Yoga*, como um caminho direto, envolve lembrar repetidamente depois de esquecer a realidade absoluta de quem somos. O caminho progressivo consiste em nos libertarmos daquilo que nos faz esquecer, praticando o que facilita a lembrança de quem somos.

A referência favorita dos *Yoga Siddhas* sobre quem realmente somos inclui o Observador, como distinto do Objeto, de tudo o mais. Outras referências favoritas a isso são *That*, *Sivam*, ou bondade, e *vetivel*, que significa “vasto espaço luminoso”, e *Shiva Shakti*, que significa “energia consciente”.

Antes de prosseguir, convido o leitor a agora fechar os olhos e prestar atenção para o espaço a sua esquerda ... então a sua direita ... então acima de você ... e então abaixo de você. Permita que sua consciência se expanda nesses espaços. Em seguida, observe o campo de luz que permeia esta sensação expandida de espaço. Observe a sensação de harmonia e bondade. Ao descansar no momento como “luminosidade” ou “energia consciente”, bondade e harmonia e Disto, você pode ser o Observador e estar calmamente ativo, e ativamente calmo.

Em Satopanth Tal<sup>1</sup>, em 1999, percebi e expressei Isso como “*autoconsciência resplandecente*”. Portanto, continuarei a me referir a quem realmente somos neste artigo com esta referência, ou como o Observador. É acompanhado por sentimentos de completa harmonia e segurança, atemporalidade, liberdade, transcendência de todas as limitações, calma e bem-estar.

Desde então, tenho praticado perceber e responder ao que parece me separar da “*autoconsciência resplandecente*”, harmonia e bondade: fadiga, apegos e aversões, emoções, percepções sensoriais, dúvidas e muito pensamento. Quando me esqueço disto

<sup>1</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Satopanth\\_Tal](https://en.wikipedia.org/wiki/Satopanth_Tal)



por causa de tais distrações, procuro a quietude, principalmente no corpo físico, para que possa reentrar no momento presente como uma *presença testemunha*. Como uma *presença testemunha*, deixo de me identificar com tais distrações. Na imobilidade, posso perguntar “por que não estou me sentindo bem?” ou quando faço a varredura do corpo “por que estou sentindo esta tensão?”. Ao focar minha atenção exatamente onde estou sentindo tensão, no corpo, posso então deixá-la ir. Quando faço isso, a aparente separação da “*autoconsciência resplandecente*” se dissolve.

Às vezes, quando isso ocorre, eu me lembro de duas coisas: o ditado frequentemente repetido, de *Paambatti Siddha*, e de Davi nos Salmos da Bíblia: “Fique quieto e saiba que eu sou Deus”. Também me lembro que “esquecer e lembrar” é parte da dança cósmica de criação, preservação, dissolução e ocultação de Shiva na separação, até que, por meio de Sua graça, eu me lembro de ser o Observador, “*autoconsciência resplandecente*”. Agradeço que todas as “distrações” como a ansiedade, podem servir como mensageiros ou lembretes de onde e como ocorre a separação ou “ocultação” e que, consequentemente, tudo é uma expressão do Divino, e nada deve ser descartado. Os *Yoga Siddhas*, como tânicos, abraçavam tudo. Nada deve ser descartado.



10 3'99

## Seus maiores recursos

Deixar de nos lembrarmos de quem realmente somos traz sofrimento, o que por sua vez motiva cada um de nós a buscarmos uma maneira, com sabedoria ou imprudência, de evitar o sofrimento. Imprudentemente, procurando mais distração ou entregando-se a preocupações, culpa, medo ou maus hábitos. A sabedoria do *dharma* da *Yoga* prescreve os *yamas* e os *niyamas*, “o que fazer” e “o que não fazer” antes mesmo de praticar *asanas*, *pranayama*, concentração e meditação. Os cinco *yamas*, ou restrições sociais são *ahimsa* (não ferir/bondade), *satya* (verdade), *brahmacharya* (mover-se constantemente em direção à consciência e bem-aventurança do ser absoluto), *asteya* (não roubar) e *aparigraha* (não ser ganancioso). (Nota 1)

Os cinco *niyamas* ou observâncias são *sauca* (pureza), *santosa*, (contentamento), *tapas* (prática constante de desapego), *svadhyaya* (autoestudo), *ishvarapranidhana* (entrega da perspectiva do ego à perspectiva da *presença testemunha*). *Sauca* inclui limpeza, cuidado com o corpo, hábitos de vida saudáveis e pureza de ser. *Santosa* inclui manter a serenidade, não gostar nem desgostar, deleitar-se, amar interiormente, não se preocupar com as dificuldades, ver o melhor dos outros, não os seus defeitos.

*Tapas* inclui votos que expressam intenções de transformar nossas limitações, bem como a aplicação de força de vontade e perseverança. (Nota 2) *Svadhyaya* requer estar atento, sensível e consciente, começando com o corpo físico, hábitos e motivos. *Ishvarapranidhana* é o cultivo da aspiração pelo verdadeiro, pelo bom e pelo belo. (Nota 3) Os *yamas* e os *niyamas*, se seguidos, tornam nossos relacionamentos e atividades no mundo harmoniosos.

## **Uma abordagem somática**

Embora a compreensão destes conceitos forneça um roteiro para uma vida harmoniosa, a beleza da filosofia prática da *Yoga* reside em sua abordagem não intelectual, centrada no corpo físico, ou em uma abordagem somática. O corpo físico pode fornecer os meios mais eficazes para adotar a perspectiva da *presença testemunha* quando se concentra a atenção em suas sensações ou sentimentos. Ao contrário de nossos pensamentos e emoções, que estão sempre ligados à memória, prestar atenção às sensações físicas nos traz ao momento presente. O momento presente é o único lugar onde você encontrará *presença testemunha*. Como costumo dizer: “Estar presente traz consciência, o que traz felicidade, *sat chit ananda*”.

