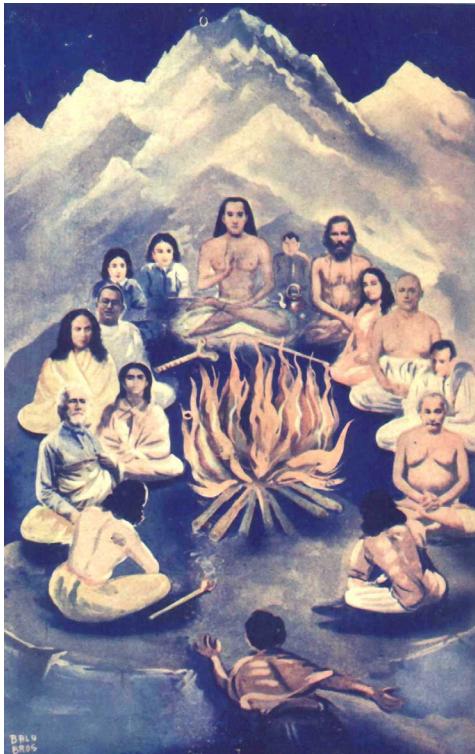


JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 30 | NÚMERO 1 | OUTONO 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 - Gostar e Não gostar, a Doença da Mente, *por M. G. Satchidananda*
- 2 - O potencial muitas vezes inexplorado da devoção, *por Durga Ahlund*
- 3 - Kriya Yoga: sintonização, sadhana e serviço, *por Nityananda*
- 4 - Por quê meditar nos versos dos Yogas Siddhas?,
por M. G. Satchidananda
- 5 - Notícias e Notas



1

Gostar e Não Gostar, a Doença da Mente

Por M. G. Satchidananda

O caminho para um estado de Autorrealização ou Iluminação pode ser facilitado quando nos lembramos, repetimos mentalmente pequenas declarações. Essas afirmações podem causar um curto-circuito, parar ou pelo menos enfraquecer os movimentos da mente e do corpo emocional/vital. Aqui estão algumas que podem ser úteis:

Gostar e não gostar é a doença da mente

Explicação: Gostar e não gostar são expressões de apegos e aversões, respectivamente. Estão entre as formas mais sutis de desejo. Por causa de sua sutileza, muitas vezes se ignora seu efeito. Patanjali identifica “apegos” e “aversões” como dois dos cinco *kleshas* ou causas do sofrimento, produto de outros dois: ignorância da própria identidade (*avidya*) e egoísmo (*ahamkara*), o hábito de se identificar com o que não se é: o corpo, a mente e as emoções. A quinta causa do sofrimento é o medo da morte.

O complexo “Gostar e não gostar”, na maioria das vezes, manifesta-se como impulsos no corpo vital, movidos por memórias (*vasanas*) ou hábitos (*samskaras*). A mente está constantemente criando associações entre sensações atuais como coisas vistas, ouvidas, cheiradas, provadas ou tocadas, com memórias. A interação entre elas cria, então, instantaneamente, impulsos de desejo no corpo vital, a sede das emoções e desejos.

O desejo é uma armadilha

Explicação: Todos temos desejos. Os sábios, porém, não se deixam levar por eles, debruçando-se sobre eles. Eles evitam fantasiar sobre como alguém seria feliz se o objeto do desejo se manifestasse. Eles perceberam que, se alguém se permite insistir em um desejo, sofre até que seja realizado, proporcionando, assim, um alívio temporário deste mesmo desejo, até que o próximo entre na mente. Estes sábios simplesmente se lembram de “deixar ir” os desejos, em vez de ficarem presos a eles. Isso não significa que o sábio evite o prazer sensual. Eles encontram alegria em ser a Testemunha antes, durante e depois de qualquer experiência.

Quem sou eu? Quem é que sente este desejo?

Explicação: Quando alguém faz estas perguntas, automaticamente muda a perspectiva para a da Testemunha. A única resposta verdadeira para tais questões é “Eu sou Aquele” que observa, que é uma Testemunha dos movimentos da mente, dos sentidos e das emoções.

Tenho alguma preferência?

Explicação: Se você já procurou saber se uma decisão ou escolha que você fez, ou está prestes a fazer se origina em seu ego, faça esta pergunta. Apenas o ego tem preferências. Quem você realmente é está contente, 24h por dia, sete dias por semana. É igual em relação a tudo. Os sábios enxergam seu *karma*, ou consequências de pensamentos, palavras e ações passadas, atuando em sua vida diária e para evitar criar mais *karma*, eles simplesmente o observam sem preferência. Isso não significa que sejam indiferentes. À medida que se tornam cada vez menos afetados por seu *karma*, eles descobrem seu *dharma*, seu caminho para a Autorrealização, que os motiva a agir com amor e bondade e a manifestar seus deveres, *svadharma*, e a expressar suas qualidades únicas, seu *svabhava*. Veja o texto yogi, Bhagavad Gita, no qual Krishna, aconselha Arjuna, o líder guerreiro, para que seja um verdadeiro guerreiro e lute contra seus parentes em uma guerra civil no campo de batalha de Kurushetra.

