

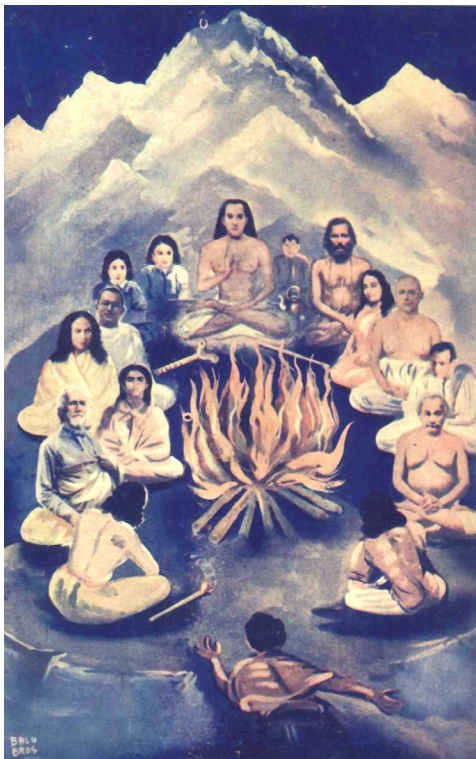
JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 29 | NÚMERO 1 | OUTONO 2022

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

- 2. Ame seus inimigos. Seja um *yogue*, por *M. G. Satchidananda*
- 7. Descobridores, buscadores e doces experiências, por *Durga Ahlund*
- 12. Como devemos nos concentrar na prática de *mantras*?, por *M. G. Satchidananda*
- 15. Vacinação, por *Dr. Leonel Coudron, M.D.*
- 17. Notícias e Notas



1

Ame seus inimigos. Seja um *yogue*

Por M. G. Satchidananda

Cinquenta anos atrás, meu professor, Yogi S.A.A. Ramaiah me mandou para a Índia para viver e praticar *Kriya Yoga* em seus *ashrams* por um ano. Enquanto estive lá, vivi de acordo com os mesmos princípios e roupas de Gandhi, as que adotou quando jovem e promoveu desde então. Quando voltei, ele me enviou ao seu centro em Washington, D.C., para continuar esta disciplina *yogue* e *gandhiana* e procurar emprego no governo. Depois de receber uma nota alta em um concurso público, recebi ofertas de vários departamentos do governo. Quando perguntei a Yogi Ramaiah qual oferta eu deveria aceitar, aconselhou-me a acordar em ser o Chefe de Operações Navais no Pentágono, o quartel-general dos militares. Fui confrontado com o paradoxo de como - sendo um *yogue* e seguidor de Gandhi - apoiar algo a que me opus em manifestações antiguerra por quatro anos enquanto estudante na Universidade de Georgetown, durante os anos 1960? Pelos quatro anos seguintes, resolvi isto cultivando minha compreensão do paradoxo.

Um **paradoxo** é definido como “uma afirmação ou proposição aparentemente absurda ou autocontraditória que, quando investigada ou explicada, pode provar ser bem fundamentada ou verdadeira”.

Como escrevi mais tarde em meu livro *A Sabedoria de Jesus e os Yoga Siddhas*, em um capítulo intitulado *Os Ensinamentos Paradoxais dos Homens-Deus*: “Os ocidentais em particular têm um problema com o paradoxo. As línguas do grego, inglês e hebraico, que são a base da visão ocidental do mundo, são línguas dualistas. Então, pensamos e falamos em termos leves ‘certo’ e ‘errado’, ‘alto’ e ‘baixo’, ‘sagrado’ e ‘profano’,

‘verdadeiro’ e ‘falso’ e ‘Deus’ e ‘humano’. Esses termos são mutuamente exclusivos, então, quando algo exhibe ambos, é um paradoxo que confunde nossos padrões de pensamento e visão da realidade”.

Como escrevi, “os cristãos proto-ortodoxos conseguiram estabelecer sua versão do cristianismo, consagrando-o, em 325 D.C., no Credo de Nicéia, que Jesus Cristo é verdadeiramente Deus e verdadeiramente homem, sem oferecer uma resolução lógica do paradoxo de tal afirmação. Como alguém pode ser infinito e finito? Divino e humano? ...”



O fato das palavras de Jesus terem sido traduzidas para o grego e depois para o inglês torna ainda mais difícil conceber ‘ambos’ quando se considera a visão do Deus-homem. O Deus-homem vê o Uno transcendental entre os muitos. Ele vê o ‘Reino dos Céus’ aqui, dentro e fora. Como expressar isso em linguagem dualista? Metáforas, paradoxos, parábolas, paródias servem para tirar o ouvinte de seu pensamento dualista. Eles desafiam os ouvintes a ir além das palavras, lógica e credos e entrar em uma nova perspectiva, e depois no silêncio, onde reina a pura consciência.

Ame seus inimigos

Os mais de 200 estudiosos do Seminário de Jesus determinaram que os ditos e parábolas paradoxais de Jesus eram as únicas declarações no Novo Testamento da Bíblia que podiam ser atribuídas a ele com algum grau de certeza. Entre as que foram consideradas as mais autênticas estava a afirmação “Ame seus inimigos”. É memorável, porque atravessa o grão social e constitui um paradoxo: quem ama seus inimigos não tem inimigos. Isso também expressa o método do *Yoga* e do *Tantra*, que buscam transformar a natureza humana. Pode ser apreciado por pelo menos três razões:

Primeiro, como um paradoxo, leva a pessoa ao silêncio mental, que, como ensina o *Yoga*, é uma das qualidades do *samadhi* ou Autorrealização;

Também ajuda a adotar uma nova perspectiva, na qual se olha para a fonte dos pensamentos e emoções que nos fazem sofrer.

Nossos ‘inimigos’ incluem nossos demônios internos, limitações ou até mesmo as bordas em nossa natureza humana que nos desafiam ou mesmo nos oprimem, incluindo raiva, medo, orgulho e depressão. Ao aprender a manter nosso equilíbrio e nossa consciência, mantendo a calma, ouvindo, agindo e falando somente após a reflexão, estendemos ou esticamos o que nossa natureza humana normal-



M. Govindan na Red Square, China, 1985

mente impediria de fazer, permanecendo calmo e contente diante da oposição ou discórdia, cultivando uma consciência de testemunha em vez de ser absorvido em tagarelice mental.

O *Yoga* ensina que a Consciência age pela purificação, e não pela supressão dos movimentos mentais e emocionais, incluindo medo, orgulho, raiva, ódio, luxúria e depressão. Como escreveu a Mãe do *ashram* de Sri Aurobindo, “o que provoca a supressão é a ideia de bom e mau, uma espécie de desprezo ou vergonha pelo que é considerado mau, no qual não se quer ver, ou mesmo estar com ele. A primeira coisa a perceber é que a fraqueza de nossa consciência que



faz essa divisão é que existe uma Consciência na qual isso não existe, na qual o que chamamos de ‘mal’ é tão necessário quanto o que chamamos de ‘bem’ e que se pudermos projetar nossa sensação – ou nossa atividade ou nossa percepção – nessa Luz, isso trará a cura... sentido de desaprovação por uma compreensão mais elevada, então temos sucesso... Em vez de dirigir (um movimento errado) para o subsolo, é para ser oferecido... para projetá-lo na luz... e se ao mesmo tempo você tem a aspiração de ser diferente, então este segundo de presença é extremamente útil; você pode sim, em poucos segundos, receber a ajuda que precisa para se livrar deles... Só que o que é preciso é estar em um estado em que se quer desistir da coisa, se livrar dela – não se apegar para ela e mantê-la. Se alguém deseja sinceramente arrancá-la de si mesmo, fazê-la desaparecer, então é muito útil”. (Collected Works volume 8, página 22, e volume II, páginas 211-212).