No sistema de *astanga* ou *Yoga* de “oito partes” descrito nos *Yoga Sutras de Patanjali*, a terceira parte, após os *yamas* e *niyamas*, é o desenvolvimento de *asana*, que Patanjali define como uma postura que é *sthira* e *sukha*, estável e à vontade. Estando estável, *sthira*, pode-se entrar na “quietude”, que como mencionei é para onde vou quando percebo a separação, pois abre a porta para a consciência. Estar à vontade, *sukha*, requer que a pessoa focalize conscientemente onde existe tensão no corpo físico e a deixe ir de forma consciente e, frequentemente, com a ajuda da respiração. Ao focar a atenção nos lugares onde há tensão, por exemplo, enquanto relaxa entre cada postura, dissolve-se não apenas a tensão, mas a emoção que a causou. Isso exemplifica o princípio básico do Tantra de que “a energia segue a consciência, e a consciência segue a energia”. Assim como Shiva e Shakti, consciência e poder caminham juntos, o mesmo ocorre com a *presença testemunha* e a ação harmoniosa.

## ***Maya causa esquecimento de si mesmo e a aparência de limitação***

Siddhantha, o ensinamento dos *Yoga Siddhas*, nos diz que a Natureza se manifesta dos estágios mais sublimes aos mais materiais à medida que a consciência desce para níveis mais baixos de frequência vibracional, de acordo com a “Teoria da Ressonância da Consciência” (Nota 4) e a literatura dos *Siddhas*, como o Spanda Karika, a “doutrina da vibração”. De acordo com ambos, tudo é energia vibrando, emanando e se dissolvendo no espaço. Portanto, nada é inherentemente sólido. Os *Yoga Siddhas* nos forneceram um mapa destas frequências vibratórias em 36 princípios, ou *tattvas*. Originalmente limitado a apenas 23 princípios conhecidos como *tattvas*, incluindo os cinco elementos da terra, água, fogo, ar e espaço/éter, bem como a essência da percepção sensorial, os órgãos sensoriais, os órgãos de ação, a mente, o intelecto, o ego, mais 12 princípios foram adicionados posteriormente. Shakti cria o poder da mente para ocultar e revelar a autoconsciência resplandecente, o Observador, por meio de Seu poder de *Maya*, por meio de cinco agentes ou mantos de ilusão mental, que fazem com que alguém experimente separação ou limitação de cinco maneiras. Você pode experimentá-los somaticamente, ou seja, concentrando-se nos sentimentos do seu corpo

ao meditar sobre cada um deles:

*Nyati*: Onde estou, como Ser? Onde está meu centro? Estou limitado no espaço a este corpo ou posso me sentir onipresente?

*Kalaa*: Quando estou? Quando estarei quando os pensamentos silenciarem? Estou limitado a este momento no tempo ou posso sentir atemporalidade, eternidade? Existe uma constante ao longo dos momentos da minha vida?

*Vidya*: O que eu sou? Estou limitado pelo que sei, pela minha profissão ou posso sentir familiaridade com tudo?

*Raga*: Como estou? Eu sinto alguma necessidade? O que me falta? Eu me sinto limitado por meus desejos? Meus medos? Ou posso sentir que estou livre deles?

*Kala*: Quem sou eu? Estou limitado em meu poder, por meus hábitos, circunstâncias ou condições? O *karma* me limita? Ou posso sentir acesso a um poder ilimitado?

Meditando sobre eles somaticamente, você pode dissolver a ilusão de limitação e a aparência de separação da *autoconsciência resplandecente*.

*Ishvara* é o *Eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos da ação ou de quaisquer impressões internas minhas de desejo.*

Yoga Sutras, I.24. (Nota 5)

*Ishvara* é um composto de *Isha* ou *Shiva*, o Ser Supremo, e *svara*, o próprio eu verdadeiro. As aflições, *kleshas*, são as cinco fontes de sofrimento: ignorância da verdadeira identidade de uma pessoa, egoísmo, o hábito de se identificar com o que não é, o corpo, as emoções e os movimentos da mente; as ações são *karma*, seus frutos são as consequências; impressões internas de desejo referem-se ao condicionamento inconsciente. Que parte de você não foi tocada por nenhum destes? Junto com os cinco agentes de *Maya* acima, e os três modos da Natureza, os *gunas*, de *tamas* (inércia, fadiga, dúvida, confusão) e *rajas* (agitação, dispersão) que perturbam o terceiro, *sattva* (calma, equilíbrio, compreensão), essas aflições testam nossa capacidade de manter a perspectiva do Observador, *autoconsciência resplandecente*. Nossa natureza humana é um trabalho em andamento. Todas as práticas de *Kriya Yoga de Babaji*, começando com os 18 *asanas*, *Kriya Kundalini Pranayama* e os *Dhyana Kriyas* ensinados durante a primeira iniciação, facilitam a lembrança de si mesmo. Faça-os com total atenção e aspiração, permaneça como o Vidente.

## Além de *Maya*

Os cinco *tattvas*, ou princípios mais sublimes, são descritos a seguir. De acordo com o *Śaivismo* da Caxemira, os *tattvas*, ou os princípios, são em número de 36. Eles começam com a Realidade Absoluta em seu estado transcendental, como consciência pura ou *Parama Śiva*. É totalmente completo ou *pūrṇa* em todos os aspectos. Este é *Bhairava*. De acordo com a etimologia, *Bhairava* significa “aquele

cuja luz da consciência unida com seu poder de atividade (*kriya*) comprehende todo o universo em Seu Ser". No *Tantraloka Abhinavagupta* há muitas interpretações para o termo *Bhairava*.

