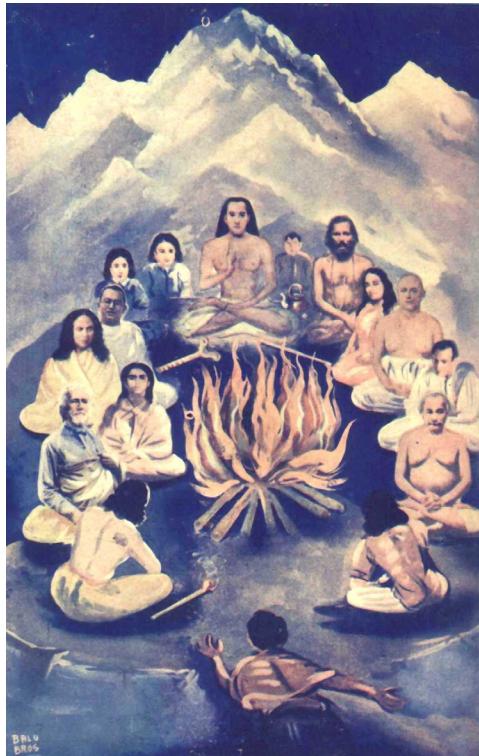


JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 30 | NÚMERO 2 | INVERNO 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 - Por que Kriya Yoga de Babaji tem tantas técnicas e requer prática diária? *por Durga Ahlund*
- 2 - Yoga para Ansiedade, *por M. G. Satchidananda*
- 3 - Torne sua Vida sua Prática de Yoga,
por M. G. Satchidananda
- 4 - Notícias e Notas



1

Por que Kriya Yoga de Babaji tem tantas técnicas e requer prática diária?

Por Durga Ahlund

Kriya Yoga de Babaji é uma síntese do Yoga Clássico e do *Tantra*. O Yoga Clássico, refletido diretamente no *Kriya* Yoga de Babaji, é fundamentado no caminho dos oito membros do *Ashtanga* Yoga de Patanjali: os *yamas* (restrições e ética, ações, atitudes, que você não deve ter), *niyamas* (prática pessoal, ações, atitudes, que você deve ter), *asanas* (posturas físicas), *pranayama* (técnica de respiração para aumentar a energia, *prana*), *pratyahara* (silenciar os sentidos), *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação), *samadhi* (absorção cognitiva, comunicação com o *Self*). *Tantra*, no *Kriya* Yoga de Babaji reflete-se nas técnicas que fazemos para estimular o despertar e criar equilíbrio dentro de nossos centros de energia sutil e, ainda, no que fazemos para estimular o fluxo suave de energia criativa, conhecida como *kundalini*, no cérebro. *Tantra* também se reflete em nosso uso de *Bhakti* Yoga, o yoga de *mantra*, *mudra* e devoção interior. O *Kriya* Yoga de Babaji é um sério caminho de 144 técnicas. É Arte, e uma Ciência.

O *Kriya* Yoga de Babaji é um Yoga integral, e todas as técnicas funcionam lindamente juntas em todo o complexo corpo/mente. Não apenas para liberar energia presa e estagnada, armazenada no corpo, pensamentos repetitivos na mente, mas também para estimular um fluxo de energia dinâmica e criativa em todo o ser, que tem o efeito de trazer consciência para nossas atividades diárias. É preciso, por isso, uma prática diária para se tornar um modo de vida.

***Kriya Hatha* Yoga**

Os *asanas* do *Kriya Hatha* Yoga não são feitos como um meio de aperfeiçoar o *asana* de forma atlética e avançada. Os *asanas* são praticados regularmente para acalmar, fortalecer e equilibrar o corpo, trazer harmonia ao sistema nervoso autônomo, equilibrar o sistema simpático com o parassimpático, e liberar energia bloqueada e emoções armazenadas no corpo, especialmente nos três centros de energia inferiores. Os *asanas* visam aumentar a circulação e restaurar a saúde dos sistemas glandulares associados a todos os centros de energia. O tecido conjuntivo, especialmente a fáscia, é esticada em toda a extensão do corpo, os músculos e articulações são lubrificados e todos os sistemas dos órgãos se beneficiam.

Mas, além disso, a série de 18 *asanas*, que incorpora respiração *ujjayi*, *bandhas* (travas musculares), respiração espinal, *drishti* (olhar concentrado) e consciência, é projetada para aumentar o fluxo da energia do *prana* na coluna, estimulando uma aceleração da corrente ascendente de líquido cefalorraquidiano, que nutre a medula espinhal e o cérebro. Pois, o primeiro e mais importante objetivo da

série de posturas é desenvolver um relaxamento profundo, e uma sensação de bem-estar. O objetivo é a imobilidade e a quietude interior, a porta para a realização. Para atingir esse estado de relaxamento, o *asana* ajuda a eliminar todas as inquietações do corpo. A experiência final do *asana* não é a cessação da energia por inércia, mas um aumento de energia, uma infusão e circulação de força vital, em um corpo e mente quietos, relaxados e receptivos.