“Não misture política com *Yoga*”

Durante as décadas de 1960 e 1970, quando dediquei minha vida à prática do *Yoga*, havia uma divisão social, cultural e política ainda maior do que existe hoje. A repetida advertência de Yogi Ramaiah “não misture política com *Yoga*” me ajudou a conciliar meus princípios *yóguicos* e *sadhana* com estas divisões, bem como minha carreira no serviço militar durante os anos finais da guerra do Vietnã. O paradoxo foi ainda maior devido a minha isenção do serviço militar como ‘estudante de divindade’, dada em 1970 pelo comitê de cidadãos locais do Serviço Seletivo em Gardena, Califórnia, por causa do meu compromisso com o estilo de vida do *ashram Yoga*.

A política muitas vezes cria sentimentos de nós contra eles, e até mesmo ódio, se não violência. Aplicando o conselho de Krishna a Arjuna no Bhagavad Gita, no campo de batalha de Kurushetra, e vendo todo emprego ou trabalho como *karma yoga*, serviço altruísta ao Divino, gradualmente passei a apreciar a coragem, o autossacrifício e a devoção ao dever incorporados pelos oficiais militares com quem servi. Também passei a apreciar a necessidade de defesa militar até, e a menos que, a propensão humana para a agressão e a violência motive as políticas dos Estados-nação.

Reconciliar os pares de opostos

Percebi que o mundo é um jogo de forças, e que os ‘inimigos’ só existem na mente daqueles que são influenciados pelos políticos e pela mídia. Através de *tapas*, ou prática *yogue* intensiva, o cultivo do amor, devoção e entrega, bem como, *samadhi* ou absorção cognitiva, aprendi a reconciliar e transcender os pares de opostos, especialmente aqueles que experimentei dentro de mim, incluindo gostar e não gostar, conforto e desconforto, sucesso e fracasso, medo e coragem, orgulho e vergonha, ter e não ter, felicidade e infelicidade. Também me inspirei nos escritos de Sri Aurobindo, que, como os *Yoga Siddhas*, buscavam transformar a natureza humana. Como Sri Aurobindo colocou com humor, quando instado por seus camaradas que lutavam pela independência da Índia do Império Britânico a retomar sua luta política, ele rapidamente respondeu que o necessário era “não uma revolta contra o governo britânico, que qualquer um poderia administrar facilmente... (mas) uma revolta contra toda a Natureza universal”. (Purani, A.B., Evening Talks with Sri Aurobindo, 1959, pág. 45).

Como o amor traz “Unidade na Diversidade”

Um dos ensinamentos cardinais do *Yoga* é a ‘unidade na diversidade’. Ao longo de *A Voz de Babaji*:

Uma trilogia sobre Kriya Yoga esta mensagem é repetida. Foi também o tema dos Paramentos anuais das Religiões Mundiais e *Yoga*, organizados todos os anos em nome de Babaji desde 1954, nos quais palestrantes representando várias religiões e tradições espirituais fizeram apresentações. O amor não é meramente tolerância às crenças dos outros. O verdadeiro amor requer interesse, apreciação e familiaridade. Yogi Ramaiah repetia muitas vezes “o primeiro sinal de grandeza é apreciar o que é bom e grande nos outros”. Fui abençoado por poder apreciar as muitas centenas de oradores nos paramentos em que participei ou organizei em Los Angeles, Chicago, Nova Orleans, Mayuram, Tirichy e Washington, D.C..

“O amor de um deve torná-lo querido para a preservação do outro” – George Washington

Em um novo livro, *The Next Civil War: Dispatches from America's Future*, o jornalista canadense Stephen Marche argumenta que uma futura guerra civil na América será uma luta “para preservar uma definição coerente da própria América”. Será, ele conclui, **‘uma guerra pelo significado’**. Ele enfatiza os paradoxos e contradições da América envolvendo cultura, raça, história e identidade nacional, de escravizadores que exaltavam a liberdade e a igualdade, um País que se imaginava tanto uma república de colonos brancos quanto uma democracia multicultural, a terra das oportunidades econômicas, mas negadas para muitos, uma nação de imigrantes, mas com novas maneiras de ser hostil. Ingenuidade americana, criando sofisticados mecanismos de divisão e desinformação. A terra dos livres, com um sistema de encarceramento em massa. As aspirações que o definiram agora ameaçam destruí-lo.

O discurso de despedida de George Washington em 19 de setembro de 1796 foi, e ele escreve esmagadoramente, um apelo para preservar um País unido. “Sua União deve ser considerada como o principal suporte de sua liberdade... o amor de um deve torná-lo querido para a preservação do outro”, declarou ele. Washington previu como a influência maligna de partidos e facções “agita a Comunidade com ciúmes infundados e alarmes falsos, acende a animosidade de uma parte contra outra, ocasionalmente fomenta tumultos e insurreições”.

Tais advertências encontram ressonância em um momento em que um grande partido americano se desvinculou da observância democrática, quando muitos de seus partidários defendem falsas conspirações que podem levar seus apoiadores à violência contra o sindicato. Se pressagia uma guerra civil ou formas menores de conflito, a tragédia de 6 de janeiro de 2021, quando o Capitólio foi invadido, não é apenas o ataque daquele dia e as mentiras que o produziram, mas o que sinaliza para os próximos dias. Como nosso primeiro presidente advertiu, ao explicar sua intenção de renunciar ao cargo, “homens astutos, ambiciosos e sem princípios poderão subverter o poder do povo e usurpar para si as rédeas do governo; destruindo depois os mesmos motores que os elevaram ao domínio injusto”.

Seja um yogue

Para o *yogue*, um ser consciente, a vida consiste em escolhas entre exercitar a força de vontade de forma inteligente e aceitar a submissão aos impulsos, nascidos de hábitos e tendências da natureza inferior. O *yogue* unificou gradualmente seu ser através da prática da meditação sobre o Ser. O *yogue* desenvolveu sua força de vontade exercitando-a primeiro com pequenas coisas, repetidamente. Quando está purificado e se rendeu ao Divino, quer apenas o que o Divino quer. As pessoas não praticantes do *Yoga*, no entanto, não são seres reais, mas sim uma massa de influências, movimentos,

forças, ações e reações. Consequentemente, têm uma liberdade de escolha muito limitada, tão fraca é sua consciência e força de vontade. O *yogue* exerce sua liberdade a cada momento, através de *kriya*, ação com consciência, calmamente ativo, ativamente calmo. Tendo transcendido os pares de opostos, ele permanece no Ser, vendo o Divino em todos e em tudo, na visão universal do amor.