Isso é seguido pelo *Śakti tattva*, ou Energia de *Śiva*. Nesse estado, o *ānanda* ou a bem-aventurança do Supremo é predominante. O *Śakti tattva* começa a polaridade de "eu" e de "isso". Aquilo primeiro se manifestou como *Nada*, vibração ou som, *Aum*, como *bindu*, pontos ou sementes.

O *Śakti tattva* expressa-se como o poder da vontade ou *icchā śakti*. O Absoluto neste estado é chamado de *Sadāśiva*. Nesse estado, a experiência é "eu sou isso". O "eu" é mais proeminente do que "isso". O *Sadāśiva* é a primeira manifestação ou *ābhāsa*. A consciência é perceptível a si mesma, criando assim a existência de um sujeito e objeto.

O *jñāna śakti*, ou o poder do conhecimento, torna-se predominante em seguida. O *tattva* aqui é *Isvara* ou *Aiśvarya tattva*. Aqui, o "isso" torna-se mais predominante do que no estado de *Sadāśiva*.

O *kriya śakti*, ou o poder de ação, vem em seguida e é representado pelo *Sadvidya* ou *suddha vidya tattva*. Nesta fase, o "eu" e o "isto" são de igual proeminência. A experiência neste estado é chamada de *parāpara* ou dualidade monística, um estado intermediário entre *para*, ou o estado monístico supremo e o *apara*, ou o "estado dualista" inferior.

Seguindo o estado de *sadvidya*, os cinco agentes de *Maya*, mantos ou *kañcuka* entram em ação. Os cinco *tattvas* sublimes acima são primeiro vislumbrados em um estado de absorção cognitiva, ou *samadhi*.

**Agora sente-se calmamente e medite silenciosamente em cada uma das seguintes frases que as resumem.** Primeiro relaxe o corpo e seja como o céu, muito quieto. Depois de repetir cada uma das seguintes frases, vá além das palavras para a *presença testemunha*:

- a) Eu sou o que sou; (silêncio)
- b) Isto eu sou; (silêncio)
- c) Eu sou isso; (silêncio)
- d) Este-dade; (silêncio)
- e) Eu-dade; (silêncio)

Há uma *autoconsciência resplandecente* onde posso habitar, e que é sutil, espaçosa, inegável, difusa, fora do tempo, do espaço, da limitação. Ela está presente antes e depois que a mente surge. Conforme você permanece nela, observe como o pensamento "eu" reaparece e redireciona sua atenção para o mundo. Veja-os meramente como um pensamento para libertar. Desapareça na fonte. Volte em paz.

Nota 1: *Fazer o Oposto: As Cinco Chaves Yógicas para Bons Relacionamentos*, de M Govindan. Ebook.: <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/articles.php>

Nota 2: *Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho*, "Tapas: autodesafio voluntario," pg. 150-153. <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

Nota 3: *Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho*, “Aspiração,” pg 46-4. <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

Nota 4: *The Resonance Theory of Consciousness* at

[https://getpocket.com/explore/item/could-consciousness-all-come-down-to-the-way-things-vibrate?utm\\_source=emailsynd&utm\\_medium=social](https://getpocket.com/explore/item/could-consciousness-all-come-down-to-the-way-things-vibrate?utm_source=emailsynd&utm_medium=social) The author write:

*“Based on the observed behavior of the entities that surround us, from electrons to atoms to molecules, to bacteria to mice, bats, rats, and on, we suggest that all things may be viewed as at least a little conscious. This sounds strange at first blush, but “panpsychism” – the view that all matter has some associated consciousness – is an increasingly accepted position with respect to the nature of consciousness.”*

Nota 5: *Os Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas*, de M. Govindan, <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>



## 2

# Kriya Hatha Yoga é uma prática espiritual

*Por Durga Ahlund*

**“A série de 18 posturas é excepcional. Uma compreensão silenciosa deles penetrará em seu corpo e mente, conforme você os experiência diretamente.”**

*Durga Ahlund*

É fácil para *espiritualidade* tornar-se apenas conversa ou um hobby. Mesmo uma vida de busca espiritual pode permanecer um *playground* romântico para o ego. A verdadeira espiritualidade exige purificação se quisermos despojar o ego de sua poderosa influência. Aqueles de nós em um caminho espiritual de *Yoga*, independentemente de quanto tempo estamos nele, ou quanto proficientes somos em *asana*, ou quais experiências de *samadhi* tivemos, aceitam que devemos ser rigorosos na manutenção da integridade de nossas práticas, que incluem a purificação emocional. Mesmo depois de décadas de *Yoga*, é mais provável que você não tenha conseguido purificar a mente, as emoções ou as ações, porque ainda está tentando proteger a perspectiva do seu ego individual.

Para progredir espiritualmente com a *Yoga*, devemos entender o que a *Yoga* realmente é. A *Yoga* Espiritual é um caminho de união. *Yoga* é um caminho de verdade, de totalidade, no qual devemos desenvolver uma conexão íntima com tudo. Para fazer isso, devemos liberar o medo de abandonar nosso forte apego a nossa individualidade e nossas preferências e aversões ao “outro”. Devemos

aprender a amar a todos sem medo. O amor é o caminho final da coragem.