Todas as técnicas de *Kriya Yoga* preparam o corpo e a mente para que a energia vibrante fluia livremente por todo o sistema nervoso sutil, e por todo o campo de energia que envolve o corpo físico. Tanto no *asana* quanto no *pranayama*, podemos liberar conscientemente a energia dos três centros de energia inferiores e direcioná-la para cima, dentro da coluna vertebral, até o meio do cérebro. As práticas aumentam a circulação de energia dentro e ao redor do corpo, e trazem harmonia a este corpo, mente e emoções, ao mesmo tempo em que aumentam a vitalidade e a energia dinâmica. Embora as técnicas funcionem no corpo físico, também têm efeitos imensos nas esferas sutil e espiritual de nosso ser.

Como as técnicas de *Kriya Yoga* formam uma ponte do ambiente físico para o sutil e o espiritual?

O corpo físico, o corpo mental e o corpo sutil estão intimamente conectados. Você não pode trabalhar apenas em um patamar e esperar mudanças no seu ser. O corpo físico armazena eventos traumáticos e é afetado diretamente por nossas emoções (fortemente negativas e altamente elevadas). Cada um de nossos centros de energia têm suas próprias informações armazenadas, glândulas, hormônios, química e neuro circuitos.

“Os neuropeptídeos são hormônios das emoções, secretados pelos neurônios do cérebro e atuam como moléculas sinalizadoras para as células vizinhas. Os neuropeptídeos e seus receptores se unem ao cérebro, às glândulas e ao sistema imunológico em uma rede de comunicação entre o cérebro e nosso corpo. Nossos sentimentos literalmente alteram as frequências elétricas geradas por nossos corpos, produzindo uma comunicação não-verbal entre as células”.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov › articles › PMC5424629>

Devemos abordar todo o complexo corpo/mente se quisermos religar o cérebro e nos libertar de nossos programas condicionados, um importante objetivo deste sistema, o *Kriya Yoga* de Babaji.

Kriya Kundalini Pranayama é uma potência de respiração, sem necessidade de retenção de ar. *Kriya Kundalini Pranayama* (KKP) é uma técnica de respiração dinâmica, intencional, voluntária e multi-facetada, que desperta sistematicamente a energia armazenada, estimula a fonte adormecida ou potencial de nossa energia, *kundalini*. A respiração é claramente uma ponte entre as dimensões físicas e sutis do nosso ser, e este *pranayama* é único em seu potencial de fazer exatamente isto sem retenção da respiração. O uso consciente da respiração no KKP aumenta e direciona o *prana* na coluna. O *pranayama* é completo e tudo, desde a maneira como nos sentamos até a respiração espinhal e a relação entre inspiração e expiração, a utilização de *bandhas*, fornece a pressão necessária para concentrar o *prana* na medula espinhal.

A adição dos *mudras* (mão, dedos e língua) e *drishti*, visualização e extensão da respiração, fortalece a polaridade Norte-Sul no corpo. A sequência única de KKP envolve o sistema nervoso simpático, e ao mesmo tempo faz com que se funda com o sistema nervoso parassimpático para garantir a calma na totalidade do ser. Todas as seis fases do KKP são necessárias para estimular com sucesso uma poderosa corrente elétrica de energia dos centros inferiores para o cérebro, e acima do topo da cabeça. E como não prendemos a respiração por longos períodos, como geralmente é necessário nos casos de *pranayamas* poderosos como estes, o ritmo cardíaco não é afetado negativamente.

Então, o que está acontecendo no corpo físico?

Cada vez que praticamos *Kriya Kundalini Pranayama*, começamos a acelerar o fluxo de líquido cefalorraquidiano (LCR) na coluna. Repetindo o *pranayama*, um certo número de vezes, duas vezes ao dia, podemos carregar eletricamente suas moléculas. Essa carga elétrica molecular induz uma aceleração do LCR. Normalmente, o líquido cefalorraquidiano requer 12 horas para completar seu circuito fechado ao redor de toda a medula espinhal e do cérebro. O LCR nutre, e dá uma camada de flutuabilidade e proteção ao cérebro e à medula espinhal. Veja o que este estudo constata:

“...Pesquisadores usando imagens de ressonância magnética (RM) descobriram que os participantes do estudo tiveram um “aumento de 28% na potência e na velocidade do fluxo do líquido cefalorraquidiano (LCR) no crânio durante a respiração yogi simples quando comparada à respiração espontânea. Das condições de respiração yogi, a Respiração em Três Partes, conforme ensinada no KYB, levou ao aumento da oscilação do LCR estatisticamente mais significativo. Além disso, a pulsação do coração demonstrou ser o principal condutor dos movimentos do LCR durante todas as condições respiratórias, com exceção da respiração abdominal profunda, quando houve uma contribuição semelhante de força tanto da respiração quanto da pulsação do coração” Departamento de Saúde dos Estados Unidos.