Deixe ir e deixe Deus

Explicação: Quando repetimos “solta”, deixamos de capturar qualquer pensamento, emoção, desejo ou medo que esteja se movendo na mente. A consciência se expande. Deixamos de sofrer com a necessidade de controlar. A fonte de todas as emoções: “querer controlar” e “querer ser amado”. Quando nos lembramos de “Deixar ir e deixar Deus”, relaxamos e seguimos o fluxo da vida, como uma pessoa sendo arrastada por um rio cheio de pedras, “no controle, fora de controle”. Sem apego, somos guiados por nossa inteligência superior sem a influência do medo, ou do desejo.

Isto também passará

Explicação: Sendo calmamente ativos e ativamente calmos, criamos as condições ideais nas quais a perspectiva da Testemunha pode se estabelecer. Quando as coisas vão mal em sua vida, em vez de sentir decepção, raiva ou frustração, lembre-se: “Isso também vai passar”. Ao mesmo tempo, quando as coisas correrem bem, quando você conseguir o que deseja, evite ficar muito animado, lembrando “Isso também vai passar”. Todas as condições são temporárias. Tudo muda. Veja as mudanças nas circunstâncias como oportunidades para manter a perspectiva calma da Testemunha.

Fique quieto

Explicação: Este famoso ditado de Paambatti Siddha, expresso na língua tâmil, pela palavra *summa*, foi a primeira coisa que meu professor, Yogi Ramaiah, me ensinou a meditar em 1970. Naquela época, ele também disse que este conceito está expresso na Bíblia, nos Salmos de Davi, como “Fique quieto e saiba que eu sou Deus”. Yoga, como um caminho direto, envolve lembrar repetidamente, depois de esquecer a realidade absoluta de quem somos. As referências favoritas dos *Siddhas* a quem realmente somos incluem o Observador, distinto do que é Visto, tudo o mais, *vettivel*, vasto espaço luminoso, *Siva Shakti*, energia consciente, Isso, *Sivam*, bondade. Buscando a quietude, particularmente no corpo físico, posso entrar na presença da Testemunha e deixar de me identificar com qualquer pensamento, tensão ou emoção que esteja causando a separação da refulcente autoconsciência. Na quietude, posso perguntar “por quê não estou me sentindo bem?” Ou quando examino o corpo, “por quê estou sentindo essa tensão?” Ao focar minha atenção exatamente onde estou sentindo tensão no corpo e ficar quieto, posso deixá-la ir.

A dança cósmica de Siva inclui criação, preservação, dissolução, obscurecimento e graça. O obscurecimento ocorre quando esquecemos nossa identidade, quando nos sentimos separados Daquilo. A graça ocorre quando nos lembramos e nos identificamos com Isso. Desfrute de como todas as distrações podem servir como lembretes de onde e como ocorre a separação, e de que tudo é uma expressão da dança do Divino. Que a realização dos ditos acima ajude cada um a lembrar-se!



2

O potencial muitas vezes inexplorado da devoção

por Durga Ahlund



Os Tantras nos dizem que o *Senhor existe no interior, mas não se manifesta igualmente dentro de todos os seres. O toque do Senhor é experimentado sem ser solicitado*

Os *shiddas* dizem que existe uma joia escondida internamente, que só pode ser encontrada através da auto indagação. Essa joia é refletida de volta para nós, como um fluxo de energia dinâmica, um fluxo de conhecimento do que antes era desconhecido, aumentando o *insight*, a intuição, a compreensão e a devoção. Essa energia dinâmica às vezes se expressa como uma expansão de amor-luz, que certamente é mais do que humana. Essa luz de amor é devoção. E é essa luz de amor que pode nos

levar a um estado de grande libertação, e ao vazio. Esta grande libertação pode nos levar à *Terra Prometida...* Autorrealização.

Começamos nossa prática de Yoga por uma infinidade de razões. Nenhum de nós começou o mesmo caminho ao mesmo tempo, pelo mesmo motivo. Você pode ter permanecido no caminho que começou ou vagou tentando este e aquele caminho. Você pode estar praticando *Yoga* com regularidade e grande seriedade para sua saúde e felicidade, ou dizer a si mesmo que é simplesmente um *hobby*. Mas, se você manteve um caminho de *Yoga* ou voltou a ele repetidamente, posso sugerir que você esteja buscando algo mais além do *asana*, do *pranayama*, da meditação e do *mantra*, que você ainda não experimentou. Sugiro ainda que você anseie por esta ponte que o levará mais fundo na paz do seu ser. Sugiro que você esteja buscando a chave secreta para tocar o seu eu mais íntimo.