A Unidade que a *Yoga* espiritual requer, exige auto-indagação. A auto-investigação trabalhará para descobrir as influências do ego e pode levar ao entendimento de que não existe uma “natureza eu” real. É importante observar que quando os pensamentos surgem, eles não precisam se tornar “seus”. Pensamentos e sentimentos simplesmente surgem espontaneamente. Isso é o que a mente faz e continuará a fazer. A crença de que é “eu” ou “meu” é sempre uma reflexão tardia. É quando o ego chega para reivindicar pensamentos que os problemas são criados. É a reivindicação de sentimentos que causa o sofrimento, afetando a mente e o corpo. Por meio da auto-investigação e da consciência, você pode, lentamente, abandonar este impulso fortemente condicionado. O distanciamento e o discernimento consistentes ajudarão a observar o impulso do ego de reivindicar tudo o que passa pela mente como indelevelmente seu. No entanto, com consciência, desapego e discernimento, você pode começar a substituir conscientemente as influências do “eu” e do “meu” por compreensão, compaixão e amor. Obviamente, isso exige um esforço e um tempo consideráveis. Mas é isso que o *Yoga* exige.

*Yoga* requer o desmantelamento de opiniões, de todas as crenças bem definidas e de todas as coisas que você pensa que sabe, se quiser descobrir a verdade de si mesmo. Você só pode começar a chegar à verdade das coisas rejeitando o que é falso. E embora a razão e a discriminação sejam os degraus para o Conhecimento Superior, a verdadeira inteligência surge além da mente. Para obter acesso a esta Inteligência, você deve exigir e desejar a verdade acima de tudo. Você deve escolher conscientemente a verdade em vez de suas histórias, crenças e preferências pessoais. A mente continuará a tentar convencê-lo do que vem do egoísmo, crença ou preferência, se você não o fizer. A mente é sempre capaz de causar grande confusão, dúvida e dor, então você deve buscar e assegurar a integridade interior para discernir o que é verdade. Você deve chegar a um ponto em que se sinta muito mais atraído e interessado em encontrar a verdade do que em provar que está certo.

### Mas o que *asana* tem a ver com encontrar a verdade?

*Asana* pode iniciar o processo de unificação de corpo, mente, prana e espírito. Elas podem estimular e equilibrar o fluxo de energias prânicas por todo o corpo e mente. *Prana* e pensamentos são dois lados da mesma energia. Equilíbrio um e você trará equilíbrio ao outro. Mas, apenas fazer *asana* ou assumir posturas cada vez mais avançadas não levará você a nenhum lugar mais perto deste equilíbrio, ou da verdade. Na verdade, algo mais é necessário. Esse algo mais era o que estava faltando na minha prática de *Yoga* por tanto tempo.

Foi com a minha prática de *Kriya Hatha Yoga de Babaji* que me tornei totalmente consciente da importância de equilibrar a energia dinâmica que flui em meu corpo. Foi o sistema integral da *Kriya Yoga de Babaji* que me proporcionou acesso fácil ao potencial da consciência. O *sadhana* me ajudou a descobrir o incrível potencial da *asana*. As 18 posturas prepararam-me e aumentaram poderosamente minha meditação e consciência. A série suavizou e purificou os corpos energéticos e emocionais e fortaleceu as influências do meu coração. A *asana* rompeu arestas duras e bloqueios, permitindo-me libertar de uma grande quantidade de raiva e resistência armazenadas. Eu encontrei uma alegria inesperada fazendo *asana*. *Asana* abriu meu coração, expandindo minha compreensão e ampliando minha expressão de amor. Eu me descobri mudando de várias maneiras. O desapego acompanhou o aumento do amor e da compaixão. Desisti de crédito e culpa, aversão e preferências. Até mesmo crenças

antigas simplesmente desapareceram. Eu me senti inspirada e orientada, corajosa e confiante. Eu estava disposta a assumir o que quer que fosse que eu fizesse. Senti que estava em conexão direta com minha alma.

## Como alguém se comunica com a Alma por meio da *Hatha Yoga*?

Eu pratico *Hatha Yoga* desde 1960. Comecei a lecionar na década de 1980. Nos últimos 40 anos, pratiquei sinceramente muitas técnicas e formas de *Yoga*: *Sivananda Yoga*, *Iyengar Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Kripalu Yoga*, *Phoenix Rising Yoga Therapy*, *Siddha Yoga*, *Arte de Viver* antes de vir para *Kriya Yoga*. Recebi inúmeros benefícios de todas estas várias formas de *Yoga* quando as praticava com intensidade e persistência. Descobri o que realizava e ensinei, capacitando e fortalecendo o corpo. Alguns destes sistemas de *Yoga* aumentaram a energia e o dinamismo, e experimentei muitas liberações físicas e emocionais enquanto praticava, mas ainda faltava algo para mim. Continuei procurando e explorando outros ensinamentos, professores e técnicas. Eu perdi uma conexão verdadeira com a alma.

Durante décadas, fui atraída pelo *Kriya Yoga* e fiz uma iniciação em *Kriya* com um professor indiano. No entanto, em 1994, eu me senti fortemente instigada a fazer a Iniciação na *Kriya Yoga de Babaji*. Quando fui apresentada pela primeira vez à série de 18 *asanas* da *Kriya Yoga de Babaji*, eu os considerei discretas, mas surpreendentemente energizantes e extremamente pacíficos. A série me intrigou. Não era uma prática típica de *asana*.