<https://www.nccih.nih.gov/research/research-results/yogic-breathing-affects-cerebrospinal-fluid-dynamics-during-breathing-practice>

O líquido cefalorraquidiano é composto de sais iônicos em uma solução. Os íons podem carregar uma carga e se mover. O fato de que os íons podem se mover significa que a solução iônica pode conduzir eletricidade. A eletricidade é o fluxo de uma carga iônica. Estamos passando uma carga elétrica através do LCR na medula espinhal. As cargas elétricas desta solução iônica induzem um campo espiral de energia eletromagnética, que move a energia pela medula espinhal até o cérebro. Ao criar uma corrente elétrica que corre dentro da medula espinhal desde a base da espinha até o cérebro, criamos uma forte polaridade N-S, e o corpo se torna um ímã. Através de nossa prática de duas vezes ao dia para atrair energia eletromagnética pela coluna vertebral e circulá-la ao redor do topo da cabeça, usamos o LCR como um veículo para despertar uma energia imensamente poderosa.

A prática do KKP ativa o sistema nervoso simpático (estímulo de luta ou fuga) para mover a energia potencial armazenada nos três centros inferiores para o cérebro. Por meio de repetições do KKP, criamos um campo elétrico estável, que aumenta o fluxo de LCR pulsante no tronco cerebral. Quando

a energia pressurizada atinge o tronco cerebral, o portão talâmico se abre e a energia pode entrar na glândula pineal, ativando-a de uma nova maneira. A glândula pineal, referida na literatura espiritual esotérica como o Terceiro Olho da Sede da Alma, é nada mais do que um fascinante produtor neuroendócrino cristalino.

É particularmente interessante notar que, embora este *pranayama* ative a resposta simpática, os hormônios do estresse não são liberados porque não há nenhum evento externo, real ou percebido para lidar. Ativamos o sistema nervoso simpático, envolvendo-nos diretamente e conscientemente com a respiração em tantas esferas internas. Na verdade, a prática única do KKP irá fundir o sistema nervoso simpático com o sistema nervoso parassimpático, à medida que a energia entra no cérebro. O sistema nervoso simpático assume a liderança para mover a energia conscientemente dentro do circuito fechado, mas, como não há perigo percebido, o parassimpático intervém, para retornar o sistema autônomo a um estado normal de tranquilidade.

Esse estado de calma interior intensificado é refletido nas ondas cerebrais gama. As ondas gama produzem a maior quantidade de energia de todas as ondas cerebrais, então a mente está em estado de alerta elevado, mas como não há estresse percebido ou perigo externo, a mente entra em um estado de consciência interior elevada. Esse é um estado único para o corpo e a mente, ter uma consciência tão elevada e uma calma absoluta que, mesmo testemunhando/experimentando uma experiência ou realização totalmente nova, chocante ou de outro mundo, ela pode ser aceita como verdadeira, sem medo ou descrença. Você é simplesmente a Testemunha disto. Seu mundo interior se ilumina. Seu mundo interior, o desconhecido, se torna observável.

Quanto mais energia elétrica pressurizada correr nesta corrente etérica, mais luz interior você produzirá e mais *insights* ou experiências receberá. Pude experimentar neste espaço as mais belas formas geométricas, fractais feitos de luz que vivem com as cores mais fascinantes imagináveis, e mensagens latentes. Eu experimentei a energia mais intensa em espiral dentro do meu núcleo, minhas mãos em chamas, enquanto permaneci como o olho calmo de um tornado. Eu experimentei todas as formas de energia criativa naquele espaço, rico em percepção e inspiração. É um espaço seguro de maravilhamento e admiração.

Dr. Joe Dispenza explica como a respiração yogi afeta a glândula pineal, em seu interessante livro “*Becoming Supernatural*” (p. 264):

“A pineal é formada por pequenos cristais de calcita (cálculo, carbono, oxigênio) e agora está sendo estudada como uma nova forma de biomíneralização. Devido a sua estrutura, ela funciona como uma antena para receber informações de campos elétricos visíveis e não visíveis. E quando os cristais empilhados são comprimidos mecanicamente (por bandhas e pranayama), eles geram uma carga elétrica. O campo eletromagnético que emana da glândula pineal faz com que os cristais se estique. O campo eletromagnético aumenta até seu limite máximo. Uma vez atingido o limite, eles se contraem e o campo eletromagnético se inverte, movendo-se para dentro dos cristais da glândula pineal. Quando o campo eletromagnético atinge os cristais da pineal, outras compressões mecânicas novamente produzem o campo eletromagnético em expansão para fora. Este ciclo de expansão e reversão do campo perpetua um campo eletromagnético pulsante.”

