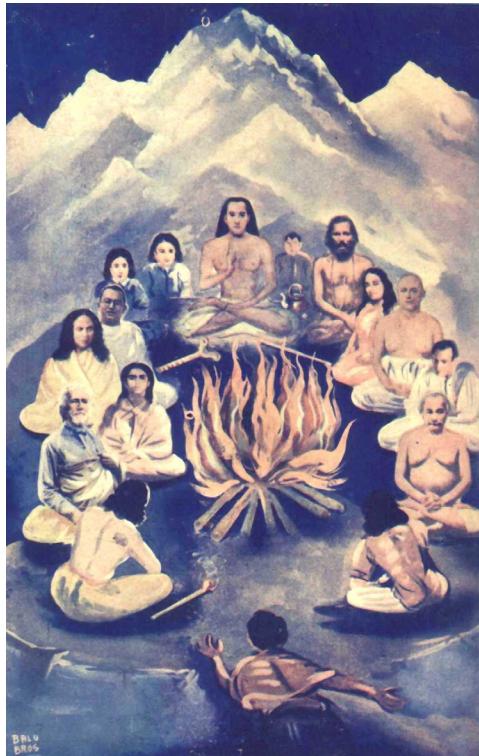


JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 29 | NÚMERO 4 | VERÃO 2023

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 | www.babajiskriyayoga.net



Sumário

- 1 - O presente da liberdade de escolha, *por M. G. Satchidananda*
- 2 - O Curso da Graça de Babaji, minha oferenda a vocês, *por Durga Ahlund*
- 3 - Nada especial, *por M. G. Satchidananda*
- 4 - Relatório anual e planos para 2023: a Ordem dos Acharyas
- 5 - Notícias e Notas



1

O presente da liberdade de escolha

Por M. G. Satchidananda

Entrevista com Jocelyna Dubuc, residente do Sri Aurobindo Ashram de 1971 a 1973, fundadora do premiado Eastman Spa

Fico feliz em reencontrá-la aqui, no Eastman Spa, em Quebec, que já recebeu diversos prêmios pela qualidade e exclusividade do que oferece. Também queria conhecê-la porque nossas origens são semelhantes, temos mais ou menos a mesma idade, e porque você residiu no Sri Aurobindo *Ashram*, em Pondicherry, Índia, de 1971 a 1973. Eu mesmo estive lá em 1972, e o *ioque* Ramaiah, meu professor por 18 anos, sempre enfatizou que devemos ler os escritos de Sri Aurobindo como expressão dos ensinamentos dos 18 *Yoga Siddhas*. O *Kriya Yoga* de Babaji é a destilação dos ensinamentos desta tradição do Sul da Índia, escrita na língua tâmil. O *ioque* Ramaiah costumava dizer que Sri Aurobindo e a Mãe, cofundadora do *Ashram*, eram quase as únicas pessoas, nos tempos modernos, que podiam apreciar o que Babaji e os 18 *siddhas* ensinaram e aperfeiçoaram em si mesmos.

Então, eu queria fazer esta entrevista para explorar as origens do Eastman Spa e sua trajetória. Tenho várias perguntas. A primeira delas é a seguinte:

O que a inspirou a ir ao *Ashram* de Sri Aurobindo em 1970?

Jocelyna Dubuc: Lembro-me de, quando tinha 14 anos, ouvir a palavra “*Yoga*”. Fiquei intrigada com isso. Ganhei de presente um livro sobre *Hatha Yoga*. Havia algo nele que ressoou dentro de mim. Em 1968 ou 1969, recebi de presente o livro de Satprem, *The Adventure in Consciousness*. Ao mesmo tempo, descobri um livro sobre autocura com uvas que explicava como a dieta afeta nossa saúde. Descobri o jejum e a meditação. O livro de Satprem mudou minha vida.

Nessa época, eu me considerava uma crente do ateísmo. Havia deixado o catolicismo. E comecei a ler os escritos de Sri Aurobindo. O que realmente me impressionou foi a noção de que nossa natureza humana está essencialmente em uma aventura, evoluindo da matéria para o animal, para o humano e para o supramental. A noção de evolução no desenvolvimento da própria matéria, no sentido mais amplo. A fundação energética que cria e sustenta o universo. A palavra “Deus” não me interessava porque pertence ao mundo da crença, incluindo julgamentos sobre qual versão da verdade é correta. Senti que se tivesse nascido na Amazônia, teria outra crença.

Em Quebec, durante esse período, a religião foi rejeitada, e, como seres humanos, homens e mulheres foram vistos como iguais. Naquela época, o nome da minha mãe era igual ao nome do meu pai. Rejeitamos tudo. Quem a pessoa realmente é? Como podemos expressar a nós mesmos enquanto

seres humanos? *The Adventure in Consciousness*, que resumia os escritos de Sri Aurobindo, não era apegada à religião, mas compreendia o desenvolvimento da religião, como filosofia em um sentido amplo, e integrava noções de poesia, música e Vida, com “V” maiúsculo, para serem exploradas.

Então, senti que eu estava no centro desse processo interno. Nesse período, como minha mãe havia falecido quando eu tinha 17 anos, tornei-me chefe da minha família. Percebi quanto conhecimento me faltava para criar meu irmão e minha irmã, e como minha educação deixara camadas de programação que me impediam de amar aos outros incondicionalmente, como eles são. Eu podia imaginar isso nas alturas de minhas belas meditações, mas, quando voltava à Terra, percebia que, ao ver o que era bom para os outros, queria impor isso a eles. Eu alternava entre espiritualidade, psicologia e nutrição.

O que achei extraordinário foi que a Mãe ensinou as meninas a boxear na década de 1940! E vestindo calções! Na Índia! Essa qualidade de espírito livre me impressionou profundamente. Um dia fui ao Centro Sri Aurobindo em Montreal. É engraçado, mas, quando eu era professora escolar, perguntei a alguém sobre *Yoga*, e essa pessoa, que pertencia ao grupo popular “*L'infonie*”, disse que o Centro Sri Aurobindo era a melhor escola de *Yoga* de Montreal, com Madeline Gosselin. O *Yoga* de Sri Aurobindo. Eu nem entendi o que escutei. Ouvi “euro-bin-do”. Então, me envolvi totalmente nesse universo. Ela me deu um livrinho escrito pela Mãe. Nela, a Mãe se referia ao “Divino”, mas eu nem notei essa palavra. Era como se eu nunca tivesse visto esta palavra. Fui levada por esse movimento. Eu havia rejeitado a religião. Então, toda semana, pegava o ônibus para Montreal, para descobrir o que era Sri Aurobindo.