Quando comecei a trabalhar diariamente com todos os cinco membros do *sadhana* da *Kriya Yoga de Babaji*, percebi que o *Hatha Yoga* parecia incluir todos os outros elementos. *Kriya Hatha Yoga* incorpora *asana*, *bandhas*, consciência, *pranayama*, *mantra* de meditação e *bhakti*. Eu descobri que a série de 18 posturas da *Kriya Yoga de Babaji* é a mais consistente e profundamente recompensadora quando feita devocionalmente, lentamente, incorporando consciência, respiração espinhal, *bandhas*, e mantendo posturas por um longo período de tempo. Eu saía da prática sentindo-me mentalmente revigorada, fisicamente descansada e renovada, com todo o meu corpo dançando.

O *sadhana* diário de *Kriya Hatha Yoga* começou a trabalhar em mim em estágios cada vez mais profundos. Descobri que a prática destas mesmas 18 posturas tornou-se mais dinâmica e mais energizante, mais purificadora do que até mesmo minha prática mais intensa de *kundalini*. Além disso, a série de 18 posturas me trouxe grande paz, alegria e quietude meditativa do que eu já experimentei com *asana*. Descobri que meu coração se abriu para uma experiência de devoção profunda, autêntica e poderosa. Para mim, foi uma experiência totalmente nova.

Por meio da *asana*, aprendi a observar e sentir verdadeiramente meu corpo, a tensão e a rigidez e igualmente todo o espaço dentro dele, mas também o *prana* fluindo por ele. Ao mesmo tempo, estava aprendendo a ouvir profundamente e a me conectar intimamente comigo mesma. Passei a apreciar e cuidar do meu corpo como uma forma de apreciar e cuidar do meu eu emocional. Eu reconheci que o progresso na *asana* não estava em assumir posturas cada vez mais avançadas, mas em estar 100% presente na *asana*, exatamente como ela é, ciente precisamente do que está acontecendo em meu corpo e emoções. Percebi também que, ao ensinar estas posturas a outras pessoas, elas não se beneficiaram apenas física e emocionalmente com a prática integrada de *asana*, *ujjayi pranayama* dirigido, *bandhas*, *mudras*, *mantras* e meditação, mas também começaram a ansiar por um caminho profundamente espiritual de *Yoga*.

Com o passar dos anos, sempre que abandono minha prática de *asana* por um tempo porque estou muito ocupada, posso sentir que minha idade está me alcançando. E, enquanto as outras práticas

continuam a trazer calma e clareza para a mente sem a *asana*, meu *sadhana* pode parecer seco. Parece que, para mim, minha prática devocional de *asana* estimula a suculência, que talvez outros obtenham de devoção ritual ou com o canto. É como se através da *asana*, o *prana* anima e circula o poderoso suco da energia devocional por todo o meu corpo. O molho secreto deste doce conjunto de 18 posturas é quando pratico como um ritual de devoção.

Vou compartilhar a primeira postura e dar um gostinho do que experimento. A primeira postura, *Kriya asana vanekom*, me estabelece uma prontidão emocional para fazer os *asanas* que a seguem. Esta é uma postura simples de reverência. Eu vejo isso como uma oferta física, me abrindo para os benefícios do *Yoga*.

Em *Kriya asana vanekom*, eu me ofereço em termos místicos ao *Guru*, o Ser, a fonte suprema de orientação e sabedoria interior. Eu ofereço minha vontade separada à vontade divina. Com minha cabeça voltada para o chão e minhas palmas juntas alcançando acima da minha cabeça e meus pés levantados, eu tento entrar sutilmente na zona do *Guru*, a zona do Amor no topo da minha cabeça. Permanecendo na postura, ciente de minha respiração e do *mantra*, experimento imobilidade e equanimidade. Nesta postura, é possível que o *pranavayu* (ar que se move para a frente que nutre o cérebro e os olhos, e nutre os sentidos e pensamentos) se instale na cabeça, criando uma pressão igual da cabeça aos pés, oferecendo-nos um estado de absoluta tranquilidade. Esta postura é um símbolo de absorção cognitiva, *samadhi*. E é possível, mesmo que apenas por alguns minutos, mudar a identidade do eu-eu para o não-eu, o estado indiviso do ser.

Os *Tamil Siddhas* nos disseram que “o corpo humano é o centro místico, a passagem sagrada para a realidade suprema e que a liberação está disponível apenas dentro dele”. Para meditar no Ser, para adorar o Ser, começa a prática da *Yoga*. Nesta primeira postura, *Kriya asana vanekom* orienta todo o ser para a adoração da Unidade Divina, e para o reconhecimento de que o corpo é um “templo” digno de cuidado infinito. Sua prática acendeu um fogo de devoção dentro de mim.

Comece a prática desta postura com a intenção de alinhar e integrar todos os cinco corpos: físico, vital, mental, intelectual e espiritual.

**Para praticar:** enquanto ajoelhado, alinhe seu corpo físico. Traga o queixo para o peito enquanto coloca o topo da cabeça no chão, a cerca de um palmo de distância dos joelhos. Contraia o assoalho pélvico comprimindo os músculos do períneo e puxe o centro do umbigo em direção à coluna. Coloque as palmas das mãos juntas no chão em frente à cabeça. Levante os pés do chão e balance o corpo ligeiramente para a frente. Inspire profundamente e, conscientemente, leve a respiração/*prana* pela espinha até o centro do terceiro olho, no centro da cabeça. Responda com uma exalação igualmente longa e lenta, e sinta o *prana* expandir-se dentro do crânio até o centro da coroa. Seus corpos vital e mental se alinharam enquanto seus olhos se voltam para cima para acompanhar sua respiração. Agora, mantenha seu olhar (*dristhi*) fixo no topo de sua cabeça. Concentre os olhos, a atenção e a respiração naquele ponto - dentro do crânio, no topo da cabeça. Envolva o corpo intelectual cantando em voz alta o *mantra*, *AUM*, ou, como fazemos, *Om Kriya Babaji Nama Aum*. Fique quieto e aberto para o que está acontecendo no corpo, na respiração, na mente.