Dr. Dispenza e outros pesquisadores na última década sugerem que este campo eletromagnético pulsante, produzido conscientemente por técnicas de yoga, gera mudanças dentro dos cristais da glândula pineal que lhes permitem receber diferentes frequências de sinais eletromagnéticos, até mesmo frequências além dos sentidos, e convertê-los em informações e imagens dentro do cérebro. Uma vez totalmente ativada, a glândula pineal tem o potencial de liberar alguns elixires muito poderosos, um dos quais anestesia a mente analítica e o cérebro pensante. Este é um espaço no qual se pode experimentar a plenitude do agora.

Então, recapitulando: O *pranayama* KKP acelera o movimento do líquido cefalorraquidiano pela medula espinhal até o cérebro. Usamos o *siddhasana* ou *siddhayoni*, os *bandhas*, *kechari mudra*, intenção e vontade, através da concentração, e com o uso do *mantra*, retardamos e estendemos a respiração através do *ujjayi*, com uma relação particular entre inalação e exalação. No KKP, também visualizamos interiormente o movimento da energia em um determinado circuito fechado para cima, e ao redor do eixo central de nosso corpo e cabeça. Na verdade, estamos enviando uma corrente elétrica dentro do líquido cefalorraquidiano na medula espinhal. As sutilezas do KKP garantem que aceleremos e direcionemos com segurança o líquido cefalorraquidiano para cima na medula espinhal, de modo que ele entre no cérebro e complete este circuito. A conclusão desse circuito cria um campo de indução de energia eletromagnética, de modo que as moléculas continuam a se mover em um movimento circular. Quanto mais moléculas carregadas aceleramos, maior e mais poderoso é o campo de indução. Criamos tantas moléculas carregadas no sistema nervoso central que o corpo se torna como um ímã.

E então também temos nossas meditações

As meditações, *Kriya Dhyanas* Yoga funcionam em conjunto com o *asana* e o *pranayama*, e são elaboradas para expandir os vários estágios de consciência: o subconsciente, a consciência física, o intelecto e até a superconsciência, mais consciência em cada um destes patamares. Eles nos treinam para estarmos mais atentos na vida e treinam a mente para atividades organizadas e dinâmicas. Eles começam imediatamente a limpar a mente subconsciente do pensamento habitual, e continuam a se desenvolver de forma a eliminar a tendência de sucumbir a comportamentos condicionados. A maioria de nós torna-se condicionada bem cedo na vida e, aos 30 anos, estamos programados para nos tornar tão fortemente formados e fixados em nossas crenças e respostas que podemos reagir automática e inconscientemente, com pouquíssima consciência do que está acontecendo, mesmo quando os fatos estão na nossa frente, diante de nossos olhos. Frequentemente, acabamos repetindo um programa subconsciente corpo-mente. As meditações do *Kriya* Yoga pedem que nos tornemos conscientes de nosso próprio condicionamento individual.

As meditações de *Kriya* estimulam e extraem *insights* de esferas superiores da mente. Isso nos ajuda a tomar consciência de nosso condicionamento e do benefício de eliminar certos hábitos. Todas as meditações de *Kriya* nos levam a estados muito calmos de ondas cerebrais, receptivos e criativos: estados alfa e teta, às vezes gama, onde a imaginação e a criatividade florescem e onde estamos abertos à inspiração, percepção e mudança.

Todas as técnicas de meditação apoiarão o desenvolvimento da aspiração e da vontade, não apenas para entender, mas para trabalhar diligentemente e com integridade para purificar a mente destes

programas. É preciso muita força de vontade e consistência para se livrar de programas condicionados. É preciso consciência e vontade de mudar. Se você estiver consciente e realmente quiser, com força suficiente, livrar-se de qualquer hábito, ele desaparecerá por conta própria. Mas como chegar a este ponto? Você deve ser capaz de ver e aspirar pelos benefícios de abandonar o hábito. As técnicas de visualização do *Kriya* podem trazer *insights* de ambientes mentais superiores, permitindo que você experimente estes benefícios. Além disso, trabalhar em conjunto com meditações, *asanas*, *pranayamas* e *mantras* ajuda a remover os efeitos deste condicionamento do sistema nervoso físico, dos sistemas glandulares e dos centros de energia.

O poder da imaginação

A imaginação é um instrumento que pode ser disciplinado através do *Kriya Yoga*, para nos ajudar a superar o que está bloqueando os objetivos da vida. A mente imaginativa é fortalecida pela visualização. A imaginação fortalecida pela visualização pode nos livrar de nossos velhos hábitos, e preparar a mente e o corpo para alcançar novos modos de ser.