Assim, apresento-lhe a prática da Devoção ou *Bhakti Yoga*, como um método suave de entrada numa rara e bela degustação do seu próprio ser. *Kriya Yoga* inclui *Bhakti Yoga*, porém a devoção não é meramente cantar, ou fazer *mantra*, ou mesmo rituais de adoração ou oração. A devoção é um estado de graça, que surge através de uma prática dedicada e sincera de buscar a si mesmo.

Para mim, devoção nunca foi sobre adoração. Em vez disso, estar em busca de um estado sagrado da mente e do coração. É uma energia de calma e consciência, que atrai a pessoa para a energia que flui no *asana*, ou evoca a experiência de lágrimas de alegria na repetição do *mantra*, ou estados mais profundos de consciência durante a meditação. A devoção pode estabelecer uma conexão mais forte entre corpo, mente, coração e *prana*, do que uma prática sem ela. A devoção traz quietude e uma sensação de ser, mesmo durante o *asana*. A devoção centra e concentra a mente. A devoção transforma a meditação em oração. Quanto mais forte for sua devoção, mais profunda e vívida será sua meditação. A devoção pode desbloquear um *mantra*, mudando sua prática de *mantra*: daquela que acalma pensamentos inquietos, para uma verdadeiramente transformadora. A devoção pode purificar a mente e o coração, e revelar a essência do seu ser. Devoção é o sentimento que você experimenta quando a *shakti* divina flui sem restrições dentro de você.

Despertando para a devoção

A devoção não é necessária para aperfeiçoar o *asana* ou alcançar estados elevados na meditação. Em *Kriya Yoga*, não há nenhuma sugestão de que você deva ser devotado a sua fonte, *Kriya Babaji*, como seu *Guru*, ou mesmo ser devocional. Mas, *Bhakti Yoga* é um método e um estágio evolutivo do *Yoga*. Sugiro que um estado de devoção surgirá se você continuar sua prática regular das técnicas de *Kriya Yoga*.

Para *Kriya*, as técnicas e práticas de *asana*, *pranayama*, *mantras* e meditações foram projetadas não apenas para aumentar a consciência e o dinamismo, mas também para nos abrir à influência do ser interior. Muitos alunos percebem que quando alcançam a convicção sobre as técnicas, e fé nos ensinamentos da linhagem dos Mestres do *Yoga*, eles de fato começam a ir além dos praticantes superficiais do *Yoga* e tornam-se verdadeiros buscadores. A devoção ajuda-nos a confiar no processo, e a confiança nos ensinamentos nos abre para a devoção.

Então, como evolui a devoção?

Provavelmente nada obscurece tanto o conceito de “devoção”, como tentar entendê-lo. É melhor deixar a devoção ser como ela é, sem tentar entendê-la. Você pode saber que a possui, mas não sabe

quando aconteceu ou como a desbloqueou. Você pode preferir definir devoção como aspiração. O que posso dizer, é que em *Kriya Yoga* a devoção ou aspiração aparece para se desenvolver, primeiramente, como sintonização. A sintonização é algo que ocorre dentro de nós à medida que nossa consciência cresce. Não requer a mente pensante. A sintonização é um estado de interocepção, que é a nossa capacidade de ouvir, sintonizar, atender ao nosso corpo físico, aos nossos sentimentos, ao nosso conhecimento interior e até à nossa essência.

A sintonização limpa a mente das distrações, permitindo que a concentração e o foco se fortaleçam. Desenvolvemos esta habilidade de interocepção conforme fazemos nossas posturas com consciência do que está acontecendo no corpo durante a prática. Desenvolvemos essa habilidade também com a prática de *kriya kundalini pranayama*, e conforme praticamos nosso *mantra* e experimentamos seus efeitos em nós. No entanto, em algum momento, a sintonização troca de forma em uma bela nova qualidade, e o que nasce é nossa natureza devocional, que nos atrai ao sagrado. A devoção cria um estado de anseio silencioso, anseio pelo sagrado interior. O sagrado torna-se aparente para nós de várias maneiras, em nossos corpos, nossa respiração, em nossas meditações e em nossa essência.

À medida que a devoção ou aspiração evoluí, somos chamados a aprofundar nossa integridade, e ativar nossa reciprocidade. Começamos a desenvolver qualidades espirituais de bondade e compaixão, veracidade e humildade. A empatia pelo “outro” e o sentido de bondade tornam-se a nossa forma de ser. O amor é ampliado em nosso mundo. E começamos a viver em nossa verdadeira natureza abençoada.