E, quando chegava lá, ao final de cada sessão, Madeline me convidava para um chá. Fiquei surpresa com a dieta dela: biscoitos e hambúrgueres! Ó meu Deus! Não é bom para o corpo! Então, eu tinha dentro de mim um sentido global, graças à cura pela uva que tinha experimentado. E como o jejum me levou a espaços extraordinários. E minhas meditações também, porque o corpo fica mais fluido. Existe um nível de energia que é pura felicidade. Eu entendi mais tarde por que Jesus jejuou por 40 dias! Após 40 dias, suas meditações devem ter sido fantásticas.

Neste período, comecei a sonhar. Como professora de escola secundária, perguntei ao diretor se poderia ensinar *Yoga*. Isso foi em 1968. Vi que aqueles jovens estavam buscando. Eu queria compartilhar, mas não sabia como. E perguntei ao diretor se, durante minhas aulas de 90min, eu poderia ensinar a matéria por 45min, e depois ensinar *Yoga* por outros 45min. E ele disse que não havia problema, desde que os estudantes não ficassem no corredor. Os alunos ouviram, os conteúdos foram abordados, e eles adoraram o *Yoga*. Ficaram entusiasmados e intrigados com isso, embora alguns estivessem repetindo o ano letivo por causa de mau comportamento. Também descobri a hipnose durante este período.

Quando terminei de ler *The Adventure in Consciousness*, ficou claro para mim que eu deveria ir para o *Ashram*. E meu sonho era criar um lugar. Eu não sabia como. Vi a necessidade disto em minhas aulas. Vi como os alunos reagiam quando o professor estava alinhado, como seu interesse era estimulado quando o ensino era compartilhado com paixão. Com o que descobri em meditação e nutrição, todas essas coisas.

Imaginei criar um ateliê, onde se pudesse aprender a fazer arte, cerâmica, pintura, porque a arte é uma ferramenta extraordinária para se encontrar o interior. Ser artista exige isso. Mas eu não sabia como. A vida cuidou disso!

Uma pequena anedota. Eu sabia que iria para o *Ashram* na Índia. Então, enviei minha foto conforme necessário. O que eu não sabia era que deveria ser uma foto recente. Enviei para a Mãe, no *Ashram*,

na Índia. Até apresentei minha demissão na escola. Não pedi licença. Eu era responsável por meus familiares. A irmã mais nova tinha apenas 10 anos. Eu informei-os que estava indo para a Índia. Minha irmã, a mais nova, respondeu: "Se você for, prefiro morrer".

Então, recebi uma carta do *Ashram* informando que não era o momento certo para eu ir para lá. Eu não sabia que era para enviar uma foto recente. Um dia, enquanto viajava de ônibus em Montreal, ouvi uma conversa entre um casal sentado a minha frente, na qual falavam de Sri Aurobindo e da Mãe. E um deles disse: "Se você quer ir ao *Ashram* de Sri Aurobindo, deve enviar uma foto recente". Ah! Eu tive minha resposta! É uma loucura! Eu não sabia disso.

O tempo passou, mas eu estava tão convencida que iria, e o problema teria sido só a foto, que não voltei a escrever. Meses se passaram. Pratiquei *Yoga*. Eu trabalhava em um restaurante chamado *Les Petits Oiseaux* e, nos fins de semana, voltava para casa, para cozinhar para a família. A certa altura, senti que era hora de partir. Então, comprei minha passagem de avião. Três semanas antes de partir, em 21 de dezembro de 1970, minha irmãzinha disse: "Agora você pode ir". Eu nem havia dito a ela que comprara minha passagem de avião.

Cheguei a Mumbai, onde passei três dias, na *Sri Aurobindo Society*, e, depois, peguei o trem para Pondicherry, chegando às 23h. Ninguém estava lá para me receber. Mas uma francesa que estava varrendo a rua, em frente ao *Ashram* estava lá. Quando eu disse que planejava residir no *Ashram* por quatro meses, ela respondeu brava: "Quem você pensa que é? Você tem muita sorte de ter-me conhecido, porque vou levá-lo para um bom lugar." Então, me levou para a casa de hóspedes da mãe de Satprem. Com cozinha francesa cinco estrelas! Foi magnífico. Porém, depois de uma semana lá, a proprietária me disse que aquela era uma casa de hóspedes cara, mas que me levaria para outro lugar bom, que eu iria adorar. Mais tarde mudei-me para Golconde, a residência para *ashramitas* que havia sido desenvolvida pela Mãe. Golconde foi projetada pelo famoso arquiteto Frank Lloyd-Wright. Lá, eu tive a vida de uma *ashramita*

É possível que eu tenha morado em Golconde por um ano, não me lembro exatamente. Acho que isso realmente responde quem eu sou. Eu não tinha interesse em *Gurus*. O que eu apreciei em Sri Aurobindo e na Mãe foi o que a Mãe disse: "Você vai acabar me matando fazendo de mim um deus". Para mim, ela era como uma pessoa que passou por uma jornada profunda, e que decidiu limpar suas próprias camadas de ser. Ela estava na humanidade. Eu tinha um profundo respeito por esta mulher e por Sri Aurobindo. Belas almas que seguiram o que diziam. Seres humanos. Eram como monges sem religião, sem o universo dos deuses.

No *Ashram*, cuidei das flores colocadas no túmulo de Sri Aurobindo, no pátio abaixo do apartamento da Mãe. Descobri que a primeira coisa a fazer é ter silêncio mental. Eu meditava 8h por dia. Como foi possível? Quando toquei nos espaços de silêncio mental foi extraordinário. Sem mancha de crenças. Foi uma exploração do silêncio mental. Meu primeiro dever era o silêncio mental. Sri Aurobindo disse isso. Foi Sri Aurobindo quem me inspirou.

A atividade física também foi importante. A Mãe disse: "O corpo deve estar bem, é o seu veículo". E "você deve alimentá-lo bem". Isso foi um desafio para eu ouvir, por causa da dieta do *ashramita*. Mas tive a sorte de encontrar lá um naturopata que me ensinou muitas coisas, inclusive uma terapia com banhos de água fria e quente, e como usar o poder da natureza. Com o tempo, essa noção cresceu muito em mim. Incluía a física quântica, as origens das nanopartículas, da luz. O que é essa luz?

Como trabalhar, começando por quem se é, com o corpo físico que temos? Então, aos poucos, meu caminho foi revelado por dentro, sem meu conhecimento. Desenvolvi a meditação, escrevi e lá fiquei quatro meses. Tive que voltar para Quebec para cuidar de meus irmãos e irmãs. Mas estava claro que eu voltaria depois desses primeiros quatro meses no *Ashram*.