Os seres humanos são muito criativos. Conforme pensamos repetidamente, assim nos tornamos. Podemos criar do nada as coisas que imaginamos. Temos grande imaginação e poderosa projeção. A imaginação concede-nos a capacidade de projetarmos, fora de nós mesmos, e atraímos para nós o que desejamos para nossa vida. Se adicionarmos a crença em nós mesmos, e a expectativa de o que desejamos é alcançável, e nos treinarmos para visualizar nossos objetivos, com tantos detalhes que possamos vê-los, senti-los, ouvi-los, tocá-los e prová-los, podemos criar uma mudança positiva e significativa em nossas vidas.

Imaginações que são construídas de forma realista e consistente com detalhes e aspirações para apoiar a nós mesmos e aos outros, muitas vezes se manifestam. Quando adicionamos energia vital ao processo, a imaginação se torna uma força viva. A maioria de nossas imaginações não é muito estável e não tem força vital por trás delas. Muitas vezes, perdemos o interesse em uma coisa e passamos para outra. As meditações de *Kriya Dhyana* ensinam a formar imaginações de mente aberta, a buscar objetivos compassivos, que apoiam não apenas nosso próprio bem-estar, mas também o dos outros.

As meditações de *Kriya Yoga* de Babaji ajudam-nos a desenvolver o estado de Testemunha. Como testemunha, podemos observar melhor as coisas como elas são, não como esperamos que sejam. A partir do estado de Testemunha, somos capazes de projetar melhor um futuro e atrair coisas que são realizáveis para nós. Precisamos de disciplina para direcionar e reorientar nossa imaginação em direção aos objetivos certos na vida. A Testemunha nos ajuda a fazer isso.

Em última análise, o objetivo de *Kriya Dhyana* é aprender a ficar em silêncio, ser a testemunha silenciosa e viver em consciência contínua, para que a mente comece a ver de uma nova maneira.

Comece ainda hoje a enxergar tudo de uma nova maneira

Aprenda a recolher um pouco de sua atenção, um pouco da energia *shakti*, que normalmente está se movendo para fora através dos sentidos. Concentre seu olhar suavemente no mundo externo com seus sentidos voltados um pouco para dentro, sem desligar ou devanejar. Encontre-se em estado de alerta; intensamente consciente, mas livre da atração de distrações, apegos, aversões e opiniões.

Comece a usar seu olho interior, como se estivesse vendo a partir do espaço entre as sobrancelhas. E independentemente do que esteja acontecendo, tente manter parte de sua consciência sentada lá.

O Kriya Yoga é pragmático

As técnicas de *Kriya Yoga* são práticas. Elas nos ajudam a viver em relativa calma, enquanto vivemos em um mundo muito estressante. Enquanto a mente e o corpo vital ainda responderem à inquietação, angústia e sofrimento deste mundo; também responderá a sua beleza com admiração e reverência. Os altos e baixos da sua vida serão apenas altos e baixos, e não tocarão a parte mais importante de você, essa parte ficará em estado de observação.

Quando houver estresse, restaure a harmonia no corpo físico com alguns *asanas* diários e seu *pranayama* KKP diário. Algumas respirações curativas, ou *mantras*, são soluções rápidas para o excesso de emoção. A meditação diária é um banho de limpeza para o ser e irá encorajá-lo a enfrentar qualquer desafio com impulsos amorosos. Então, mesmo que você tenha suas preferências de práticas, e escolha uma ou mais para aperfeiçoar, não negligencie as outras. Se você deseja continuar a estimular e manter um forte fluxo de energia criativa e dinâmica e manter suas realizações, continue a praticar todas elas. Depois de garantir alguma confiança nas práticas, você verá os benefícios. No entanto, a bela e misteriosa transformação é uma vida inteira de trabalho.



2

Yoga para Ansiedade

Por MG Satchidananda

Você sofre de ansiedade? Você se preocupa? Você gostaria de parar? Então se você quer, continue lendo, e faremos isso através de sua prática de *Kriya Yoga* de Babaji. Você não precisa sofrer ou se preocupar para ser feliz! O que é ansiedade? Ansiedade ou preocupação, é principalmente agitação mental que repetidamente imagina consequências negativas resultantes de alguma situação. É acompanhada por sentimentos ou emoções, como medo ou aversão, movendo-se pelo corpo vital e por sensações físicas, como contração dos músculos e encurtamento da respiração. Também costuma ser habitual, ou seja, um comportamento condicionado, resultante de nos entregarmos repetidamente a ele. Muitas vezes, origina-se em algum incidente doloroso e cuja memória subsequentemente desencadeia ansiedade quando se antecipa a incidentes semelhantes. Em algumas pessoas que sofrem de ansiedade crônica, “habitual” inclui um ciclo bioquímico que começa com pensamentos, que então ativam secreções glandulares, que por sua vez produzem reações do sistema nervoso e emocionais. É quando a ansiedade se torna crônica, controlada pela bioquímica, que a medicina moderna prescreve medicamentos.