Quando há falta de devoção, mesmo na mais profunda meditação, o meditador pode se tornar bastante egocêntrico. A pessoa pode tornar-se tão orgulhosa e egocêntrica que fica presa ao acúmulo de experiências espirituais. O egocentrismo não encoraja ninguém a descansar na simplicidade de sua própria bem-aventurança. As experiências espirituais podem ser muito sedutoras. Para alguém preso em experiências espirituais ou em crenças e descrenças, o corpo mental e emocional negligenciará o potencial deste espaço abençoado, mesmo que o experimente de vez em quando.

Assim, a devoção não é simplesmente uma prática externa. Não é uma exibição externa de canto, *puja* e ritual. Em vez disso, devoção é adoração interior e profunda humildade em relação ao que é sagrado, uma rendição à bem-aventurança de nosso próprio Eu interior. É essa bem-aventurança oculta que é nossa verdadeira natureza e o que buscamos.

Como minha prática de *Kriya Yoga* pode me ajudar a desenvolver a devoção?

Você pode, ou não, reconhecer que está se sintonizando nas práticas de *Kriya Yoga*. A sintonização *yogi* é o que fez sua atenção se voltar para dentro. A sintonização é o que o prepara para reconhecer o despertar da *shakti* divina. Quando se concentrar no que está acontecendo em seu corpo durante os momentos de suas práticas, você se tornará consciente da energia e das sensações físicas. Ao sintonizar-se interiormente, você logo experimentará uma aquietação da mente e uma plenitude no coração. A sintonização elimina as distrações da mente, permitindo que você observe os pensamentos viajarem pelo espaço da mente. O corpo, a mente e o coração aprenderão a descansar num contentamento sereno, sem buscar outras experiências. A sintonização está lentamente purificando e unificando a mente e o *prana*. Você descobre que, na maioria das vezes, está exatamente onde deseja estar. Você descobre que é capaz de estar mais presente e mais paciente consigo mesmo e com os outros. À medida que a sintonização desperta o *chakra* do coração, você percebe que seu amor é mais

expansivo. Está se alargando, e para sua surpresa começa a abranger os outros, até mesmo estranhos.

Você pode, ou não, reconhecer quando a sintonização e a consciência se tornam uma energia devocional mais humilde, fluindo da *shakti* divina. Mas, em algum momento, você terá uma experiência de ascensão ou descida espontânea de energia em seu corpo físico e sutil. E, em sua vida, uma combinação de coincidências, oportunidades e desafios criará a mudança necessária para que você viva a vida que deve viver. Você sente-se mais confiante nas decisões que toma, às vezes até quando não há escolha, a não ser a certa para você, e para as pessoas em sua vida. Você se sente mais aberto aos desafios, mais criativo, e mais alegremente conectado ao mundo da natureza, e aos outros. A vida pode não se tornar muito mais fácil, mas o conflito não o motivará mais. Você pode ansiar mais pelo Senhor, ou descobrir que seu anseio cessa completamente. Você abandona a fachada do que é, e do que não é, espiritual. Você vê oportunidades em todos os lugares.

Por quê resistimos à devoção?

As pessoas geralmente igualam as práticas devocionais à religião, e como resultado, resistem à ideia de devoção no *Yoga*. A devoção parece ser um sistema dualista de adoração, fé e dependência de uma doutrina religiosa, ou dogma, ou em relação a uma única pessoa ou ser. Por outro lado, o *Yoga* é uma arte científica não dualista de unidade de corpo, mente, *prana*, espírito, que traz compreensão, união e unidade. Embora o *Yoga* se destine a unificar todas as partes do nosso ser, isso só é possível se descermos do patamar da mente e nos movermos totalmente para o coração. Existe um pedido de intimidade necessário para atingir um estado de *Yoga*. E para isso, a devoção é necessária.

Muitos estudantes de *Yoga* rejeitam completamente a ideia de devoção. Eu não era naturalmente atraída por práticas devocionais. Mas fui bastante sincera e dedicada na minha prática e estudo do *Yoga*, da filosofia e do misticismo oriental. Aderi ao ideal de que Deus é Amor, e o Amor é Deus, e que Deus está dentro, e em todos. Pude sentir e até comungar com o Senhor como amor e conforto, dentro do meu próprio ser desde tenra idade. Foi fácil confiar que o Senhor, de alguma forma, fundamenta, unifica e permeia toda a diversidade da criação dentro do universo. Sinto que a condição primária para a devoção é a capacidade de aceitar incondicionalmente que Deus é Amor, e o Amor é Deus. Pois devoção gera desejo, desejo de um dia reconhecer aquele espaço abençoado interior, como sendo quem você realmente é.