Satchidananda: Seu primeiro contato com a Mãe foi por correspondência ou pessoalmente?

Jocelyna Dubuc: Pessoalmente. Eu pedi para visitá-la. Entenda que eu estava ligada a Sri Aurobindo. Eu tinha um profundo respeito pela Mãe. Ela disse que o maior *Yoga* é *Bhakti Yoga*. É o caminho real. Mas isso não era para mim. Ela apresentou *Bhakti Yoga* para mim. Não era meu canal. Sri Aurobindo disse: “Não começamos de baixo para subir, começamos de cima e descemos”. Eu não gostava de *Kundalini Yoga*, nem de abrir centros. Paz de espírito, boas ações, ouvir a orientação interior para ir para a direita ou para a esquerda. No *Ashram*, muitas vezes havia sincronicidades.

Quando fui fazer minha primeira visita à Mãe, em seu quarto, estava tensa e emocionada. Eu tinha uma entrevista marcada pela própria Mãe. Chegando lá, vi seus atendentes. Mas fiquei sozinha com ela. Houve um pouco de meditação. Ela pega suas mãos e olha em seus olhos. Ahhh... Sim. Um momento mágico. Ela estava cheia de amor e grande humanidade. Partimos de uma semente e de silêncio mental.

Satchidananda: Eu soube que você a encontrou nove vezes. O que aconteceu durante essas reuniões? Como os relatos dessas reuniões são muito raros, acredito que nossos leitores se interessarão.

Jocelyna Dubuc: Um dia, acho que era o aniversário dela, dei a ela uma lata de *maple sirup*, do Quebec.

Satchidananda: Eu fiz a mesma coisa quando encontrei Sai Baba pela primeira vez!

Jocelyna Dubuc: Foi em fevereiro, aniversário dela, creio eu. Algumas semanas depois, assim que entrava no pátio do *Ashram*, vi um *sannyasin* sair por uma das portas, segurando a mesma lata, agora vazia, brincando com ela. Eu disse a ele “Ah, como você conseguiu isso?” Ele olhou para mim e depois me deu. Evidentemente, a Mãe o enviara e me fez sentir bem. A Mãe e o discípulo haviam bebido ou comido. Aquilo era o que restara. Havia um simbolismo nesse ato que achei intrigante.

Eu também a conheci no *darshan*, no meu aniversário. Ela não via muitas pessoas porque era frágil, com 93 anos. Minha data de nascimento foi 9 de maio de 1947. Eu poderia ter visitado outros mestres durante aquele período. Por exemplo, Krishnamurti em Madras. Mas senti que Krishnamurti era a melhor pessoa para Krishnamurti. Essa foi a mensagem que recebi de Sri Aurobindo e da Mãe. Eu só poderia assumir a responsabilidade por quem eu era, não ser uma cópia de outra pessoa. Pude abrir-me para seus ensinamentos e permitir que eles despertassem algo dentro de mim, removendo as camadas de casca de cebola, para eu ser quem eu sou. Então, foi um caminho muito ascético. Muito solitário.

Comecei a perceber que havia uma imensidão na dimensão energética. Eu queria editar um jornal com os escritos dos grandes filósofos espirituais. Além disso, a música das esferas. Esse era meu principal interesse, a música do cosmos. Qual é a música fundamental do universo? Qual é a vibração, se sua expressão é por meio da música ou da poesia. A fala de Bach, e como ele e outros compositores tocaram essa música das esferas. O intemporal nas obras.

Então, escrevi para a Mãe, e pedi permissão para criar tal diário. A essa altura, na minha segunda visita, eu sabia que queria criar um lugar. Eu também queria criar este diário. Ela respondeu “Tente”.

Eu era muito jovem. Havia tocado em algo imenso, mas era um bebê! Isso foi em 1973 ou 1974.

Satchidananda: O que acontecia em um dia típico no *Ashram* quando você residia lá?

Jocelyna Dubuc: Meu programa era de 8h diárias de meditação. Eram 8h em blocos de 2h de cada vez, no meu apartamento no *Ashram*. E várias horas por dia com as flores, como voluntária. Meditação com os olhos fechados. A psicologia sempre me interessou. Eu também registrei meus sonhos. Guardei papel e caneta e registrei. Tornei-me muito consciente do meu corpo. Revi o que aconteceu durante as doenças, durante várias fases da minha vida, inclusive quando eu tinha apenas 7 anos. Tudo era objeto de estudo. Fiquei consciente durante o sono. Todos os dias, eu fazia uma sesta de 20 a 30min, deitada de costas. Desenvolvi ferramentas de consciência corporal. O naturopata que me guiava pedia para eu tomar consciência de como meu corpo respondia aos vários experimentos. Por exemplo, ao acordar pela manhã, beba água morna com suco de limão e veja como isso afeta suas meditações. Ou, mais tarde, faça isso, mas adicione mel. Eu não estava doente.

Satchidananda: O que você apreciava especialmente quando morava lá?

Jocelyna: o clima de muita liberdade para traçar o próprio caminho a partir do que foi ouvido ou lido. Ter acesso a pessoas com conhecimento e experiência. Esta grande liberdade de projetar minha própria *sadhana*. Sem julgamento. A Mãe disse que “no futuro haverá ferramentas que nos permitirão ir mais rápido em nosso próprio desenvolvimento”. Atualmente está em floração. Nem tudo ainda é conhecido.”

(Fim da parte 1. Continua no próximo número do jornal)



2

O Curso da Graça de Babaji, minha oferenda a vocês

Por Durga Ahlund

A *Sangha* da *Kriya Yoga* de Babaji existe na esfera mundial. Somos uma comunidade de pessoas que praticam a arte científica da *Kriya Yoga* e que estão em busca da autodescoberta, da evolução da mente, do coração e do espírito ao mesmo tempo que vivemos no mundo. *Kriya Yoga* de Babaji é verdadeiramente uma *yoga* para praticantes que possuem família e, ao mesmo tempo, desenvolvem práticas que nos conduzem ao *samadhi* ou *absorção cognitiva*. Os ensinamentos almejam a purificação do corpo, da mente e das emoções. *Kriya Yoga* é um treinamento de “ação com consciência”. Agir no mundo consistentemente com consciência é nossa meta máxima. Nunca foi sobre escapar para uma reclusão permanente, quer seja individualmente ou em grupo. Os ensinamentos da *Kriya Yoga* de Babaji nos direcionam em um caminho de autodescoberta. Praticamos um sistema integral de

asana, pranayama, meditação, mantra e bhakti (devoção), para que apresentemos nosso melhor *self* em nossas interações no mundo. Aprendemos a manifestar este melhor *self* para que possamos afrouxar nossas próprias garras sobre os sentimentos de “Eu” e “Mim”.