Apenas este primeiro *Kriya Asana* estimula diretamente todos os nervos da cabeça e as glândulas pituitária e pineal. Suas secreções, incluindo endorfinas, revigoram todo o sistema glandular. A postura alonga e relaxa toda a coluna, alongando todas as vértebras móveis da coluna. A vértebra cervical e a traqueia são mais elásticas. A circulação é melhorada na coluna e no cérebro. Os olhos estão relaxados e revigorados. Todo o corpo físico é revigorado. A postura de saudação estimula os *chakras ajna*, no centro da sobrancelha, e *sahasrara*, na coroa, se os olhos estiverem voltados para cima e a concentração permanecer focada por pelo menos três minutos. Eu experimentei como esta *asana* pode liberar a energia de uma forte emoção negativa. É uma prática rápida e maravilhosa sempre que me sinto estressada ou angustiada. A prática regular de *Kriya asana vanekom* encorajará um temperamento mais pacífico.

É claro que existe um poder potencial em todos os esforços que você faz em direção à alma. Qualquer fervor de esforço de *asana*, *pranayama*, meditação ou *mantra*, ato de discriminação ou agudo senso de desejo o moverá para dentro. Mas cada vez que você faz uma série de posturas usando *bandhas* e respiração espinhal, e está ciente da energia que flui através dos canais sutis internos, você conscientemente dirige e conecta sua respiração e sua mente com a aspiração de seu ser. Uma natureza devocional simplesmente segue. A prática devocional de *Hatha Yoga* estimulará o dinamismo, a criatividade e o amor, o que não é possível se o *asana* for visto apenas como um exercício físico. Uma natureza devocional não exige que você tenha uma crença em Deus ou que cante ou faça *pujas*, ou outras práticas rituais. Requer apenas que você esteja aberto ao seu verdadeiro eu. Era verdade para mim que a adoração do Ser despertou aquilo que estava faltando em minha *Yoga*.

Para mergulhar mais profundamente em todas as 18 posturas e estudar todos os aspectos da *Kriya Hatha Yoga de Babaji*, considere juntar-se a nós para um Treinamento Intensivo de Professores de *Hatha Yoga*, de 29 de junho a 14 de julho de 2022, no *Ashram* de Quebec.

Para obter mais informações, entre em contato com Durga: durga@babajiskriyayoga.net ou consulte o site: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>



## 3

# Três novos membros da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji

Em 31 de outubro, 5 de novembro e 7 de novembro de 2021, comunidades iniciadas de *Kriya Yoga* em Quebec, na França e no Brasil deram suas bênçãos pessoais a três pessoas que se comprometeram, durante cerimônias de celebração, a servir a missão de Babaji como *Acharyas* na Ordem da *Kriya Yoga de Babaji*.



**Acharya Nandi** nasceu na Espanha onde viveu em várias cidades antes de se estabelecer no Canadá, aos 10 anos. A profunda sensação de liberdade, admiração sustentada e felicidade que experimentou naqueles anos de formação foi um farol que ele se esforçou para manter à vista em águas calmas ou agitadas. Yves foi apresentado ao *Hatha Yoga* no estúdio Ottawa *Iyengar* por volta de 2008. Ele intensificou sua prática ao longo dos anos, até que teve o privilégio de ser iniciado por *Satchidananda* nas 144 *Kriyas da Kriya Yoga de Babaji* no *Ashram* de Québec, entre 2017 e 2019. Foi então que abriu a porta para os ensinamentos mais profundos, puros e atemporais da *Yoga*. Ele integra os ensinamentos da Kriya Yoga de Babaji a sua vida profissional e pessoal, experimentando com gratidão o impacto integral de seu *sadhana*, e desenvolvendo a confiança crescente de que *Yoga* é a chave para desbloquear os desafios de nosso período.

**Acharya Niranjana** descobriu a *Kriya Yoga de Babaji* em 2004, aos 21 anos, durante uma iniciação com *Satchidananda*. Esse encontro foi decisivo para o curso de sua vida, e a prática do *sadhana yogue* imediatamente tornou-se seu eixo central. Durante os últimos 17 anos fez várias viagens e teve a oportunidade de estudar com vários *Acharyas* desta linhagem em diferentes países. Ela ensina *Kriya Hatha Yoga* desde 2011 e colabora com os *kriyabans* em vários projetos relacionados à *Kriya Yoga*. Ela é eternamente grata a estes professores por sua confiança e seus ensinamentos. Ela trabalha como professora de arte contemporânea e viaja regularmente como parte de iniciativas relacionadas à *Kriya Yoga de Babaji*. Ela afirma: “O encontro com esta linhagem autêntica é sem dúvida o presente mais precioso desta vida.”



**Acharya Narada** começou seu caminho na *Kriya Yoga de Babaji* em 2011 e, desde então, participou de inúmeras iniciações, retiros e peregrinações à Índia. Ele é o fundador e mentor de longa data da comunidade Espaço Flor das Águas, na cidade de Cunha, Brasil. Suas visualizações de um *Ashram* o levaram a transformar o Espaço Flor das Águas em um centro de elevação da consciência, tendo a *Kriya Yoga* como um de seus pilares centrais. Ele cultivou-o como um terreno fértil para o legado de *Babaji* florescer, organizando a 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> iniciações, treinamentos de professores, retiros silenciosos, *satsangs* e um *sadhana* diário de *Kriya Yoga*, pessoalmente, e on-line. Em consonância com o propósito de Narada, a comunidade Flor das Águas é composta por *yogues* e *kriyabans* que auxiliam neste serviço de manutenção de um solo sagrado onde muitos buscadores vêm se encontrar.