A ansiedade assume muitas formas e se manifesta em graus variados. Seguem alguns exemplos de situações em que ela pode ocorrer: falta de tempo para cumprir um prazo; estar atrasado para um compromisso; conhecer novas pessoas em reuniões sociais; despesas inesperadas; notícias de desastres; entrar em contato com sujeira ou ao manusear substâncias tóxicas; barulho excessivo; dirigir um automóvel em trânsito intenso; incerteza resultante de sintomas de saúde adversos ou relatórios de diagnóstico do seu médico. A ansiedade pode continuar desnecessariamente, mesmo após situações estressantes ativarem o sistema nervoso simpático, cujo propósito evolutivo é “lutar ou fugir”, diferentemente do sistema nervoso parassimpático, que mantém a “resposta de relaxamento” ou estado de equilíbrio na vida diária.

Porque a abordagem holística do Yoga é tanto a prevenção mais eficaz como o melhor remédio para a ansiedade

Prevenir é sempre melhor do que remediar, mas muitas vezes isso não acontece, devido à ignorância e falta de autodisciplina. A ignorância da verdadeira identidade de alguém, a Testemunha, o Observador ou o Eu, deixa a pessoa identificando-se com pensamentos e emoções repletos de ansiedade. A ignorância de como desenvolver um bom autocuidado mental e emocional deixa a maioria das pessoas por conta própria, entregando-se a pensamentos repetitivos, comportamentos viciantes cheios de distração ou automedicação através de álcool e/ou drogas. A falta de autodisciplina em relação a viver uma vida equilibrada cria as condições nas quais a ansiedade se desenvolve.

Yoga é essencialmente um meio de criar uma “vida equilibrada”. Todas as suas práticas visam nos tornar “calmamente ativos e ativamente calmos”. Inclui práticas que promovem a calma em todos os cinco corpos ou dimensões da vida: físico, vital, mental, intelectual e espiritual. Embora cada um deles possa ser identificado separadamente, todos se interpenetram e se influenciam instantaneamente. Consequentemente, a aplicação de práticas de Yoga em qualquer um deles influencia todos os outros.

Aqui estão algumas das práticas ensinadas na *Kriya Yoga* de Babaji que irão facilitar a calma, o antídoto para a ansiedade.

Meditação

Preocupação é imaginar o que você não quer. Durante a primeira iniciação no *Kriya Yoga* de Babaji, aprende-se a evitar a preocupação com uma série de *kriyas* ou técnicas de meditação “*Dhyana*”, que incluem o “abandono” de pensamentos perturbadores, concentrar-se e visualizar em detalhes o que se está buscando e o que se quer manifestar na vida de alguém. A pessoa também aprende a desenvolver sua fonte mais elevada de orientação interior. O tema da segunda iniciação é “Como fazer da sua vida o seu *Yoga*?” Isso inclui várias práticas de meditação que permitirão evitar a ansiedade. Incluem “*Nityananda Kriya*”, no qual se desenvolve a perspectiva da “Testemunha”. A Testemunha observa as emoções, sensações e pensamentos continuamente, inicialmente por períodos limitados, e com prática, o tempo todo. A Testemunha substitui a perspectiva “eu sou o fazedor” com todo o estresse induzido pelo ego. Aprende-se a “deixar ir e permitir Deus”. A pessoa também aprende a reconhecer dentro de si, e a dominar os nove obstáculos à consciência contínua, que incluem “doença, embotamento, dúvida, descuido, preguiça, sensualidade, falsa percepção, falha em alcançar terreno firme

e instabilidade". A pessoa também aprende como praticar métodos de autoinvestigação: "Quem é que está se sentindo ansioso?" e "Eu quero deixar isso passar?" Aprender e praticar tais métodos são superiores às meditações guiadas porque podem ser aplicados imediatamente na vida diária quando confrontados com eventos, ou situações, que podem induzir ansiedade.

Fazendo o oposto

A base do Yoga clássico e do *Tantra* são as restrições sociais, conhecidas como *yamas*, e os *niyamas*, as observâncias. A ansiedade e outros tipos de sofrimento, incluindo raiva e desejo, ocorrem no contexto das relações humanas. A natureza humana tem tendências negativas. Para combater isso, os *Siddhas*, incluindo Patanjali e Tirumular, prescreveram as restrições sociais, incluindo: não ferir, veracidade, castidade, não roubar e falta de ganância. Veja o e-book "Fazendo o Oposto: As Cinco Chaves para os Bons Relacionamentos", para entender e aprender como praticá-los.

Os *niyamas*, ou observâncias, são pureza, contentamento, prática intensa, autoestudo e entrega. Ali, a prática regular substitui o pensamento viciante e a ansiedade, pela calma, autoconsciência, autodisciplina e rendição da perspectiva do ego a do Eu-Testemunha.