Aprendemos técnicas que nos dão total clareza na mente, mas o objetivo é integrar essa claridade e levá-la para todo nosso ser pela via do *Coração*. Uma prática sem o corpo físico e sem o coração pode ser seca e autocentrada. *Asana* e *bhakti* não são exigências para o despertar da mente, mas são necessárias se quisermos abandonar o domínio de nossos arraigados sentimentos “eu e os meus”. Os *asanas* purificam os canais de energia sutil e estimulam o livre fluxo dessa energia através deles e, assim, fortalecem o corpo. *Bhakti*, o cultivo do amor e da devoção, é essencial para auxiliar a remover os equívocos e os desejos da mente. A devoção é um conceito com o qual muitos ocidentais se sentem desconfortáveis. É a aspiração pela verdade, pela bondade e pela beleza. Somos ensinados a desenvolvê-la em *Kriya Yoga*. Isso inclui o reconhecimento, e o amor ao *Self* sagrado interior, e exterior. Enquanto grandes alturas alcançadas em meditações podem despertar a vastidão do espaço e a transcendência espiritual, a prática sem o coração da devoção irá prescindir da potência, do “sumo” fundamental para a iluminação de todo o ser. A devoção convida “quem você realmente é” a ser apresentado sem exigências. Devoção ao *Self*, convida a Presença quando começamos a aceitar, apreciar e viver a vida como ela é. Gradativamente aprendemos a estar verdadeiramente presentes junto com os outros na vida.

O Curso da Graça de Babaji foi desenvolvido para nos dar suporte quando somos desafiados por nossa prática e por circunstâncias de nossas vidas. É um curso de autoestudo. Foi elaborado para ser um amigo instigante e investigativo, quando estagnamos em bloqueios aparentemente imóveis de desejos, descontentamento e orgulho. Ele tenta fazer emergir tanto fraquezas quanto potências em nossa consciência. Foi desenvolvido para nos dar suporte enquanto vamos descobrindo o que não somos, e o que realmente somos.

Os ensinamentos deste curso ajudarão você a compreender o chamado da Graça e seu papel em sua vida. Eles o ajudarão a compreender como se sintonizar com este chamado, como recebê-lo, canalizá-lo. A Graça é uma força da natureza, como os elementos, terra, água, fogo, ar e espaço e, assim como os elementos, está sempre presente quer saibamos ou não disto. A Graça está disponível para qualquer pessoa que aspire por ela. É necessário invocá-la.

Então, de onde se originam estes ensinamentos?

Um dos primeiros e mais importantes projetos da Ordem dos *Acharyas* da *Kriya Yoga* de Babaji concentrou-se no *Yoga Siddha Research Project* no Tamil Nadu, Índia, desde o ano 2000 até 2010. Seu propósito foi encontrar, preservar, transcrever e traduzir todos os tratados sobre *yoga* escritos pelos *Yoga Siddhas* Tâmeis. Tarefa dada por Babaji a *Yogi* Ramaiah nos anos 60, e depois continuado por Satchidananda, que elaborou uma série de estudos e pesquisas, o que foi subsidiado pela Ordem dos *Acharyas*. A pesquisa foi conduzida por seis acadêmicos eméritos, uma equipe interdisciplinar, liderada por nosso querido Dr. Ganapathy, PhD. Seis grandes publicações foram produzidas. Você pode conhecê-las em nosso website clicando aqui: [link](#)

O projeto foi extremamente complicado e trabalhoso. Os textos dos *Yoga Siddhas* Tâmeis foram escritos em manuscritos de folha de palmeira, com centenas de anos de idade, esquecidos e largados em bibliotecas de manuscritos pertencentes ao governo do Tamil Nadu, ou de suas universidades.

Nossa equipe tinha, primeiro, que providenciar cópias digitais de cada um deles. Depois, especialistas tinham que transcrevê-los para Tâmil moderno. A seguir, alguns eram selecionados para tradução. Depois, outro grupo de acadêmicos traduzia estes textos para o inglês, acrescentando comentários explicativos ou mesmo interpretando significados, muitas vezes velados, em um processo colaborativo com praticantes avançados de *Yoga*. Nossa trabalho era fazer com que estes preciosos ensinamentos se tornassem disponíveis e acessíveis para os praticantes modernos. Esta pesquisa resultou em seis lindas publicações poéticas da filosofia do *Siddhanta Yoga*, *Tantra* e de poesia.

Esses ensinamentos místicos muito elevados são produtos da experiência direta dos *Siddhas* e não deveriam ser compartilhados abertamente. Os ensinamentos foram escritos de uma maneira esotérica e simbólica, para que fossem acessíveis apenas àqueles que pudessem acessar o verdadeiro significado das palavras usadas. Os *Siddhas* usam frequentemente uma linguagem cifrada, velada, uma linguagem paradoxal que requer meditação e contemplação para que se absorva, e entenda, aquilo que está sendo compartilhado.

Os ensinamentos das lições do Curso da Graça foram desenvolvidos a partir de reflexões sobre os textos dos *Siddhas* e de outras tradições que estão por trás dos ensinamentos da *Kriya Yoga* de Babaji. As lições do curso foram especificamente extraídas dos ensinamentos dos Santos da tradição *Saiva Siddhanta*, do *Shaivismo* da Caxemira e das tradições do *Vedanta*. Eles refletem as realizações dos *Siddhas* do Sul da Índia, de Sri Aurobindo e da Mãe, de tradições do *advaita* de Ramana Maharishi, do *Siddha* Tâmil do século 19, o Swami Ramalinga, mas também ensinamentos de Jesus e Buda. O que notei de tão interessante foi o quanto semelhante os ensinamentos místicos são. Todas estas tradições refletem as mesmas verdades, apenas que às vezes, com diferentes terminologias. Todas elas exigem que estejamos despertos e sejamos sinceros em relação ao que é verdadeiro, e que rejeitemos a falsidade. Todos os ensinamentos destes *Siddhas*, Santos e Sábios nos oferecem uma fórmula para alcançarmos mais confiança em nós mesmos, mais aceitação e equilíbrio na vida.

Entendendo e chegando mais perto do *karma*

São ensinamentos espirituais profundos que exigem bastante estudo. As lições do curso foram extraídas dos antigos ensinamentos e práticas de místicos sobre como nos mover através de nosso *karma*, e como enriquecer nossa vida na Terra enquanto descobrimos quem verdadeiramente somos. Este não é apenas um curso para estudar *Yoga*, e aqui sendo otimista, mas um curso de mergulho em sua essência. É um curso de autoestudo com exercícios práticos que podem ser aplicados na vida diária, que vai exigir uma participação completa, não apenas uma curiosidade intelectual.