Aqui estão várias outras maneiras práticas de ser um *Yogi*

Recuse os movimentos inferiores

Todas as forças na Terra terminam em se expressar. Elas podem procurar se manifestar através de você em pensamentos, palavras, emoções, desejos e ações. Se você recusar sua manifestação, podem continuar tentando repetidamente. Se você se recusar a aceitar aqueles que são negativos, que criam sofrimento para você ou para os outros, eles perderão sua força e deixarão de ocorrer gradualmente. Afaste-os enquanto aspira à calma e à consciência interior. Eles não pertencem a você. Seja muito paciente e persistente. Caso contrário, quando pensamentos ou emoções negativas vierem, se você tiver prazer em segui-los, saciá-los ou alimentá-los, eles nunca deixarão de vir. Fale apenas após reflexão o que for edificante ou útil, sem ofender os outros. Na grande aspiração, se você puder se colocar em contato com algo superior, alguma influência do seu ser psíquico ou alguma luz do alto, e se conseguir colocar isso em contato com estes movimentos inferiores, eles pararão mais rapidamente. Comece este processo de purificação em suas ações. Então será mais fácil para você não desejar mais isso. Finalmente, você nem vai pensar nisso.

Outros são um espelho

Quando algo em uma pessoa lhe parece completamente inaceitável ou errado, você deve dizer a si mesmo: talvez eu faça a mesma coisa sem estar ciente disso. Eu faria melhor em primeiro olhar para mim mesmo antes de julgá-lo, para ter certeza de que não estou fazendo a mesma coisa de uma maneira diferente. Se fizer isso, perceberá que em sua vida suas relações com outras pessoas são como um espelho que lhe permite ver com mais facilidade e clareza as fraquezas que carrega dentro de você. Em vez de criticar os outros, tome todas as coisas que o irritam como uma lição para si mesmo e sua vida será mais pacífica e mais eficaz. Você não desperdiçará energia condenando os outros. Olhe para tudo com um sorriso benevolente. Se alguém está com raiva de você, simplesmente volte para dentro de si mesmo, profundamente, e fique quieto. Você encontrará sua maior fonte de força na quietude. “Acalme-se e saiba que eu sou Deus”, disseram Paambatti Siddha e David nos Salmos. Não fique preso às vibrações dos outros, nem nos movimentos superficiais do mundo exterior.

Seja Vigilante

Vigilância significa ser sincero e desperto. Em cada momento de sua vida há uma escolha entre adormecer e a *sadhana yogue*, que é lembrar quem você realmente é e deixar de lado a falsa identificação com o corpo, as emoções e os movimentos da mente. É a diferença entre o egoísmo e a testemunha. Apenas o ego tem preferências. Portanto, seja igual em relação a tudo o que o *karma* traz à sua porta. Como escreveu a Mãe do Sri Aurobindo *Ashram*: “Estar vigilante não é apenas resistir ao que te puxa para baixo, mas também estar alerta para não perder nenhuma oportunidade de progredir, superar uma fraqueza, resistir a uma tentação, fazer uma escolha sábia, para corrigir um mau hábito ou tendência a remoer o

passado. Se você estiver vigilante, poderá fazer em poucos dias o que de outra forma exigiria anos. Se você for vigilante, poderá transformar cada circunstância de nossa vida, cada ação, cada movimento em uma ocasião para nos aproximarmos da meta”. (Obras Coletadas, Volume 3, pág. 202).

Aplique-se aos *yamas*, as restrições sociais do *Yoga*

Eles não são prejudiciais e são gentis (*ahimsa*), são verdadeiros (*satya*) são castos e focados no verdadeiro, no bom e no belo (*brahmacharya*), não pegam o que não pertence a eles (*asteya*) e não são gananciosos (*aparigraha*). Veja o e-book *Opposite Doing: The Five Yogic Keys to Good Relationships* na livraria em www.babajiskriyayoga.net.

Quando preso por pensamentos negativos, cultive seu oposto com o uso de autossugestões.

Veja os versos II.33-34 da *Kriya Yoga Sutras* de Patanjali e os *Siddhas* e seus comentários.

Reserve um tempo para a prática extensa e contínua de Kriya Yoga.

Isso é conhecido como *tapas*. Começa com um voto ou intenção. Exige o exercício da vontade. Quando há resistência, deve-se perseverar até que o voto seja cumprido.

Cante com amor e devoção: *Om Kriya Babaji Nama Aum* buscando as bênçãos e a Graça do *Sat-guru*, Babaji.



2

Descobridores, buscadores e doces experiências

Por Durga Ahlund

Recebi um e-mail de um homem na casa dos 40 dizendo que estava tendo experiências com Babaji enquanto estava em um estado de consciência superior. Ele disse que não era um *yogue*, nunca havia praticado *Yoga* e não sabia quem era *Mahavatar* Babaji até que o reconheceu de uma foto na internet.

Ele escreve “... houve uma mudança na minha consciência e uma reunião e recebimento do que eu só posso chamar de ajuda divina. Não posso explicar com palavras a intensidade e profundidade da minha experiência... tudo o que posso dizer, alguém já veio até você antes, porque conheceu ou viu Babaji? Procurei por toda a internet para encontrar algo, ou alguém que pudesse me dizer quem é esse homem, seu nome inicialmente.



Durga Ahlund

E em minha busca, descobri que ele ensinou *Kriya Yoga* (e outras coisas, tenho certeza). Não posso esquecer minha experiência ou Babaji e, no que me diz respeito, não há religiões, apenas consciência e humanidade...”

Suas palavras, e estes tipos de experiências são tão doces, e senti que deveria compartilhar isto em um artigo, porque a maioria dos novos alunos pensa ser difícil convocar amor e devoção por um ser/mestre espiritual, apesar do esforço. Eles se perguntam se há um ponto para isso, uma necessidade para isso?

Não é importante que essa pessoa tenha visto ou conhecido Babaji. O importante é que esta experiência foi iniciadora de uma consciência daquele estado de ser, que resultou na graça *da ajuda divina*.

Prana shakti (energia primordial) anima todas as nossas atividades mentais, emocionais e físicas. Mas, devido a nossa condição humana, nossos corpos naturais físico, vital e mental, não são particularmente divinos. Eles não expressam naturalmente uma inteligência superior ou fonte divina. Nossa natureza humana limita e condiciona-nos a ver, agir e reagir de maneira habitual e condicionada. E, embora a mente tenha a capacidade de se abrir à consciência, à inteligência pura, à *shakti* divina, a experiência da presença ativa pode fazer com que a mente se sinta impotente. Os pensamentos podem saltar para explicar ou julgar, ou até mesmo criar uma imagem, mas a mente é impotente no vasto vazio da presença. Visões podem surgir na mente, mas a mente não está envolvida no conhecimento desperto.

Presença Ativa

A presença ativa será vivenciada de forma diferente, dependendo da necessidade e abertura da pessoa. Pode ser experimentada como luz, como amor avassalador, alegria, deleite, como uma orientação clara repentina, criatividade, energia, força de vontade aumentada, dinamismo ou uma consciência ampliada que pode reunir a verdade de algo, com um olhar.