Autossugestão. Patanjali nos diz no *Yoga Sutra* II.33: "Quando limitado por pensamentos negativos, seus opositos (ou seja, positivos) devem ser cultivados". Isso é *pratipaksha bhavanam*. Durante a segunda iniciação aprende-se um método poderoso para fazer isso, a prática da autossugestão. Uma autossugestão é uma afirmação positiva expressa na primeira pessoa, do presente do indicativo, para uma mudança de hábito, comportamento ou tendência de alguém. É repetido regularmente em um estado relaxado, por exemplo, pouco antes de dormir ou no final de uma sessão de posturas de ioga ou meditação. Para combater a "ansiedade", pode ser uma frase como "Quando o inesperado ocorre, gosto de permanecer uma testemunha calma". Ou "Eu não me preocupo com as pequenas coisas". Ou "Enfrento todos os desafios com coragem e confiança". Observe, aquilo que se busca evitar ou mudar, neste caso, "ansiedade", não é mencionado.

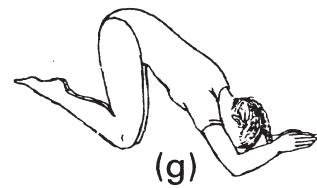
Respiração: todo estado psicológico tem uma taxa de respiração correspondente. A ansiedade está associada à respiração relativamente curta e superficial. Respirar fundo algumas vezes alivia a ansiedade imediatamente. A calma está associada à respiração lenta e profunda. A prática das técnicas de respiração *pranayama*, conforme ensinadas durante a 1^a e 2^a iniciações, substitui o padrão habitual de respiração curta e superficial da ansiedade por uma respiração regular lenta e profunda. A respiração é programada pela repetição. Então, se você quer ficar calmo em todas as situações, desenvolva uma prática regular de respiração profunda de *pranayama* em pelo menos duas sessões por dia. Faça após a prática de *Yoga asana*, e antes da prática de meditação, para obter melhores resultados.

Yoga Asanas. Um *asana*, ou postura de *yoga*, é definido por Patanjali no *Yoga Sutra* II.46, como uma posição que produz "relaxamento e estabilidade". Ele passa a escrever no próximo verso: "A partir do relaxamento da tensão, a unidade infinita (*samadhi*) é alcançada. "*Samadhi*" é literalmente "o que você não pensa", ou silêncio mental, o oposto final da ansiedade. Os 18 *asanas* ensinados em aulas públicas, e na primeira iniciação da *Kriya Yoga* de Babaji, são únicos no sentido de que: (a) deve-se relaxar após cada postura, geralmente em decúbito dorsal; e, (b) em cada uma delas, a energia é direcionada da esfera psicológica inferior, centros energéticos (*chakras*), até o mais alto no topo da

cabeça. O princípio fundamental no *Tantra e Kundalini Yoga* é que “a energia segue a consciência e a consciência segue a energia”. Portanto, à medida que mais energia é direcionada e sublimada para o centro superior, a mente fica quieta e os estados psicológicos associados aos *chakras* inferiores (medo, luxúria, desejo) tornam-se progressivamente mais fracos.

Aqui estão exemplos de algumas destas 18 posturas:

1. Postura de saudação. Ajoelhado com o topo da cabeça no chão e as palmas das mãos juntas em oração, apoiadas no chão acima da cabeça, equilibrando-se nos joelhos, na cabeça e na testa, concentra-se no topo da cabeça, repetindo o *mantra* “*Om Kriya Babaji Nama Aum*”, e permanecer em silêncio. Desde essa primeira prática, com a aspiração de simplesmente “Aquietar-se” nesta posição, a pessoa entra em um estado de comunhão íntima com Aquela Fonte de onde tudo emana e na qual tudo se dissolve. A ansiedade dissolve-se automaticamente no silêncio.



2. Postura da serpente, na terceira fase, a da “entrega total”. Deitado em decúbito ventral, braços estendidos acima da cabeça, com as palmas das mãos juntas em oração, contempla-se: a “rendição da perspectiva do ego de “eu sou o fazedor” para a perspectiva de “eu sou”, a Testemunha, o Ser ou Observador. A ansiedade evapora-se na aspiração de entrega a todas as preferências e resultados possíveis.



3. Postura de relaxamento total: ao final da sessão, e antes de dormir.



Mantras

A segunda iniciação inclui a iniciação em *mantras*, veículos sonoros sagrados de consciência superior para cada um dos *chakras*, e para a aspiração escolhida. Sua repetição é muito reconfortante para a mente porque a concentração no *mantra* redireciona a energia mental para longe dos pensamentos ansiosos, que então se tornam progressivamente mais fracos. Como os gatos, se você não os alimentar, eles vão embora! Penetrar a nuvem de pensamentos com *mantras* leva a pessoa a um estado elevado de consciência e paz.