Os místicos indianos nos mostram o caminho através da importância do *Karma*: eles nos convidam a aceitar a propulsão ou *prarabhda karma*, do resíduo de ações de vidas pregressas, que está sendo exaurido nesta vida presente. Eles nos ensinam como nos aproximar e responder ao *kriyamana* ou *agamya karma*, que são os resultados de ações praticadas nesta vida que amadurecerão no devido decorrer dos eventos. Eles também expressam a possibilidade de completar, ou queimar *sanchita karma* (a soma total de todos os *karmas* positivos e negativos em nosso reservatório *karmico*), através de práticas espirituais. Eles nos explicam a importância da prática espiritual. Eles nos contam como alcançar a percepção direta da mente ao nos conectarmos com a Inteligência pura, e de como aumentar em consciência, não apenas em meditação, mas também na vida diária. Eles nos advertem para

que não confiemos em nossos pensamentos que vagueiam ou em nossas emoções erráticas, e nos instruem sobre a força potencial do arrependimento, da sinceridade e da confissão, quando a consciência começa a nos ajudar a obter controle sobre a mente cheia de pensamentos confusos, triviais, opiniões, julgamentos e emoções aflitivas.

Quando o Despertar acontece, o coração tem que se abrir

Os *Siddhas*, Sábios e Santos enfatizam que a consciência não pode ser uma prática esporádica. Deve ser contínua, vasta e abrangente. Eles nos ensinam como obter e manter a consciência. Os ensinamentos nos convocam e nos ensinam aquilo que é necessário para que possamos progredir espiritualmente, e nos convidam a usar nossos frutos espirituais, não para nosso próprio benefício, mas para dar suporte a nossa família, aos amigos, e a todos aqueles que cruzam nosso caminho, até mesmo mundo afora.

Suas instruções nos ajudam a desenvolver a calma e a firmeza da mente e do *coração* e a realizar a importância de uma bondade desapegada, boa vontade e gentileza para com os outros. Somos ensinados o que é a verdadeira devoção: amor pelo sagrado *Self* interna e externamente. A devoção abre o coração. A devoção nos ajuda a enxergar que este mundo de aparências é tão maior daquele que vemos. A devoção nos inicia no mundo do *Self*. A devoção é uma senda de verdade e simplicidade. Uma mente devocional, um coração devocional é uma bênção de beleza para todos. A devoção pode realmente beneficiar qualquer pessoa, independentemente da tradição que esta pessoa escolhe, ou mesmo quando escolhe não escolher.

A maior parte dos buscadores precisa de estímulos se de fato quer ser capaz de manter um mergulho profundo em suas práticas, e desenvolver a objetividade do verdadeiro autoestudo. O *Yoga* e a meditação nos grandes *mahavakyas* (contemplações na natureza da Realidade) pode levar a pessoa ao estudo da natureza da mente. Mas, o estudo da mente é um caminho de purificação e aperfeiçoamento da mente e das emoções, sendo, por isso mesmo, cheio de obstáculos. A autodescoberta é um processo difícil. Exige observação objetiva e a habilidade de resistir ao instinto natural de defender as próprias fraquezas e sofrimentos. O autoestudo pede que você não apenas veja, mas elimine aquilo que você não é. Não é um processo fácil o de encarar quem você pensa que é, observar seus déficits e querer mudar. É necessário estrutura e disciplina, desapego e discriminação e, ainda, devoção. Devemos ampliar nossa perspectiva e integrar nossa verdade em nossa vida. O auxílio virá, seguramente, da Graça, mas também pode surgir da amizade com pessoas que deram alguns passos além de você. Às vezes apenas através da experiência direta de se eliminar o que não se é, é que se poderá experimentar alegria pura. O despertar acontece assim que você sai do patamar do pescoço (autoproteção), para se encontrar na região do coração.

Desmantelando seu condicionamento

Os *Siddhas* nos contam que a meta deste nascimento é encontrar a inteireza da vida. Em seus ensinamentos, eles nos dizem que não apenas procuremos elevar as práticas espirituais, mas também as usemos para drenar o interior de nossas profundezas. Ao alcançarmos estados elevados, devemos convidar e permitir que aquilo que ainda resiste à transformação emerja em nossa consciência. A mais Suprema Liberdade não vem de nossos elevados estados de *samadhi*, mas com a consciência, e a subsequente eliminação das limitações do ego, da identificação com o egoísmo, aversões, inibições,

depressões, apegos e medos. Os buscadores frequentemente se contentam com suas experiências de *samadhi*, e assim ficam presos ali. Ao invés de tentar transformar a natureza negativa ainda dentro de si, preferem explicar, se desculpar e culpar os outros. Assim, elementos mais escuros, junto com a luz, continuam procurando se manifestar, surgir outra vez, e de novo, no contexto de nossas vidas. A Graça, e a amizade correta, pode fazer a luz brilhar sobre o que ainda precisa ser quebrado, e pode até mesmo nos ajudar a soltar nossas amarras.

O peso da inércia e da distração

O progresso sempre vai ser impedido pelos hábitos da inércia e da distração. O esforço consistente é necessário para disciplinar o corpo e, ainda mais, para disciplinar a mente e as emoções. A mente humana é em geral muito instável e com frequência entra em fadiga. Deixada à mercê de seus próprios jogos, a mente vai perdendo o interesse pela disciplina e pela intensidade que as práticas de *yoga* exigem. O entusiasmo pela transformação vai diminuir assim que o mundo externo começa a estimular mais esta mente. Em geral, a mente rapidamente culpa as técnicas ou o professor, ao invés de se observar, ou apenas permanecer firme e manter a prática.

Empenho nas práticas

O Curso da Graça é, simplesmente, um meio de fornecer suporte para nossa comunidade de praticantes de *Kriya Yoga* para que se mantenha empenhada em suas práticas e devotada à descoberta do *Self*. Junto com esta maravilhosa *sadhana* quíntupla de *Kriya Yoga* ao nosso alcance, com graça e sinceridade, estas lições mensais podem se tornar um guia de autoestudo muito eficiente. Você será capaz de anotar seu aperfeiçoamento. O progresso é experimentado na forma de uma calma crescente diante de contrariedades ou êxitos. Quando o julgamento é substituído por uma aceitação emergente, paz interna e relaxamento com aquilo que é, e quando você experimenta harmonia e alinhamento do corpo, na mente e na vida. O progresso acontece quando você se encontra naturalmente cuidando com amor e carinho do *Self* elevado em você, e nos outros.