A mente pode tornar-se consciente de uma presença que existe muito acima de seus circuitos habituais de movimento. Quando se permite que a mente descanse em um estado profundamente quieto e receptivo, pode-se tomar consciência de uma luz que permeia tudo o que é experimentado, visto, pensado, sentido e atuado. Você pode tornar-se consciente de tudo o que está ao seu redor de uma maneira bastante espetacular. Você pode ser capaz de perceber os pensamentos dos outros. É desconcertante e mistificador, de repente, tornar-se consciente do que está consciente, da presença atuando, dançando através de você e dos outros. E assim, esse estado expandido costuma ser passageiro. A mente, por confusão ou medo, escolherá voltar ao seu estado normal de pensamento condicionado. Pensar sempre interferirá com a consciência.

Descobri que quanto menos você fala de suas experiências espirituais, e quanto menos pensa em questionar ou duvidar ou tentar validá-las, mais valor elas terão para você. Reduzi-las ao patamar da mente diminui seu efeito. O importante é que você ressoe e aceite a experiência dentro do seu coração. Você pode precisar meditar em uma experiência para realmente entender sua mensagem e estar disposto a aplicar a sabedoria que brilhou dela, praticamente, em sua vida. Sugiro que compartilhe uma experiência espiritual apenas quando sentir-se vacilante sobre ela. Quando algo é tão desorientador que você deseja ter o apoio de um professor, ou praticante avançado, que possa lançar alguma luz sobre a experiência ou o estado de consciência. Geralmente, sinto mais útil apenas estar

aberto a uma experiência espiritual, em sua plenitude. Mesmo que seja desorientador, não resista, mas também não se agarre a isso. Seja grato, mas também pronto para deixá-la ir. Uma experiência verdadeiramente espiritual lhe dará *feedback*. Siga o *feedback* valioso e siga sua direção. Uma mudança foi criada dentro de você, esteja você ciente disso ou não.

Eu afirmo que o coração, não apenas a mente, precisa se expandir, então o amor e a devoção são críticos para que qualquer despertar espiritual crie raízes e amadureça. Para mim, esse é o verdadeiro valor das experiências místicas em que a presença ativa se apresenta na forma de *darshan* com um ser divino, grande santo, imagem sagrada ou mestre. A Consciência Pura na forma pode abrir e animar o coração, e abrir todas as portas da mente.

O anseio por Deus e/ou Verdade pode nos conceder a graça de realmente ressoar com o Verdadeiro, o Bom e o Belo, e dar um salto para o Desconhecido. Muitas pessoas precisam de uma forma divina para dar este salto. Alguns precisam apenas experimentar sua própria natureza verdadeira, o amor aparente do nascimento da beleza e criatividade desta existência.

O benefício de experimentar uma presença amorosa é seu potencial para dissipar a ilusão de que a Consciência é separada e limitada a um corpo humano. Alguém com consciência desperta pode expandir a consciência de outro, enquanto estiver em sua presença. Espiritualidade é despertar para um estado indiviso (um estado de estar consciente de si mesmo como parte do todo). Isso é o verdadeiro *darshan* (encontro com o divino) e o verdadeiro *satsang* (orientação interior divina).

Darshan acontece no coração. A expressão do amor puro não requer devoção a uma forma Divina. A devoção surge dentro do Ser. O amor é sua fonte suprema e quando você se conecta com sua verdadeira natureza, o amor surgirá espontaneamente sem condições, sem limitação, sem definição. É um pouco como se apaixonar pelo seu Eu Superior. A pura consciência do “eu sou” está livre de tudo e não pode ser definida. Assim, limitar o Ser à forma é, de alguma maneira, um desserviço.

Progresso espiritual e o ego

Pode-se ter todos os tipos de experiências de consciência e energia *shakti* com uma prática regular, sincera e intensamente disciplinada de *Yoga* e meditação. É menos comum tê-los sem uma prática dedicada. Sem alguma compreensão e as práticas para ancorar você, as experiências espirituais podem ser esmagadoras ou desorientadoras e criar desequilíbrios mentais e físicos. O ego está sempre tentando se proteger. Uma visão pode ser uma ilusão que a mente criou durante um período intenso de estresse, medo, pânico, sofrimento. É necessário permanecer vigilante sobre a mente para se tornar um veículo mais perfeito para a *shakti* divina.

O progresso raramente é repentino, nem completo; não é um caminho estável mesmo com uma prática dedicada. Há uma abundância de lombadas e armadilhas de velocidade ao longo do caminho. Mesmo quando você sente que chegou a um determinado destino e tem plena fé em seu caminho, surgirá um teste. O ego é complicado. A justiça própria, a arrogância ou o orgulho podem tomar conta de sua personalidade. Você pode escorregar e cair e perder tudo, se ficar tão apegado às elevações espirituais que seu desejo por elas se torna viciante, reforçando o senso de ego de especialidade e separação.

O ego pode fazer com que você duvide de si mesmo, do seu valor. As dúvidas permanecem em quase todos, independentemente de suas experiências. Elas podem se tornar degraus para a realização, e

transformar sua perspectiva humana comum em realização espiritual, somente se suas dúvidas forem expressas em sua mente como perguntas que você procura responder.

Enquanto o ego nunca pode remover o egoísmo, a experiência de acordar pode acontecer espontaneamente se quem você é se tornar aparente. Isso requer que você desista de suas histórias pessoais e deixe de lado sua necessidade de controlar o que acontece a seguir. Você deve desistir da resposta natural para reivindicar o que surge na mente como seu. Você deve estar disposto a desconsiderar quem você pensa que é.

Em um estado de ser desperto, o centro de ação não surge mais do senso de ego individualizado. Em vez disso, aceita-se o que é experimentado como parte de algo muito maior do que nós mesmos. Você sente o universo trabalhando em sua vida e passando por ela, sem deixar nenhuma impressão real em você. Entregar-se a essa perspectiva é o objetivo do *Yoga*. O objetivo do *Yoga* é testemunhar, celebrar e identificar-se com a plenitude desta *shakti* universal no interior de seu ser individualizado, e sua expressão única em sua natureza.

O trabalho

Nosso trabalho em *Kriya Yoga* é sutil. Está centrado no desenvolvimento da consciência, reduzindo a influência do egoísmo e do egocentrismo. Nós nos esforçamos para abandonar nossas visões de mundo e nossos pontos de vista. Consciência é ver de novo sem auto-imagens, sem se distrair com crenças. Nós nos esforçamos para deixar de lado as exigências do desejo. É claro que isso é muito difícil, porque a maioria de nós tem demandas de momento a momento. Exigências constantes mantêm a mente distraída e limitada, de modo que a consciência é incapaz de ficar quieta o suficiente para estar atenta, para testemunhar o espetáculo.

Todas as técnicas de *Kriya Yoga* nos ensinam a desenvolver a consciência, mas também a nos sentirmos confortáveis com ela. À medida que a consciência cresce, esperamos que a influência do egoísmo seja lentamente substituída pela influência da humildade. A humildade nos permite testemunhar, em vez de reagir habitualmente a partir de velhos condicionamentos. A humildade nos permite ficar fascinados com o momento, tal como ele é. Humildade significa que não saltamos para reivindicar o momento, julgá-lo ou fazer exigências. A humildade nos permite observar com clareza, ouvir mais profundamente e sentir mais intimamente, sem a necessidade de controlar o resultado. Começamos a aceitar o momento, como ele é. E o indivíduo humilde não reconhecerá isso como um estado especial de consciência. Simplesmente estará mais consciente e aberto ao seu entorno, e mais consciente do que está ciente, sem necessidade de rotular ou julgar qualquer coisa. A humildade é a chave para confiar em toda a sua experiência no momento.