Devoção como expressão de Amor e Graça

Porém, mais do que a aspiração por aquele espaço abençoado, a devoção é uma expressão da *shakti* divina fluindo através de nós. A Divina *Shakti* é uma força espontânea de energia. Isso nos concede um estado de consciência, bondade e amor. É um estado de Graça. O amor surge de nossa devoção e nos permite permanecer abertos ao fluxo da vida influenciado pela energia da *shakti* divina. A Graça pode, ou não, estar sempre disponível para nós, mas a devoção nos permite reconhecê-la quando ela está.

A devoção é a mão protetora que gentilmente nos guia em nossa jornada. A devoção ajuda-nos a aceitar a vida como ela é. Acolhemos as experiências que a alma atrai, sejam elas o que queremos, ou não. Percebemos que nunca podemos questionar a *shakti*, ou exigir Graça para nos dar o que queremos. É através da devoção e da humildade que o discípulo aprende a simplesmente testemunhar

e aceitar o que está acontecendo na vida, e ver que a *shakti* é a causa de todas as coisas, do incrível e de tudo o que é bom, mas também dos obstáculos, e até das adversidades intransponíveis. A devoção concede-nos as ferramentas para liberar o domínio que o orgulho, o egocentrismo e o sofrimento mental e emocional podem ter sobre nós, todos, que resistem ao fluxo divino da Graça.

Compartilhando algumas experiências

Minha primeira experiência consciente, e bastante brilhante da *kundalini shakti*, foi durante dois dias de intensa prática de *Kundalini Yoga*. Mas isso foi bem diferente da minha primeira experiência de pura felicidade devocional. A bem-aventurança extática devocional surgiu em mim, enquanto cantava um único *mantra* com grande testemunho e sentimento por horas, e em outras ocasiões, durante uma profunda e longa meditação. No entanto, pode ocorrer de forma bastante espontânea, repentina, em um dado momento. Certa vez, no *ashram* de Ramana Maharshi em Tiruvanamalai, Índia, em meio a centenas de estranhos, tive uma experiência destas. Por acaso, cheguei bem cedo ao *ashram* durante a época auspíciosa do aniversário do *Guru*. Fiquei surpresa que centenas de devotos estavam entrando pelos portões. Perguntei por que tantas pessoas estavam lá naquele momento, e me disseram que era para a comemoração do aniversário de Ramana. Havia muita alegria e o grupo era bastante falador. Fiquei um pouco agitada com o barulho da multidão. Fizemos fila para o almoço e estávamos sentados no chão do refeitório, bem próximos uns dos outros em fileiras também bem próximas. Um único devoto estava distribuindo uma folha de papel para todos os que estavam sentados.

Sentei-me. E, rapidamente, o jovem aproximou-se de mim, entregando-me uma folha de papel. Perguei, agradecendo. Olhei para a folha impressa, e para minha total surpresa, experimentei a bênção da pura Presença. Pois naquela fina folha de papel não apenas havia uma cópia de uma foto famosa do grande santo, mas Ele saiu de dentro dessa foto. Foi um momento instantâneo e íntimo de *darshan*. Ramana Maharshi apareceu diante dos meus olhos abertos, abençoando-me com o Silêncio e um estado de graça que permaneceu comigo o dia todo e desbloqueou algo dentro de mim, que permaneceu aberto. Lágrimas de alegria, apenas pela lembrança daquele dia, daquele momento, em 1997. Ainda não consigo explicar o que aconteceu, mas guardo o sentimento de um amor imenso, e aquele pequeno vislumbre de compreensão de algo que sei ser verdadeiro... sua presença duradoura no mundo. Eu carrego, e agora compartilho esta memória, com muito cuidado. Esta foi uma experiência que não havia compartilhado com ninguém, até agora. Mas é uma bela expressão do que chamo de devoção.

A devoção é transformadora

A devoção é uma Presença reconfortante que cuida da alma. A devoção não surge apenas na presença de grandes sábios; mas quando o Amor é tocado e despertado. Deus é amor. Amor é Deus. A devoção é uma energia que continuará a alimentar a diligência e a determinação de manter um caminho de amor. Você não precisa praticar *Yoga* para trilhar um caminho de Amor. O amor é um poder transformador que pode remodelar sua capacidade de aceitar, ouvir mais profundamente, entender mais plenamente, e responder conscientemente à vida em todas as suas formas com amor.

Não há caminho de amor possível sem devoção

Quando o Amor é despertado, somos despertados para a beleza dos milagres cotidianos e dos mo-

mentos de perfeição no mundo natural, que nos trazem cada vez mais admiração. O amor nos ajuda a ver a Presença na pureza e na inocência e nos atrai para o que é sagrado e abençoado. A devoção é a beleza do amor profundo e do cuidado com o que é. O sagrado está ao nosso redor, a devoção nos ajuda a vê-lo e nos banhar nele. A devoção muda nosso foco de nossa separação para nossa conexão, e nos enche de gratidão pelo que encontramos, o que recebemos, e como podemos servir aos outros. A devoção é um belo presente que você pode dar a si mesmo.