Este é um “aperitivo” das lições do Curso da Graça. As lições têm o propósito de ser uma companhia por um tempo em seu caminho. Têm o propósito de provocar e estimular. As lições são elaboradas de forma a fazer você enxergar a falsidade e integrar a verdade na personalidade. Pois você notará que, à medida que investiga seus hábitos e instintos arraigados, suas fraquezas são muitas vezes amplificadas. Um momento de confusão leva a outro, e então, outro pensamento confuso irá continuar a tendência. Apenas através da consciência, e da vontade persistente de fazer esforço, é que você poderá, lentamente, dissolver e transformar o condicionamento negativo.

Gostaria de dar um presente a vocês, a primeira lição. Você só precisa escrever-me, e pedir. Assim que receber o material, reserve o próximo mês para estudar a lição e praticar aquilo que é ali oferecido. Escreva novamente se você desejar continuar, com perguntas que tiver, tire suas dúvidas ou compartilhe *insights* pessoais. Eu responderei e enviarei para você a lição seguinte. Se considerarem que estas duas lições são úteis, talvez decidam se inscrever no curso. Vocês podem escrever, em inglês, para durga@babajiskriyayoga.net

Primeiro Ano – 12 lições: A Graça e o viver de uma vida cheia de Graça; Relacionamentos: convi-

vendo bem com os outros; O poder da mente; Emoções nossas adversárias, nossas amigas; As sutilezas do *Prana*; Um curso de Meditação; Consciência: É realmente tudo que nós temos; Métodos Definidos, Resultados Tangíveis; *Yamas*: Observações morais do *Yoga*; Condicionamento Transcendente através do Discernimento; *Tapas*: Trazendo Intensidade para sua prática; *Kriya Yoga*: um *Yoga* do *Guru*

Segundo Ano – 12 lições: A Comunidade universal e nosso lugar nela; Entrega Completa; *Kriya Yoga*: A *Sadhana* da ação com consciência; Importando-se com a alma; Dificuldades ao longo do caminho; *Karma*: A causa (parte 1); *Karma*: A causa (parte 2); A *sadhana* da concentração; O blefe do homem cego, um jogo de esconde-esconde; Medo: é seguro viver sem ele?; Vida após a morte: Acor-dando para o conhecimento; O *Aum* infinito: pessoal ou impessoal?



3

Nada especial

por M. G. Satchidananda

O caminho espiritual começa quando você está pronto para não ser nada especial, e não experi-mentar nada especial. Em especial, nossa unidade é esquecida. Qualquer experiência, por mais ex-cep-cional que seja, terminará, e não nos distrairá da alegria do Ser.

Aqui estão alguns versos dos textos escritos por três dos *Siddhas*, que ajudam a purificar as necessi-dades de especificidade do ego e de distração do corpo vital.

*“Ele é o santo que habita em todos os corações puros;
O Senhor cuja bondade permeia o universo;
Aquele que expulsou Yama, o rei dos bairros do sul;
Dele falarei agora”.* – Tirumandiram 2.

Comentário: *Yama*, o Deus da morte, é o rei da direção Sul, indicando os planos inferiores onde a maioria das almas vão ao morrer. Deus reside em todos os corações. Apenas as almas puras estão cientes disto. Outros permanecem em estado de ignorância devido às três máculas (*malas*) do egoísmo, ação com consequências, e ilusão. (*anava, karma e maya*).

*“Ele, a gênese do campo de maya, é experimentado na percepção interior.
Ele conhece nossos pensamentos; os ignorantes não sabem disso.
“Ele não me ama”, dizem eles;
Ele está perto e cuidando daqueles que se entregam”.* – Tirumandiram 22

Comentário: “Ele refere-se ao Ser Absoluto, à Consciência e à Bem-aventurança (*Sat Chit Ananda*). Esse Senhor transcendental é extremamente acessível. Essa experiência ocorre dentro do próprio eu (*Self*). Quando a alma renuncia ao seu apego ao corpo e à busca de bens materiais, e volta-se para dentro, buscando conhecer a si mesma, o processo de despertar começou. A primeira percepção é sobre o jogo cósmico do Senhor, visto na atividade quíntupla ou poderes de criação, sustentação, dissolução, obscurecimento e graça. O mundo, o corpo e seus instrumentos são “o campo de *maya*”, ou ilusão de separação do Senhor. Pela graça, a alma busca, e ganha sabedoria, experimentando o prazer e a dor das consequências cármicas. Com a experiência ela amadurece e a graça flui com intensidade crescente à medida que redobra seu esforço para a união com a Unidade.

“Busque refúgio na aflição, na ressonante recompensa sagrada do Senhor;

Mais brilhante que os raios do ouro mais puro;

Louve-O sem fingimento e obstinação.

Ele não vai ignorar, mas deixar-Se habitar em você”. – Tirumandiram 40

Comentário: Na aflição ou no sofrimento, a mente frequentemente se esquece de Deus, colocando a culpa nos outros e se engajando em ações que só trazem mais reações cármicas. Isso é causado pelo ego, falsa identificação, por desconhecimento de sua verdadeira identidade. As palavras fingimento e obstinação são importantes, representando manifestações de egoísmo. Tirumular aconselha a refugiar-se completamente no Senhor. Isso inclui voltar-se para dentro, concentrar-se na luz interior da consciência e no som de Aum, o *pranava*.

“No espaço puro, estão os serenos.

No espaço puro, habita o sereno.

Além dos Vedas estende-se a consciência do sereno.

O sereno experimenta o supremo, indiferente aos Vedas”. – Tirumandiram 128

Comentário: O espaço puro é o espaço onde reside o Ser Supremo, *Siva*. É o espaço da pureza, o mais sutil, a essência de *Siva*. Não deve ser confundido com *akash*, o céu, um dos cinco elementos. Os Vedas, a palavra de Deus, definem e descrevem o Ser Supremo e encorajam o aspirante a compreendê-Lo. Mas a realização de Deus é o patamar do *insight* direto e da transformação interior. A consciência do “sereno” neste contexto está além dos Vedas. Embora conhecendo os Vedas, e respeitando-os, tendo ido além deles, não os requerem mais.

“Pegunte e seja claro, uma vez claro, mantenha-se firme.

Não agite as águas turvas da enchente.

Desista da mania de posses e afaste-se.

Quando chegar a hora, você ficará feliz”. - Tirumandiram 172

Comentário: Essa é uma forte exortação de Tirumular para todos nós. O homem precisa de posses para cumprir as exigências da vida, mas a mania sem fim por riquezas materiais degrada a espiritualidade do homem, criando confusão. Quem souber discriminar entre o real e o irreal, enfrentará a morte sem medo.