É possível chegar à beira de um precipício em sua vida, onde você foi humilhado pela própria vida e optou por entregar absolutamente tudo. Quando você sente que não tem nada a perder, é possível largar tudo, tudo o que o prende à mente condicionada e a sua vida como você a conhece. Com esse tipo de entrega completa, a ajuda divina pode surgir em um lampejo de graça imensa e abrangente.

Yogi Ramaiah, o professor de Govindan, teve uma experiência tão poderosa de rendição. Quando jovem, Satapatha Annamalai Annamalai Ramaiah entrou em contato com a tuberculose óssea e foi confinado por seis anos a uma cama envolto em um gesso de corpo inteiro, suspenso em uma estrutura de madeira. Um dia, ele simplesmente desistiu. Colocou um travesseiro sobre o rosto querendo,

finalmente, acabar com sua dolorosa existência. Enquanto tentava tirar a própria vida, uma voz falou com ele. “Não tire sua vida, dê para mim.” Ele abaixou o travesseiro. Ele aceitou humildemente a totalidade da Graça oferecida a ele.

Para surpresa de seus médicos, sua tuberculose óssea entrou em remissão. Poucas semanas depois, quando seus médicos removeram seu gesso, descobriram que estava curado. S.A.A. Ramaiah atribuiu a voz e a cura a *Mahavatar* Babaji, e essa experiência mudou-o completamente e mapeou sua vida, e o *dharma* de sua vida.

Nada especial

No entanto, esteja ciente de outra séria armadilha das experiências espirituais. Independentemente do seu *dharma*, recuse-se a pensar em si mesmo como especial. Somente o ego pensa que é especial, e o ego nunca pode ser um remédio para o egoísmo. O ego tem uma forte força de vontade e continuará a se intrometer nos assuntos, mas tudo o que você acaba tendo é um sentimento de ser especial e importante. Mantenha em sua mente e coração que a graça e a luz da Suprema Consciência só podem ser mantidas quando você deixar de lado o esforço pessoal, a ambição individual e todo o sentimento de ser especial. Qualquer verdadeiro professor ou curador conhece esta verdade.

Deixe que a gratidão e a humildade sejam sua resposta imediata, uma vez que você se conscientize da ajuda divina, da graça ou de uma experiência espiritual. Senão, o ego irá reivindicá-lo e usá-lo para propósitos egoístas. Não aguardará o processo de purificação, que geralmente se segue. O ego também verá experiências espirituais com arrogância e continuará a buscar e desejar mais experiências desse tipo, ou julgará negativamente e responderá com medo. De qualquer jeito o ego perderá o verdadeiro benefício: purificação e um estado crescente de amor e paz incondicionais.

Não se apegue às experiências espirituais

Em Haridwar, Índia, com um grupo de estudantes dedicados, enquanto meditava na pequena sala onde Lahiri Mahasaya muitas vezes meditava no *ashram* do falecido Swami Kebalananda, disseram-me que alguns em nosso grupo estavam vendo seres elevados, incluindo Babaji. Oh, bem, eu não tinha tido tal *darshan*, mas tinha desfrutado de uma meditação maravilhosa. Então, aparentemente, ao longo de nosso caminho do templo do *ashram*, um belo *sadhu*, brilhando com luz ao redor de seus olhos e corpo, segurando um grande tridente, tocava um sino. Todos em nosso grupo, 36 pessoas, o viram, todos menos eu. Govindan, muito feliz em ver este ser em particular veio até mim para dizer: “bem, agora você está satisfeita por ver tal *rishi*?”. Eu estava de pé em silêncio com um estudante da Suíça, esperando por qualquer retardatário ainda no *ashram*. Eu me virei confusa, para perguntar: “que *rishi*?”. A mulher que estava ao meu lado respondeu: “você o viu; ele caminhou lentamente bem na nossa frente, olhando para você, tocando aquele sino”. Que sino? Eu não o tinha visto nem ouvido sua campainha. De repente, cheia de imensa alegria e fascínio, comecei a rir e disse a Govindan: “Sim, de fato estou, satisfeita!”.

Pequenas e doces experiências de graça acontecerão cada vez mais. Deixe que venham. Deixa-as irem. Não as julgue. Permaneça aberto e simplesmente seja grato por toda a beleza, mistério, conexão, sincronicidade, criatividade e consciência da vida.



3

Como devemos nos concentrar na prática de *mantras*?

Por M. G. Satchidananda

O que exatamente é um ‘mantra’? Antes de tentar responder a esta pergunta, questione-se: “Qual é a palavra que mais repito, verbalmente ou mentalmente?” Após alguns momentos de reflexão, a maioria de nós perceberá que é a palavra ‘eu’. Assim, uma definição simples para a palavra ‘mantra’ é que é uma palavra sagrada substituta deste pensamento ‘eu’, transmitida por alguém que está em um estado de consciência transcendente ou sem ego. E, com efeito, gradualmente substitui ‘egocentrismo’ por ‘autorrealização’.

A palavra raiz ‘man’ na palavra ‘Mantra’ significa ‘pensar’ e é derivada da palavra sânscrita para ‘mente’, ‘manas’. A palavra ‘tra’ significa ‘proteger’. Assim, um ‘mantra’ é uma sílaba sagrada que protege a mente. De quê? A mente humana típica é geralmente limitada por ‘samskaras’, pensamentos e tendências habituais, a tal ponto que nos identificamos completamente com eles. Mas quando o *mantra* os substitui, gradualmente nos libertamos destes ‘samskaras’. A repetição do *mantra* remove a ‘sujeira’ da mente, incluindo luxúria, raiva e ganância. Assim como o espelho adquire o poder de reflexão, quando a sujeira é removida dele, a mente, da qual as impurezas foram removidas, adquire a capacidade de refletir a verdade espiritual mais elevada. Os *mantras* são, na verdade, um “sabonete” ou limpador mental.

Um *mantra* é divindade. É um poder divino ou *Shakti* manifestando-se em um corpo sadio. O estudante ou *sadhak* deve tentar realizar sua unidade com o Divino através do *mantra*. O *mantra* revelará a Divindade ou poder correspondente pela recitação com fé, *sraddha*, amor ou *bhava*, e concentração ou *dharana*. A repetição do *mantra* é conhecida como *japa*.

De onde vêm os *mantras*? Durante os estados profundos de meditação, os grandes sábios e *siddhas* dos tempos antigos ouviam certos sons sutis. Quando a mente se torna mais refinada, é capaz de ouvi-los. A Bíblia diz: “Quem tem ouvidos, ouça.” Existem dois tipos de linguagem: (1) linguagens usadas para comunicação entre pessoas e (2) aquelas usadas para comunicação entre diferentes graus de consciência. A maioria de nós está interessada apenas no primeiro. Mas o segundo tipo existe em muitas religiões diferentes.

Por que a transmissão do *mantra* é necessária?