3

Kriya Yoga: sintonização, sadhana e serviço

Por Nityananda

A experiência advinda da prática da *Kriya Yoga* de Babaji é diferente para cada pessoa, dada a riqueza de elementos contidos neste caminho. Para mim, a experiência diária na *Kriya Yoga* articula-se em três dimensões: sintonização, *sadhana* e serviço.

Sintonização

Sintonização é a conexão com o Campo, com o *Satguru*. Sintonização refere-se ao canal energético que você conserva com *Kriya* Babaji. Essa memória constante Dele (não é algo mental, sim algo energético e intuitivo) traz alegria e inspira a realização de coisas (serviço). Esta memória é fonte de alegria pela vida e, em realidade, trata-se da constante conexão com o Divino.

A sintonização ocorre através das sete técnicas de meditação, onde aprendemos a sintonizar energeticamente com Babaji para receber sua guiança. Isso pode ser sentido de diferentes formas, talvez por um “impulso” no coração, ou uma voz interna ou de outras maneiras – a experiência varia entre praticantes.

Com o tempo, quando você perde, ou se esquece desta sintonização devido aos desejos ou problemas, você nota que há algo faltando, que a centelha da vida é perdida. Você se sente perdido em meio às incertezas, nas preocupações e medos comuns de nossa sociedade.

Outra forma mais específica e meditativa de sentir-se sintonizado é focar no *chakra* da coroa, o assento do *Guru*, e aquietando a mente e emoções, permitir que a inspiração e a energia divina desçam desde aí. Às vezes (especialmente quando se está praticando intensamente), se pode notar um brilho interno nesta região.



Sintonização é fonte da inspiração e alegria, a vida se preenche de significado e direção, em fluxo, quando se conserva esta condição.

Sadhana

Sadhana ou prática espiritual é, sobretudo, o cultivo constante da Presença e Amor (*Nityananda Kriya*). Babaji é a absoluta Presença e Amor. Desde esse estado, as coisas são percebidas de forma distinta, você está mais presente e muito mais receptivo em relação à inspirações elevadas e à alegria do momento que a vida nos oferece a cada instante.

Através da prática da Presença e Amor se faz possível, algumas vezes, sentir a Presença em todo lugar, especialmente na natureza e na luz.

Presença e Amor atuam especialmente no corpo emocional, para que este se torne transparente. Na prática intensa de *yoga*, as emoções e os padrões subconscientes são liberados para serem limpos. Estes podem ser eventualmente dissolvidos se a Presença e o Amor forem cuidadosamente aplicados. Muito, muito do trabalho da *sadhana* tem este foco.

Kriya Yoga sadhana é feita para preparar os corpos (físico, emocional, mental, intelectual, espiritual) para a decisão divina, por assim dizer, sobre eles. Primeiramente, os corpos são preparados com as *kriyas*. Posteriormente, a decisão da inspiração divina, energia, luz e consciência é articulada.

+ Os corpos são preparados com práticas como:

- *Asanas* e *bandhas* – para a limpeza dos *nadis* e da *physique*, ativam os *chakras*
- *Pranayamas* – purificam os *nadis*, ativam a *kundalini* e *chakras*
- Mantras – purificam a mente e os *nadis*, ativam os *chakras*
- Meditação de desapego
- Trabalho direcionado aos *chakras*
- Liberação de emoções conflitantes

Todas estas práticas nos limpam e purificam.

+ E temos práticas para promover a descida de energias elevadas e consciência para os nossos corpos:

- Com a 3^a, 4^a, 5^a, 6^a e 7^a meditações da Primeira Iniciação, podemos receber inspiração do *Self* para melhorar nossas vidas e a vida de outros
- Canto devocional e recitação do mantra *Om Kriya Babaji Nama Aum*
- A repetição do mantra em aspiração devocional
- O primeiro e segundo *asanas*
- A técnica avançada de *samadhi*
- A conexão com os *Siddhas*

- A invocação pela decida da divina luz (Nas *kriyas* avançadas; o livro “*The light of the Siddhas*” aborda este tema)
- Meditação e invocação da decida da consciência divina e energia do 7º chakra (ver o livro “*Advancing in Yoga*”). Essa prática atende, simultaneamente, a sintonização e a *sadhana*.

Sintonização e *sadhana* reforçam uma a outra.

Serviço

Sintonização e *sadhana* possibilitam e facilitam o serviço aos outros. Nossa vida pode ser um ato de oferta e serviço ao Divino – que é o nosso *Self* real. Serviço é o ponto de destino de toda a energia e inspiração que recebemos, que torna o ego, a fonte de sofrimento, em um canal e instrumento para a energia divina.