"Infância, juventude e velhice,

Todos se preocupam com seu trânsito inevitável.

Mas com grande ardor, procuro e permaneço

Na sagrada recompensa d'Aquele que penetra e transcende os muitos mundos". – Tirumandiram 181

Comentário: Todos estão cientes das mudanças corporais que ocorrem com a idade, mas quando Tirumular notou seu significado, voltou sua atenção interiormente para o Senhor (ser, consciência, bem-aventurança) e procurou permanecer nela.

"Qual é o propósito quando o homem e a mulher se unem?

Os iluminados estabeleceram isso;

Para você saber que o caldo de cana na sua mão

É, na verdade, o neem com sua amargura". – Tirumandiram 207

Comentário: Aqui o santo se refere ao propósito da ilusão de felicidade derivada do prazer sexual. Ele permite que homens e mulheres se juntem e levem uma vida virtuosa, cumpram suas obrigações cárnicas, melhorem suas vidas e aumentem sua autoconsciência. Uma família amorosa serve como um veículo robusto para percorrer o caminho da vida mundana, crescendo em sabedoria.

"Veja como os homens perseguem ouro para encher o poço pedregoso!

Mas mal sabem eles que é impossível fazê-lo.

Quando a sabedoria que enche o poço desponta

O poço fica cheio, mesmo quando as impurezas same". – Tirumandiram 211

Comentário: Tirumular, satiricamente, fala de pessoas perseguindo ouro para encher o poço pedregoso de seus desejos, na vã esperança de que isto satisfaça a fome corporal. Os ricos buscam diversão na satisfação sensorial enquanto outros desejos atraem sua atenção. Somente quando a ignorância cessa, e a sabedoria e a consciência interior do verdadeiro eu se desenvolvem, a busca pelo prazer transitório cessa. A purificação requer desapego das manifestações do ego, incluindo ganância, luxúria, orgulho, raiva e medo.

"O que é mais maléfico do que o karma é nosso apego contínuo

Aos amigos e parentes; antes que a vida em trânsito desapareça,

Mude e acenda a luz da Sabedoria!

O poço que se repete, você aprenderá a encher"! – Tirumandiram 212

Comentário: Tirumular sugere que o apego emocional aos entes queridos é mais perigoso e prejudicial do que outro *karma*. *Prarba-karma* é o que experimentamos em nossas vidas presentes como consequência de ações em vidas anteriores. Mesmo quando os experimentamos, realizamos ações com a intenção de obter certos resultados e as consequências dessas ações se acumulam como *agamya-karma*, que são os resultados das ações realizadas nesta vida que amadurecerão no curso normal dos eventos, e *sanchita karma*, a soma total de todos os *karmas* positivos e negativos em nossa

bolsa cármica carregada para sempre. A entrada repetida da alma no corpo permite que ela cumpra todas as obrigações cármicas e aprenda sobre a Realidade. Ao fazer isso, os relacionamentos se formam e, quando envolvem apego, o sofrimento ocorre. À luz da sabedoria, o apego é substituído pelo amor incondicional.

“À medida que você acumula silêncio, aprofunde-se no silêncio.

O silêncio se torna a imensa totalidade.

À medida que alguém se aprofunda no silêncio, cava mais fundo nele,

O silêncio impecável aparece por si só.

Indo mais longe no silêncio meditativo,

O caminho da realização do conhecimento é visto.

Os degraus que formam a entrada para o silêncio

Começam com o silêncio, quando os lábios estiverem fechados. – Kongavar. Cutta Jnana 16, verso 10

Comentário: Esse Tantra, que se baseia principalmente na meditação e na recitação de um *mantra* semente, pede o silenciamento da mente para ajudar a *kundalini* a se elevar ao estado de *samadhi*.

“Ouça! Não vagueie sem rumo, preocupado: “Quando devo me unir ao Uno? Por quanto tempo?”

Coma comida e tome água sem falta uma vez por dia, de forma constante.

Sobre a respiração, perfurando a cruz!

Observe com cuidado, concentre-se, medite.

Você não procura nada além de mula-siddhi

Onde Siva e Shakti são integrados como um”. – Cattamuni: Paripalanam 12, verso 6

Comentário: A impaciência é o maior inimigo do praticante de *Siddha-Yoga*. O Yoga só é possível enquanto a pessoa mantiver a disciplina de manter o corpo bem, por meio de uma dieta adequada. Evite vagar interna e externamente. *Mula siddhi* é a visão de *Siva* e *Sakti*, (consciência e Natureza em todas as suas formas) como a Unidade. É o resultado da sublimação da *kundalini*, o poder da consciência, surgindo do centro da raiz até o topo da cabeça. Ao direcionar a respiração conscientemente, com concentração e cuidado, através dos *nadis ida* e *pingala* regularmente, as duas energias opostas tornam-se equilibradas, ou magnetizadas, e encontram-se nos *chakras*. A atração cria uma espiral, um cruzamento de energia. Os dois canais finalmente se neutralizam no canal do meio, o *sushumna nadi*, eleva a *kundalini* magneticamente para cima, penetrando cada *chakra*.

Referências:

The Tirumandiram, volume 1, Babaji's Kriya Yoga and Publications

The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology, Babaji's Kriya Yoga and Publications

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



4

Ordem dos Acharyas: Relatório anual e planos para 2023

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:

- * Realizaram mais de 50 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, e reuniões diárias de *sadhana* via *Zoom* na Índia.
- * Mantiveram um *ashram* e escritório de publicações em Bangalore, Índia, que publicou e distribuiu a maioria de nossos livros e fitas por toda a Índia.
- * Mantiveram um *ashram* em Badrinath, 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 a Iluminação, Não É o que Você Pensa.
- * Patrocinaram, semanalmente, aulas públicas gratuitas de *Kriya Yoga* de Babaji e 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 2022 a 2023, 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.

- * Financiar a construção de um novo *ashram* em Colombo, no Sri Lanka.
- * Publicar o livro Babaji e os 18 *Siddhas* em malaiala e kannada; o livro A Voz de Babaji em indi
- * Completar o treinamento de um novo *Acharya* na Alemanha.

Os 33 Acharyas voluntários da Ordem, e muitos outros organizadores voluntários, precisam do seu apoio para cumprir este programa para o ano de 2022-2023. Sua contribuição é dedutível nos impostos no Canadá e nos Estados Unidos da América. Envie-o até 31 de dezembro de 2022, se possível, e encaminharemos um recibo da sua declaração de imposto de renda de 2021. Use seu cartão de crédito!

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

Nosso trabalho é inteiramente financiado com sua contribuição. Muitas pessoas em todo mundo querem receber iniciação. Enviaremos nossos *acharyas* quando tivermos os fundos necessários para pagar despesas de viagens.