Estes sábios que ouviram estes sons sutis que correspondem aos *chakras*, ou centros psicoenergéticos, perceberam que, se pudessem compartilhá-los com seus alunos, poderiam induzi-los a outros

estados de consciência. Eles os chamavam de *bija mantras* ou “sílabas de sementes”, porque, como as sementes, permitem que a experiência original cresça novamente onde quer que seja plantada. O *mantra* conduz a pessoa ao estado de transcendência de pensamentos e sensações. É por isso que um *mantra*, por definição, deve ser transmitido por alguém que esteja em um estado transcendente de consciência. Pois o *mantra* inclui não apenas o som físico, as vibrações sutis, mas também a consciência por trás dele. É por isso que aprendê-lo a partir de livros ou de mídia digital não é possível. Na melhor das hipóteses, essas mídias fornecem apenas o som físico, sem o propósito pretendido. E por esta razão, os *mantras* são ensinados somente depois que o aluno e o professor purificam suas mentes. Assim como o solo do jardim deve ser revolvido, fertilizado, regado na primavera antes do plantio das sementes e posteriormente colhido, a transmissão do *mantra* requer a preparação do recipiente do *mantra*. E ao contrário dos cantos, devem ser praticados apenas mentalmente, em silêncio, se possível, com um rosário ou *mala*, para que possam realizar seu potencial mais profundo.

Como funcionam os *mantras*?

Nossa personalidade é a soma de nossos padrões de pensamento inconscientes. Repetindo os mesmos pensamentos, os hábitos mentais se desenvolvem e formam a estrutura de nossa personalidade. Estes padrões são armazenados na mente subconsciente, devido à presença do egoísmo, o hábito de se identificar com pensamentos, emoções e sensações. Consequentemente, nos identificamos com nossa personalidade e esquecemos quem realmente somos, o puro Ser, o Vidente (aquele que vê). Quando nossos pensamentos habituais envolvem desejos, nossos desejos se tornam habituais. Quando esses desejos não são satisfeitos, experimentamos frustração. Juntos, desejo e frustração trazem confusão quanto a verdadeira fonte de nosso bem-estar. Essa confusão causa uma completa ausência de autoconsciência.

Nossa personalidade, portanto, em sua soma, representa nosso *karma*, consequência de nossos pensamentos, palavras e ações. Como tal, representa em cada pessoa um conjunto único de atrações e aversões, que nos atraem acontecimentos, pessoas e circunstâncias. Em suma, cada um de nós é a causa de nossa situação atual. Então, se você quer mudar sua vida, deve primeiro começar mudando seus pensamentos e hábitos mentais. O uso de autossugestões, afirmações e principalmente *mantras*, pode fornecer um veículo para tal transformação. Assim, o *mantra* é um antídoto para o processo *kármico*. O *karma* passado esgota-se gradualmente e a pessoa deixa de criar um novo *karma*.

Um *mantra* é como a chama de uma vela em uma caverna escura. Sem essa chama, você pode não ver que seu próximo passo pode ser o último. Com ele, você se torna consciente de seu entorno imediato. Da mesma forma, mesmo uma pequena repetição do *mantra* permitirá que você se conscientize de seu Eu, e exatamente onde você está mentalmente.

Nossos desejos são como gatos: se você os alimenta, eles se multiplicam, mas se você parar de alimentá-los, eles vão para outro lugar. A beleza dos *mantras* está em sua capacidade de transformar seus desejos, não lutando com eles, mas simplesmente redirecionando suas energias para a repetição do *mantra*. Os desejos perdem sua força, e encontra-se a equanimidade. Desta forma, são também palavras de poder, pois permitem conservar uma tremenda quantidade de energia mental que normalmente se dissipa em mil pensamentos e preocupações triviais. Então, quando chega a hora de realmente resolver um problema, a pessoa tem a energia e o discernimento para fazê-lo.

Kriya Mantra Yoga desenvolve o corpo intelectual, embora o próprio *mantra* não tenha significado intelectual. Então não me pergunte o que as palavras significam! A maioria das palavras são conhecidas como '*bijas*' ou sílabas-sementes, sem nenhum significado intelectual. Então, como eles podem desenvolver o intelecto? Criando um espaço entre nossos pensamentos no qual a inspiração pode vir de nossa intuição. Como sílabas de som mental praticadas em silêncio, penetram metaforicamente nas nuvens de pensamentos e emoções, e elevam nossa consciência para o céu da autoconsciência refulgente. Normalmente, quando nossa mente está cheia de pensamentos habituais, não há espaço para nada novo e nenhuma inspiração pode vir.

Como devemos nos concentrar na prática de *mantras*?

Como os *mantras* são uma linguagem entre graus de consciência, é importante repeti-los de tal forma que a consciência se aprofunde e se alargue, como uma semente que cresce em uma árvore. Na consciência física comum, as mentes, e até mesmo nossa identidade, são absorvidas nos fenômenos experimentados por meio dos cinco sentidos, preocupados com o que estamos vendo, lendo, ouvindo, sentindo na pele e cheirando. Esses estimulam o devaneio, no qual nossa consciência fica contraída e absorvida em memórias, imaginações como ansiedade, desejo e emoções. Para obter o benefício do *mantra sadhana*, portanto, é preciso concentrar-se não apenas no som ou na pronúncia do *mantra*, mas também em seu significado e aspiração correspondente. O significado pode ser melhor entendido como um *bhava* ou sentimento, como amor, entrega, força, sabedoria, abundância, esplendor, força e paz.

O benefício será ainda maior se a pessoa puder lembrar o estado de consciência que sentiu quando foi iniciado no *mantra*. Ele é essencialmente um veículo sonoro da consciência, e nos lembra daquele estado em que estávamos durante a iniciação. A iniciação do *mantra* é um evento tão sagrado e que requer muita preparação por parte do iniciador e daquele que recebe a iniciação. É importante que, por exemplo, observemos um dia de silêncio e prática intensiva de *Yoga*, e cantando em torno de um fogo de *mantra yagna*, como fizemos antes da iniciação do *mantra*. Então, lembre-se desse estado de consciência, com seu amor, pureza, equanimidade, a ampla calma e energia que você cultivou antes, e durante a iniciação do *mantra*.

As sílabas das sementes germinam durante a iniciação dos *mantras*. Mais tarde, à medida que os praticamos por conta própria, eles crescerão de maneira expansiva como uma planta se, ao praticá-los, deixarmos de lado outras preocupações. Pode-se fazer isto durante atividades rotineiras que não exigem muita concentração, como caminhar ou andar de carro, e até mesmo dirigir o carro se estiver em uma rota familiar sem muito tráfego. Essa prática também nos ajuda a eliminar a ansiedade mental e o pensamento trivial, que normalmente drena nossa energia mental.

Se praticado com uma aspiração por aquilo a que o *mantra* corresponde, seja amor, sabedoria, força, abundância, iluminação, por exemplo, criam-se as condições ideais em que tais estados desçam do plano mental e se manifestam, mesmo magicamente, no plano material. Como nossa vida é em grande parte a consequência de nossos pensamentos, palavras e ações passadas, esse é o nosso *karma*, à medida que substituímos os velhos pensamentos habituais pelo *mantra*, as velhas tendências do *karma* perdem sua força e secam. Tal aspiração, porém, não deve conter qualquer impaciência, esperança ou dúvida. Deve ser preenchido com sentimentos de confiança na eficácia do poder do *mantra*

e entrega à Vontade do Divino. A aspiração mais elevada é simplesmente “Não a minha vontade, mas a Tua vontade seja feita”. Então, tudo o que alguém recebe estará em alinhamento com a Vontade do Divino, e superará a ilusão baseada no ego de ser “o executor”.