Como um *yogue*, místico e professor de artes e ciências espirituais, Narada dedica-se a auxiliar no desenvolvimento holístico da humanidade. Ancorado em seu compromisso com a *Kriya Yoga*, sua missão é apoiar, acolher e servir aos outros, por meio de música devocional, retiros, celebrações e experiências, proporcionando um ambiente favorável e saudável para a auto indagação, reflexão e transformação.



## 4

# Novos Ashrams no Sri Lanka e no Japão

Temos o prazer de anunciar que a Ordem dos Acharyas da *Kriya Yoga de Babaji* está patrocinando o desenvolvimento de novos *ashrams* em Colombo, Sri Lanka e no Japão.

**No Japão.** O Acharya *Vasudeva* comprou uma antiga pousada, que acomodará 14 pessoas em seis quartos. A partir de maio de 2022, haverá aulas regulares de *Kriya Hatha Yoga*, seminários de iniciação e retiros para iniciados em *Kriya Yoga*. Localiza-se na cidade de Nishiide Oizumi-cho Hokuto, distrito de Yamanashi, uma área de férias popular e pitoresca. Fica a 141 km (1h44min) da estação de metrô Shinjuku, no centro de Tóquio.

Telefone para contato: 81-090-8777-2664 (*Vasudeva*)

Email: [wyatt999@nifty.com](mailto:wyatt999@nifty.com).

Veja mais fotos neste link: <https://www.rurubu.travel/pagenotfound.html>

**Colombo, Sri Lanka.** A Ordem dos Acharyas da *Kriya Yoga de Babaji*, no Sri Lanka, recebeu recentemente a aprovação de seus planos arquitetônicos e licenças de construção para um novo *ashram* no centro de Colombo, Sri Lanka. Os preparativos têm se desenvolvido nos últimos anos, desde que o governo decidiu construir uma rodovia ao longo da costa onde ficava o antigo *ashram*, entre 1980 e 2018. A construção do antigo *ashram* à beira-mar, em Dehiwala, ao sul de Colombo, começou quando MG *Satchidananda* viveu lá, entre 1980 e 1981, e foi concebida e apoiada pelo *Yogi SAA Ramaiah*.

A construção começou em 20 de setembro de 2021 e termina em outubro de 2022.

Para ver os desenhos arquitetônicos dos três andares do *ashram*, clique aqui: <https://www.babajiiskriyayoga.net/english/pdfs/Sri-Lanka-ashram-im>

**Descrição:** A construção está situada no nº 73/2, Alwis Place, Kotahena, Colombo 13. No térreo, terá uma área de 1.850 *square feet*. Incluirá uma sala de meditação, cozinha, dois banheiros, chuveiro e um apartamento. Um pequeno jardim e um *Yagna peetam* estarão lá ao lado do corredor. Haverá janelas francesas em ambos os lados da sala de meditação, proporcionando boa ventilação.

O primeiro andar terá três quartos, um hall e uma cozinha. Na cobertura haverá um espaço para a prática de Yoga, um depósito para nossas publicações, um pequeno dormitório e um banheiro.

**A necessidade:** cerca de 80% dos nossos *Kriya Yoga Sadhaks* do Sri Lanka vivem na capital, Colombo, e nas áreas suburbanas. Precisamos do *ashram* para continuar nossas atividades diárias e para tornar nossas publicações acessíveis ao público a qualquer hora. Também necessitamos de um lugar para os *sadhaks* e devotos da *Kriya Yoga* praticarem seu *sadhana yogue*. Não existe, no momento, nenhum local em Colombo com este propósito.

Para mais detalhes e como você pode doar para o custo de sua construção, clique no link desta carta de arrecadação de fundos: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/Fundraising\\_letter\\_for\\_SL\\_Ashram\\_2021.pdf](https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/Fundraising_letter_for_SL_Ashram_2021.pdf)



## 5

# Ordem dos Acharyas: Relatório Anual e Planos para 2022

AJUDE-NOS A LEVAR A KRIYA YOGA DE BABAJI  
A PESSOAS COMO VOCÊ AO REDOR DO MUNDO!

Este é um bom momento para fazer uma doação à Ordem dos Acharyas. Assim, daremos continuidade ao projeto de levar a Kriya Yoga de Babaji até pessoas que não poderiam recebê-la de outra forma.

Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2020, com apoio de doadores, os membros da Ordem de Acharyas realizaram as seguintes ações:

\* Trouxeram mais de 80 seminários de iniciação para mais de 500 participantes que vivem em 14 países, incluindo Brasil, Índia, Japão, Sri Lanka, Estônia, Espanha, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Bélgica, Estados Unidos e Canadá.

\* Patrocinaram e ajudaram a organizar satsangs on-line semanais via Zoom na Índia, América do Norte, Brasil, Alemanha, Sri Lanka e França, além de reuniões diárias de sadhana via Zoom na Índia.

\* Mantiveram um ashram e escritório de publicações em Bangalore, na Índia. Publicaram e distribuíram a maioria de nossos livros e fitas por toda a Índia.

\* Mantiveram um ashram em Badrinath, na Índia.

\* Mantiveram a equipe de nossos dois ashrams na Índia e nosso webmaster empregados durante a pandemia com seus salários integrais.

\* Publicaram as edições digitais em japonês na Amazon.jp, a Voz de Babaji, os Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas e Iluminação, Não É o que Você Pensa.

\* Patrocinaram semanalmente aulas públicas gratuitas de Kriya Yoga de Babaji, além de eventos de kirtan no ashram de Quebec.