O Serviço nos reconecta com o alegre *Self* em tudo presente.

Sintonização, *sadhana* e serviço transformam a vida em prática de *Kriya Yoga*, um caminho de transformação em sentido a feliz Unidade.



4

Por quê meditar nos versos dos Yogas Siddhas?

Resenha de M.G. Satchidananda do livro A Luz dos Siddhas: “*Inspiração para a alquimia interior*”, de Nacho Albalat, Nityananda. 131 páginas. Editado por Babaji’s Kriya Yoga and Publications

Com alegria recomendo fortemente aos nossos leitores o *Ebook* recém-lançado, “*A Luz dos Siddhas: Inspiração para a alquimia interior*”, de autoria do Acharya Nityananda. O livro é fruto de longos anos de prática aplicada da sétima técnica de meditação - Babaji *Samyama Kriya*, sobre os versos dos 18 *Siddhas*.

Os iniciados da *Kriya Yoga* de Babaji lembrarão que, durante a iniciação nesta *kriya*, foram instruídos a praticá-la não apenas para buscar orientações pessoais, mas também para o entendimento do significado profundo, esotérico, dos versículos de sabedoria de Patanjali como o de outros *Siddhas*.

Meu professor, Yogi S.A.A. Ramaiah, muitas vezes recomendava que os iniciados lessem e refletissem todos os dias sobre um verso dos *Siddhas* como parte de seu *sadhana* matinal.

Durante as reuniões mensais dos iniciados, no *ashram* de Quebec, todos os participantes são encorajados a praticar esta *kriya* para meditar em um verso dos *Yoga Sutras* de Patanjali e, em seguida, compartilhar verbalmente a inspiração alcançada.

O autor escreve:

“A comida é apreciada quando saboreada, mas realmente nos nutre quando a digerimos e assimilamos. Da mesma forma, a leitura destas mensagens pode nos estimular intelectualmente, mas contribuirão para nos transformar quando as integrarmos em nós mesmos, e em nossas vidas.

Os textos que se seguem são mensagens vindas de minhas meditações sobre versos dos 18 Tamil *Yoga Siddhas*. Estes versos foram publicados pela primeira vez em diversos livros editados pela Babaji's *Kriya Yoga and Publications*. Eu não forneci os versículos, nem forneci o nome dos livros. Havendo interesse, convido o leitor a ler os versos dos *Siddhas* nestas publicações (ver Bibliografia) É aconselhável meditar sobre estes textos sem pressa e ver como se aplicam ao nosso *sadhana* e as nossas vidas...

As meditações estão agrupadas por assuntos, e não precisam necessariamente ser lidas na ordem apresentada.

Elas estão lá apresentadas como inspiração a nosso *sadhana*, a nos guiar em direção ao objetivo final.”

Veja a seleção que fiz para sua apreciação:

***Insight* sobre um versículo do *Siddha Dhanvantri*:**

“A consciência vai curar tudo. Você deve habitar nela, não nos fenômenos, não no vital. Uma consciência feliz, empática e compassiva.”

***Insight* sobre um verso do *Siddha Sundarandar*:**

“Sinta, liberte-se a si mesmo na bem-aventurada consciência; somente seus apegos, conscientes e inconscientes, o aprisiona. A testemunha é *Shiva*, o Eu livre. A vossa liberdade está no testemunho, na entrega das coisas. Desista de seus apegos – você não precisa desistir de coisas, mas dos apegos.

O *Guru*, Babaji, com quem você se sintoniza, é a personificação deste estado e a porta para alcançá-lo. *Karma* é o que o aprisiona. A consciência liberta você do *karma*.”

***Insight* sobre um verso de *Kudambai Siddha*:**

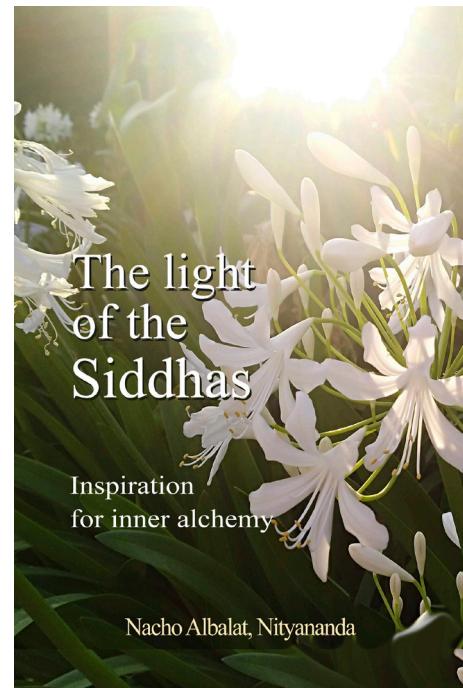
O Divino é a pérola incomparável. Você deve modelar sua vida para a sua *sadhana*, e não o contrário. Toda lembrança do Divino é *sadhana*. O Divino também é consciência. Aproxime-se do Divino para que Ele inunde sua vida. Babaji é *Shiva*. *Shiva* é amor.