Quando nossa mente está perturbada pelos desafios da vida, a prática dos *mantras* pode ser realizada como uma espécie de bálsamo, para aliviar a ansiedade, tristeza ou agitação na mente. Mesmo que a mente esteja competindo com a recitação do *mantra*, esta gradualmente desgastará sua tagarelice, deixando a pessoa em um estado de paz. Os *mantras* podem ser feitos antes da prática da meditação para ajudar a acalmar e concentrar a mente, e prepará-la para a meditação.

É melhor praticar o *mantra* continuamente durante um determinado período, ou por um número predeterminado, como as 108 contas de um rosário ou *mala*. Para desenvolver ainda mais a concentração e a força de vontade antes de começar, por exemplo, uma rodada de 108 no *mala*, expresse sua firme intenção, repetindo mentalmente: “Estou interessado apenas em você agora, não permitirei que a mente vagueie até que eu tenha completado 108 vezes este *mantra*”. No entanto, se as circunstâncias exigirem que você coloque sua atenção em outro lugar, por exemplo, quando estiver dirigindo seu carro, e precisar dar total atenção a ele, ou falar com alguém, o *mantra sadhana* deve ser temporariamente colocado de lado, até que se possa voltar a ele com total, ou quase total atenção.



4

Vacinação*

*Pelo Dr. Leonel Coudron, M.D.***

Há mais de um ano nossa sociedade vive uma situação sem igual e prolongada. Nesta provação, que está longe de terminar, todos mostramos o nosso sentido de solidariedade, desempenhando o nosso papel, apesar dos constrangimentos, complicações e frustrações encontrados.

Conseguimos limitar a transmissão da Covid-19 respeitando o distanciamento social e praticando gestos simples como lavar as mãos, usar máscara e limitar o número de nossos contatos. Tudo isso tem valido a pena. Olhando para trás, só podemos nos maravilhar com a forma como todos nós aplicamos coletivamente estas regras. Sempre há recalcitrantes, claro, mas seu número muito baixo não foi suficiente para neutralizar os benefícios proporcionados pela grande maioria. E, certamente, você também aplicou regras simples para fortalecer seu sistema imunológico (ômega 3, zinco, ferro, vitamina D etc.), como dissemos em outros artigos neste fórum há um ano.

No entanto, isso não se deu sem a difusão de milhares de rumores e informações falsas, para não dizer desinformação deliberada. Estas situações fornecem exemplos sociológicos da capacidade dos seres humanos de aceitar crenças falsas e emocionalmente rápidas.

Às vezes, olhando para trás neste ano, parece que a mentalidade humanista do século 16, favorecendo a

capacidade do homem de raciocinar para refletir, desapareceu em favor das paixões, explosões e confusão.

No entanto, quando você é médico, enfermeiro ou professor de, você entra em contato com o sofrimento todos os dias e nosso papel é apoiar, tratar, lutar contra doenças e enfermidades físicas e morais.

Neste mundo de possibilidades, a começar pelo *Yoga*, a humanidade vem há séculos lutando para aliviar o sofrimento e, com pesquisas, tem possibilitado a redução de doenças infecciosas. A descoberta do princípio da vacinação começou com a varíola. Foi Jenner quem descobriu o princípio da vacinação no final do século 18, em 1796. Isso levou a pesquisas subsequentes e à sobrevivência de milhões de seres humanos. Pasteur teve que lutar contra o obscurantismo, sob o pretexto de que não era médico (era químico), para salvar o pequeno Joseph Meister de uma morte atroz por raiva.

Desde então, centenas, milhares de estudiosos e pesquisadores vêm avançando para encontrar cada vez mais soluções, e acredito que todos podemos nos orgulhar de pertencer a esta humanidade que está progredindo para o bem dos outros.

Lembro-me de 40 anos atrás, quando vimos pacientes sofrendo as consequências da poliomielite. Em 10 anos, essa doença foi erradicada na França graças à vacinação. Hoje, ninguém recusaria esta vacinação, nem a vacina contra o tétano!

Nesta mesma aventura e nesta mesma vontade de lutar contra o sofrimento, há mais de um ano, milhares de mentes, com meios nunca antes disponíveis, conseguiram produzir uma vacina para nos proteger do coronavírus, o agente patogênico da covid 19. Além disso, ao mesmo tempo, desenvolver formas de prevenção e tratamento.

Conseguimos, em menos de um ano, gerar uma vacina. Ou, melhor, vacinas. Essas ainda se baseiam no mesmo princípio que Jenner e Pasteur desenvolveram, inoculando um vírus, atenuado, ou pelo menos fragmentos desse vírus, para que possamos desenvolver reações imunológicas que nos protejam, sem desencadear a doença. Ou, estimular a produção de anticorpos que possam reconhecer o vírus e retardar sua progressão em nosso organismo.

Temos uma sorte incrível de ter estas vacinas que nos permitem reduzir a intensidade da doença e sua gravidade se a contraírmos. Mas esta vacina é a fonte de fantasias que promovem medos, falsas crenças e inverdades.

É certo que nem todos são treinados no espírito científico e crítico, mas nós, praticantes de *Yoga*, podemos seguir os conselhos dos *Yoga Sutras* e permanecer continuamente a desenvolver o desapego, que, por si só, nos permite estar em estado de *Yoga*. Desenvolver este estado de testemunha permite-nos olhar para a situação e pode ajudar-nos a sair desta crise, para a qual a vacinação continua a ser o melhor caminho a seguir. Não fará tudo, mas é uma solução importante para acelerar o retorno à vida normal. Sem ela, teremos que passar por esta situação por anos, não por meses.

Claro que sempre há riscos; mas o risco de não ser vacinado é muito maior do que o de ser imunizado. Assim como há riscos em fazer atividade física; mas o risco de não fazê-la é muito maior. Não há garantia de que você não venha a experimentar alguma reação adversa, mas se você acredita que seu corpo é capaz de resistir à covid-19, deve pensar que ele é capaz de resistir a uma vacina. E o inverso também é verdadeiro: se você pensa que corre o risco de reagir mal a uma vacina ou de ter consequências a longo prazo, então como pode pensar que o sistema imunológico do seu corpo é capaz de lidar com este vírus? O que acontecerá quando encontrar o coronavírus pela primeira vez? Um longo

período de covid não é brincadeira, e aqueles que recusam a vacinação estão agora sobrecarregando os serviços de emergência dos hospitais e as unidades de terapia intensiva.

Acredito que todos podemos nos orgulhar de pertencer a uma humanidade que certamente é capaz do pior, mas também do melhor, como desenvolver soluções para nos ajudar a livrar-nos desta situação dolorosa para todos.

Maio de 2021.

**Nota do editor: este texto é tradução de um artigo original, publicado em Le Journal du Yoga n° 228, em junho de 2021.*

Republicado aqui com a permissão do Dr. Coudron.