\* Concluíram o treinamento de um novo Acharya na Áustria. Acharya Brahmananda, treinado para dar a 2ª iniciação.

Nos anos de 2021 a 2022, a Ordem dos Acharyas planeja:

- \* Levar os seminários de iniciação para a maioria dos países mencionados acima.
- \* Conduzir asanas públicas e aulas de meditação quinzenais gratuitas em nossos ashrams em Quebec, Bangalore e Sri Lanka.
- \* Publicar o livro Babaji e os 18 Siddhas em Malayalam, Kannada, o livro A Voz de Babaji em Kannada; o livro, Footsteps of Ramalingam, em francês e outras línguas europeias.
- \* Completar o treinamento de quatro Acharyas na Austrália, Brasil, França, Canadá e Itália.

Os 33 *Acharyas* voluntários da Ordem, e muitos outros organizadores voluntários, precisam do seu apoio para cumprir este programa para o ano de 2021-2022. Sua contribuição é dedutível nos impostos no Canadá e nos Estados Unidos da América. Envie até 31 de dezembro de 2021, se possível, e encaminharemos um recibo da sua declaração de imposto de renda de 2020. Use seu cartão de crédito!



## 6

# Notícias e Notas

Quase todos os *Acharyas* da Ordem retomaram os seminários de iniciação desde junho de 2021, ou estão planejando oferecerem nos próximos meses, já que as restrições relativas ao Covid-19 foram relaxadas. *Satchidananda* ofereceu a 3<sup>a</sup> iniciação em julho, seis seminários da 1<sup>a</sup> iniciação, e dois seminários de 2<sup>a</sup> iniciação entre setembro e outubro de 2021, no *ashram* de Quebec.

### **Seminários de iniciação no Ashram de Quebec em 2022 com M. G. Satchidananda.**

1<sup>a</sup> iniciação: 20 a 22 de maio e 2 a 4 de setembro (inglês), 2<sup>a</sup> iniciação: 24 a 26 de junho e 14 a 16 de outubro; 3<sup>a</sup> iniciação: 22 a 31 de julho de 2022.

**Treinamento para professores de Kriya Hatha Yoga: 29 de junho a 14 de julho de 2022.** Aprenda como tornar sua prática de *Kriya Hatha Yoga de Babaji* profundamente espiritual! Desenvolva a confiança e a competência para compartilhá-la com outras pessoas. Detalhes aqui: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt\\_quebec\\_2022.pdf](https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf)

**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 a mensagens em inglês no Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://instagram.com/babajiskriyayoga)). Clique aqui para baixar o PDF e obter mais informações.

**Reuniões de satsang on-line, aulas de yoga, perguntas e respostas.** Muitos de nossos *Acharyas* estão oferecendo apoio aos iniciados e não iniciados por meio de aulas on-line de *Hatha Yoga*, bem como reuniões de *satsang* por plataformas como o 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 meditarem 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 (14h00 horário da Europa Central) duração: de 60 a 90 min.

**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=UnF-VWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

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](mailto:fabifsamorim@hotmail.com).

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

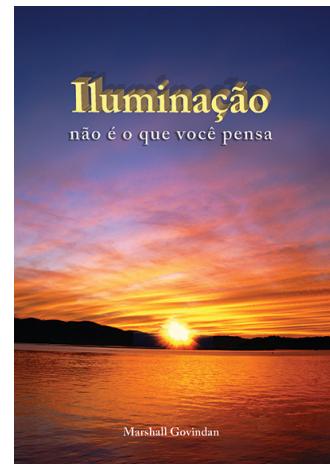
**COVID-19 e Seminários de Iniciação na *Kriya Yoga de Babaji*.** As autoridades em muitos países estão relaxando as condições projetadas para restringir o movimento e a reunião de pessoas, mas como o risco de infecção da nova variante COVID 19, Ômicron, continua a ser muito alto, o Conselho de Administração recomenda “distanciamento social” físico, como um corolário **do primeiro yama ou restrição social: ahimsa, para não causar danos.**

Reconhecemos que as condições variam amplamente entre vários países e até mesmo cidades. No entanto, o vírus não se importa em que país ou cidade você está. Mostrou-se mais perigoso do que o esperado. Estudos confirmam que os ‘aerossóis’ são exalados pela respiração normal, e não apenas pequenas gotículas expelidas pela tosse ou espirro, e contribuem para espalhar o vírus em quartos (ao contrário do exterior). Consequentemente, uma pessoa em uma sala ou avião fechado pode infectar rapidamente dezenas de outras pessoas em poucos minutos, independentemente de suspender as restrições devido à pressão econômica.

**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.

Os ensaios neste livro exploram as descrições da iluminação em várias tradições espirituais e de sabedoria, o processo de se tornar iluminado e como superar os obstáculos internos para atingir esse objetivo.

192 páginas 6 x 9 polegadas, capa mole, junho de 2016. Preço: US \$ 16,00, CAD \$ 14,96 no Canadá. "Com este trabalho, Govindan entrega os presentes dos mestres *siddha* a nossa porta. Aqui, ele delineia de forma sucinta e clara as técnicas comprovadas destes mestres para eliminar obstáculos - nossas aflições mais profundas de medo, dúvida e todas as formas de tristeza que obstruem o fluxo incessante de nossa luminosidade e felicidade intrínseca. É uma leitura obrigatória, pois é prática, simples e significativa ... É uma ferramenta decisiva que podemos usar para encontrar o propósito da vida." - *Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D; Chefe Espiritual, Instituto do Himalaia; Mestre, autor, líder espiritual humanitário e visionário.* [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment_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. 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 nesta 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)