***Insight* sobre um verso do *Siddha Konkanavar*:**

Receptividade em relação aos *Siddhas*, eu não só recebo suas instruções verbais, mas também sua energia. Preencha-se com a luz dos *Siddhas*. E deixe-os fazerem o seu trabalho. Este é o segredo.

***Insight* sobre um versículo do *Siddha Agastyar*:**

O que o assusta nunca é o mundo, mas uma construção de sua mente – apenas uma criação de sua mente, como a de seus sonhos.



Insight sobre um verso do *Siddha* Patanjali:

Agarra-te à testemunha silenciosa. Todo o resto passa. A testemunha é uma perfeita autoconsciência luminosa, não fria, mas a paz e a alegria de existir. O desafio, uma vez experimentada, é estendê-lo a todos os seus estados. Você não precisa dos pensamentos; o Eu os supera em todos os aspectos.

Insight sobre um verso do *Siddha* Boganathar:

Quando você se libertar das amarras dos altos e baixos do corpo emocional, começará a sentir a alegria de Deus, a alegria de Ser, em todos os lugares, naturalmente.

Sem amor não há Deus. Crie o espaço para que o Divino possa vir. Mantras, cantos, tudo ajuda, assim como as leituras inspiradoras que deixam um rastro inspirador em sua mente subconsciente”.

Eu gostaria que nossos leitores soubessem o quanto importante para *Yogi Ramaiah* eram as meditações sobre os versículos dos *Siddhas*. Ele começava todas as suas palestras e encontros de *satsang* cantando a “homenagem aos 18 *Siddhas*” (cujas palavras são reproduzidas neste livro) e, em seguida, compartilhava um verso selecionado por ele de seus escritos. Ele nos solicitava a cantá-lo em sua língua original, o tamil, e então memorizar, e meditar a partir da sua tradução em inglês, usando a mesma *kriya* que autor de “*Inspiração para a alquimia interior*” recomenda.

Proseguia orientando a registrarmos em nossos diários de meditação as inspirações recebidas sobre o significado dos versículos. Solicitava a cada um de nós que compartilhássemos com ele as anotações para então nos atribuir uma nota de 1 a 10, indicando se havíamos entendido de 10 a 100% do significado do verso estudado. Era raro alguém obter uma nota superior a “3”. Depois de revisar os registros de todos, ele seguia com uma palestra sobre o significado do verso, que normalmente durava cerca de 90 minutos.

Conheço o autor Nacho Albalat, jornalista profissional, desde 1996, quando começamos a nos corresponder por cartas, antes do surgimento do correio eletrônico. Organizou o primeiro seminário realizado na Espanha assim como muitos outros, ministrados por mim e outros Acharyas. Desde então, Nacho esteve envolvido em diversas traduções de materiais de *Kriya Yoga* para o espanhol, como o nosso *Kriya Yoga Journal*, o nosso site e publicações como o *Yoga dos 18 Siddhas: Uma Antologia*. É autor dos livros *O Yoga de Jesus, Recuperando o Ser, Avançando no Yoga: O Caminho da Kundalini, dos Chakras e dos Siddhas* (todos disponíveis em inglês e espanhol), *Ensinamentos de Sri Aurobindo e da Mãe, Ensinamentos da Mãe*. É membro da Ordem de Acharyas desde 2006.

Parabenizo o gesto de partilha realizado pelo autor ao trazer suas meditações sobre os versos dos *Siddhas*. Estamos seguros da força inspiradora dos mesmos para que os nossos leitores busquem sua própria inspiração, e orientação, nas obras dos *Siddhas*.

Você pode encomendar seu exemplar aqui:

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



5

Notícias e Notas

Seminários de iniciação no Ashram de Quebec com M. G. Satchidananda (em inglês): 1ª iniciação: 19 a 21 e 26 a 28 de maio 2023; 2ª iniciação: 23 a 24 de junho e 13 a 15 de outubro de 2023; 3ª iniciação: 1 e 21 a 30 de julho de 2023. (Em francês) 2ª iniciação 16 a 18 de junho; 3ª iniciação 30 junho a 9 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. Ficamos muito felizes em anunciar a publicação dos seguintes títulos em línguas indianas. Em Hindi, Kailash e ainda mais tarde neste ano o volume 3 da Voz de Babaji. Pessoas residentes na Índia podem pedir estas e outras publicações através de nosso site: <https://babajiskriyayogastore.in/>

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: fabi-fsamorim@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-sunday.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