***Diretor do Instituto de Yogaterapia, Paris, França*



5

Notícias e Notas

INICIAÇÃO NO PRIMEIRO NÍVEL DE KRIYA YOGA

(pessoas que já realizaram a iniciação poderão participar sem obrigações financeiras)

Com Nagalakshimi (Sharanadevi)

Email: nagalakshmidewi108@gmail.com

tel.+55 (11) 98331-3560

no Brasil:

- Rio de Janeiro, RJ, Brasil: 25 a 27 de Março 2022
- Mogi das Cruzes, SP, Brasil: 8 a 10 de Abril 2022
- São Paulo, Brasil: 13 a 15 de Maio 2022
- Brasília, DF, Brasil: 20 a 22 de Maio 2022
- Belo Horizonte, MG, Brasil, Espaço Mandala : 12 a 14 de Agosto 2022

Com Saraswati Karuna Devi

Email Saraswati: doucyd@gmail.com

tel. +55 (11) 3813-4967 ou (11) 99901-1785

no Brasil

- São Paulo - Vila Madalena, SP, Brasil

Com Maitreya

Email Maitreya: maitreya.kriyayoga@gmail.com

tel. +55 (48) 99134-9039

no Brasil

- Florianópolis, SC, Brasil: 11 a 13 de Março 2022
- Porto Alegre, RS, Brasil: 18 a 20 de Março 2022
- Praia da Pinheira (Palhoça), SC, Brasil: 15 a 17 de Abril 2022
- Bento Gonçalves, RS, Brasil: Abril/Maio 28-01 2022
- Curitiba, PR, Brasil: 13 a 15 de Maio 2022
- Macapá, AP, Brasil: 24 a 26 de Junho 2022
- Caxias do Sul, RS, Brasil: 8 a 10 de Julho 2022
- Porto Alegre, RS, Brasil: 5 a 7 de Agosto 2022
- Guarapari, ES, Brasil: 2 a 4 de Setembro 2022
- Praia da Pinheira (Palhoça), SC, Brasil: 11 a 13 de Dezembro 2022

Com Annapurna Ma e Ganapati

Email Annapurna Ma: annapurnama@babajiskriyayoga.net

Email Ganapati: tadeu.arantes@gmail.com

tel. + 55 (11) 99600-8970 ou +55 (11) 3864-2906

no Brasil

- São Paulo, SP, Brasil: 29 de abril a 1 de maio de 2022
Palestra introdutória aberta ao público - 29 de abril
Seminário - 30 de abril a 1 de maio de 2022
- São Paulo, SP, Brasil: 28 a 30 de Julho, 2022
Palestra introdutória aberta ao público - 28 de julho
Seminário - 29 e 30 de julho
- São Paulo, SP, Brasil: 28 a 30 de Outubro, 2022
Palestra introdutória aberta ao público - 28 de outubro
Seminário - 29 e 30 de outubro
- São Paulo, SP, Brasil: 26 a 28 de Novembro, 2022
Palestra introdutória aberta ao público - 26 de novembro
Seminário - 27 e 28 de novembro

Com Narada

e-mail Narada: naradailogue@gmail.com

tel. +55 (12) 9623-8733

no Brasil

- Cananeia, SP, Brasil: 25 a 27 de março 2022
- Cunha, SP, Brasil: 8 a 10 de abril 2022
- Cunha, SP, Brasil: 7 a 9 outubro 2022

INICIAÇÃO NO SEGUNDO NÍVEL DE KRIYA YOGA

Pré-requisito: Iniciação no Primeiro Nível

Com Nagalakshimi (Sharanadevi)

nagalakshmidewi108@gmail.com, tel.+55 (11) 98331-3560

no Brasil

- Flor das Águas, Cunha, SP, Brasil: 3 a 5 de Junho 2022
- Sítio Sertãozinho, Moeda, MG, Brasil: 19 a 21 de Agosto 2022
- Nova Terra, Canela, RS, Brasil: 16 a 18 de Setembro 2022
- Curitiba, PR, Brasil: 7 a 9 de Outubro 2022
- Flor das Águas, Cunha, SP, Brasil: 4 a 6 de Novembro 2022

TREINAMENTO AVANÇADO – TERCEIRO NÍVEL

Pré-requisito: Iniciações no primeiro e segundo níveis

Com Nagalakshimi (Sharanadevi)

nagalakshmidewi108@gmail.com, tel.+55 (11) 98331-3560

no Brasil

- Cunha, SP, Brasil: 25 de novembro a 4 de dezembro 2022

TREINAMENTO DE KRIYA HATHA YOGA

Com Nagalakshimi (Sharanadevi)

nagalakshmidewi108@gmail.com, tel.+55 (11) 98331-3560

no Brasil

- Flor das Águas, Cunha, SP, Brasil: De 04 a 30 de Março de 2022

Treinamento de Instrutores Kriya Hatha Yoga de Babaji Online

Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath com os Acharyas **Ganapati** e **Annapurna**, de 5 a 23 de setembro de 2022 e com os Acharyas **Narada** e **M. G. Satchidananda** de 15 setembro a 3 outubro 2022. Junte-se a eles em uma peregrinação inesquecível e de mudança de vida. O destino é o local em que Babaji alcançou soruba samadhi, o último estado de iluminação. Os detalhes estão aqui: <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/pilgrimages.php>

Novo Ebook: “A luz dos Siddhas: Inspiração para a Alquimia Interior” por Nacho Albalat, Nityananda. Disponível em inglês, espanhol e italiano.

A *Kriya Yoga* de Babaji é a essência dos ensinamentos e práticas de *Siddhantham*. Nele, o aluno aprende a meditar nos *Siddhas* para receber sua orientação e inspiração. Este livro é o resultado destas meditações. ...Elas são compartilhadas para guiar e inspirar a prática *yogue* no trabalho de transformação interior, a alquimia sagrada dos *Siddhas*.

Visite a Livraria para mais detalhes e venda:

https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#light_of_the_siddhas_book

Para espanhol:

https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#light_of_the_siddhas_book



Novas publicações em língua indiana. Temos o prazer de anunciar publicações nos seguintes idiomas locais da Índia

✓ Em Tamil - A Voz de Babaji: Trilogia sobre *Kriya Yoga*.

✓ Em Kannada – A Voz de Babaji: Trilogia sobre *Kriya Yoga*, Babaji e os 18 *Siddhas*: A Tradição da *Kriya Yoga* e, ainda este ano, *Kriya Yoga*: Insights ao longo do Caminho.

✓ Em hindi, ainda este ano, o terceiro volume de A Voz de Babaji: Trilogia sobre *Kriya Yoga*.

Os residentes da Índia podem solicitar estas, e muitas outras publicações, em nosso site de comércio eletrônico indiano: <https://babajiskriyayogastore.in/>

Receba nossos novos cartões com mensagens 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://www.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 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 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-VWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQTO9>
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. Link: <https://www.youtube.com/c/EspaçoFlorDasÁguas/live>
- **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-sunday.pdf

Visite nossa loja on-line - www.babajiskriyayoga.net para comprar todos os livros e outros produtos vendidos pela *Babaji's Kriya Yoga Publications*, ou para fazer doações à Ordem dos *Acharyas*. 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

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