5

Notícias e Notas

Seminários de iniciação do Quebec Ashram com M. G. Satchidananda (em inglês): 19 a 21 de maio de 2023; 2^a iniciação: 23 a 24 de junho de 2023; 3^a iniciação: e 21 a 30 de julho de 2023.

Treinamento para Professores de Kriya Hatha Yoga: 3 a 18 de agosto de 2023. Aprenda como tornar sua prática de *Kriya Hatha Yoga* de Babaji profundamente espiritual! Desenvolva a confiança e a competência para compartilhá-la com os outros. Detalhes e informações, acesse: https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf

Novas publicações em língua indiana. Temos o prazer de anunciar a publicação dos seguintes títulos nos idiomas locais da Índia: Em Tamil, uma nova tradução: A Voz de Babaji: trilogia sobre *Kriya Yoga*. Em Kannada: A Voz de Babaji: trilogia sobre *Kriya Yoga*, e Babaji e os 18 *Siddha* da tradição de *Kriya Yoga*, e ainda este ano, *Insights de Kriya Yoga ao longo do caminho*. Em hindi, ainda este ano, o terceiro volume de A Voz de Babaji: trilogia sobre *Kriya Yoga*.

Novas publicações em chinês: Temos o prazer de anunciar a publicação de edições em chinês dos livros *Insights de Kriya Yoga ao longo do caminho*, e *Kriya Hatha Yoga* de Babaji: 18 posturas de relaxamento e rejuvenescimento, bem como o *streaming* do vídeo de duas horas de *Kriya Hatha Yoga* de Babaji: 18 posturas de relaxamento e rejuvenescimento. Para encomendar, contate: Anjani em togaoyan@hotmail.com

Novo! Gravação em MP3 “Canções e Cantos Devocionais” da Tradição da *Kriya Yoga* com acompanhamento musical. Este projeto musical nasceu do desejo de alguns iniciados próximos a Satchidananda de musicar gravações que ele gravou à *cappella* dos cantos de Babaji, em 1993. Esse novo projeto de gravação foi realizado no *Kriya Yoga Ashram* de Babaji, na província de Quebec, pelo guitarrista/estilista Richard Lupien e o multi-instrumentista Stephano Sukha Pandavas, que são os principais instigadores. Depois de ouvir as gravações iniciais, Richard se inspirou para criar uma demo que foi apresentada a Satchidananda e Stephano, que já haviam tido a ideia no passado, mas que nunca se concretizou. Assim está feito, e bem-feito, com uma reedição da voz, uma harmonização inspirada e uma instrumentação refinada, com execução cuidadosa de qualidade e respeito ao nosso reverenciado mestre Babaji. Agradecimentos especiais a Satchidananda por fornecer espaço em sua casa pessoal para o estúdio de gravação, e por manter viva a memória destes maravilhosos cantos: 1- *Jai Ganesha*; 2- *Om Kriya Babaji*; 3- *Babaji is Love*; 4- *Govinda Jai*; 5- *Lord of the Dance*; 6- *Babaji Guru Deva*; 7- *Jai Guru*. Para ouvir as amostras de cada canção ou fazer seu pedido clique aqui: https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore2.php#devot_chants_w_accompaniment_audio

Receba nossos novos cartões de mensagem Babaji! Eles inspiram e lembram *Kriya Babaji* e a sabedoria de nossa tradição. Nós os enviaremos para você via *Whatsapp* duas a três vezes por semana em seis idiomas, conforme sua escolha. Simultaneamente, postaremos em inglês no Instagram: instagram.com/babajiskriyayoga. Para mais informações Clique aqui para baixar o PDF.

Reuniões de *satsang* on-line, aulas de *Yoga*, perguntas e respostas. Muitos de nossos *Acharyas* estão oferecendo seu apoio aos iniciados e não iniciados por meio de aulas de *Hatha Yoga* em *streaming on-line*, bem como reuniões de *satsang* por meio de plataformas, como o *Zoom*. No entanto, outras técnicas de *Kriya Yoga* que são ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas durante nestes eventos. Seu objetivo é encorajar os participantes a meditar e, também, inspirar. As perguntas dos iniciados sobre as técnicas de *Kriya Yoga* serão respondidas apenas em um ambiente personalizado, onde a confidencialidade é garantida, seja por *e-mail*, telefonema ou pessoalmente.

Use o *Zoom* para participar de aulas *on-line* de *Kriya Hatha Yoga*, meditação e reuniões de *satsang*. Assista as gravações de 2020 a 2021 em patreon.com/babajiskriyayoga

***Satsang* internacional para iniciados:** Todo primeiro domingo do mês. 13:30 GMT+1 (15:00 Hora da Europa Central; 9:30 hora de Montreal) duração: 60 a 120 minutos. *Sadhana* em grupo guiado em outros domingos. *Satsang* Diário – *Kriya Yoga* de Babaji Sri Lanka: Todos os dias (segunda a sábado) 11:30 GMT (17:00 hora padrão da Índia. Para mais detalhes: https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/). Em São Paulo, Brasil: para iniciados: *satsang* todos os dias, 18h30. (Fuso Horário de São Paulo). Aula de *Hatha Yoga* todas as sextas-feiras, às 8h para todos. Para acessar: <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PKoJoNoxPTGMxd3pSQT09> ID: 518 492 6117 Senha: babaji

Em Flor das Águas, Cunha, Brasil: segunda a sexta: 6h30 às 7h30: *Kriya Hatha Yoga* e *asanas* de *Yoga* clássico: 7h30 às 8h10: *Pranayama*, meditação, leitura e mantras védicos. Em português.

Contato: fabifsamorim@hotmail.com

Na Índia: Domingo satsang. 12h00 GMT+1 (14h00 CET), com duração de 60 a 90 minutos. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf

Visite nosso site de comércio eletrônico www.babajiskriyayoga.net para comprar com seu VISA, American Express ou Mastercard todos os livros e outros produtos vendidos pelas Publicações de *Kriya Yoga* de Babaji, ou para doações à Ordem dos Acharyas. As informações do seu cartão de crédito são criptografadas e mantidas em segurança. Confira!

Inscreva-se no curso por correspondência, A Graça em *Kriya Yoga* Babaji. Junte-se a nós nesta aventura de auto-exploração e descoberta, extraída dos livros ditados por Babaji em 1952 e 1953! Receba pelo correio, todos os meses, uma lição de 18 a 24 páginas desenvolvendo um tema específico, com exercícios práticos. Para detalhes acesse aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

Visite o blog da Durga. www.seekingtheself.com