Yoga *Nidra*

Durante a segunda iniciação aprende-se a relaxar profundamente e a entrar no quarto estado de consciência, *turya*, praticando *Yoga nidra*.

Observar Silêncio

Escolha um dia em que não precise trabalhar ou se envolver em atividades mentais. Desligue o celular, o computador e a televisão. Durante a segunda iniciação você aprendeu como observar um dia de silêncio com os melhores resultados. Isso incluiu dedicá-lo formalmente, formando uma intenção

clara de não o quebrar por qualquer motivo, praticando ser a Testemunha. Antes de começar, tenha uma intenção clara de dedicar o dia de silêncio a alguém que esteja necessitando.

Dia de Jejum

Enquanto comer é um meio de relaxamento, pois estimula o sistema nervoso parassimpático e proporciona uma compensação emocional ao sentimento de ansiedade e raiva, quando se torna o principal meio de controlar as emoções torna-se viciante, e pode levar a problemas de saúde devido ao excesso. Um dia de jejum oferece uma oportunidade de praticar “deixar ir” a ansiedade sem a necessidade de se voltar para a comida. O sistema digestivo descansa e fica mais forte como resultado.

Bhakti Yoga

Atividades devocionais ou de adoração, quer sejam feitas individualmente ou em grupos, permitem a expressão de emoções positivas, incluindo amor, entusiasmo, coragem e alegria. Isso pode não apenas fornecer alívio em curto prazo para a ansiedade, mas também ajudar a pessoa a se conectar aos estados psicológicos associados aos *chakras* superiores. Então, o amor, a criatividade, intuição e consciência da Presença do Divino podem redirecionar a mente, substituindo as emoções, inclusive, a ansiedade. As atividades devocionais em “*bhakti yoga*” incluem cantar, entoar, puja, rituais, peregrinação e oração.

Karma Yoga

Karma Yoga é serviço altruísta sem apego aos resultados. Qualquer trabalho honesto ou atividade voluntária torna-se *karma yoga* quando feito com consciência e desapego. Ajudar os outros tem o efeito de esquecer a ansiedade sobre os próprios problemas. O amor substitui o medo. O propósito da vida, amar, é revelado. A pessoa aprende a “deixar ir” a perspectiva egoísta de que “eu sou o fazedor”, e se identifica cada vez mais com a consciência do Testemunhar. Quando combinado com “*bhakti yoga*”, a pessoa sente que é apenas um instrumento, guiado e apoiado pelo Divino.

Autoestudo (*svadhyaya*)

Kriya Yoga é definido por Patanjali como “prática intensa, autoestudo e entrega completa”, no *Yoga Sutra* II.1. O autoestudo inclui o registro de meditações, manter um diário espiritual, e no final do dia refletir sobre os incidentes que ocorreram e como poderia ter agido ou falado melhor. Inclui perceber e abandonar hábitos e tendências negativas, bem como resistência à entrega. O autoestudo também inclui a leitura e a contemplação da literatura de sabedoria do Yoga, incluindo a *Bhagavad Gita*, os *Yoga Sutras*, o *Thirumandiram* e os poemas dos *Yoga Siddhas*. Eles refletem nosso eu superior, nosso potencial. A aspiração pelo Divino, o Verdadeiro, o Bom, o Belo. O amor incondicional permite encontrar orientação e apoio para rejeitar tudo o que resiste e se render a uma natureza superior. Isso inclui a coragem de enfrentar os desafios da vida, sem ansiedade.



3

Torne sua Vida sua Prática de Yoga

Por M.G. Satchidananda

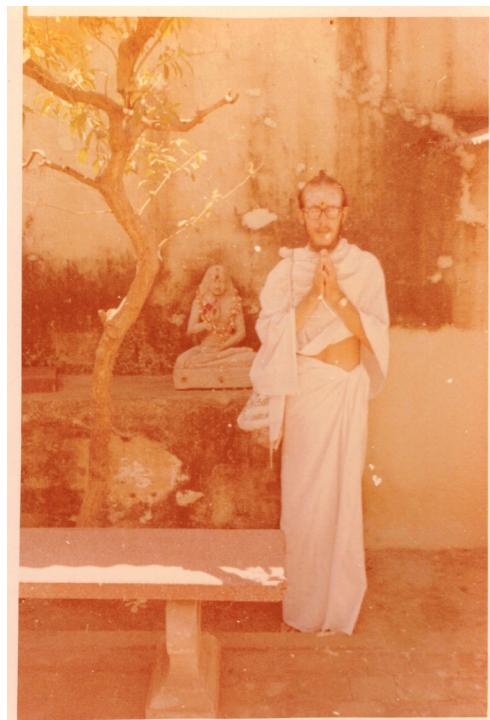
Recebi ontem um longo *e-mail* de um estudante de longa data que acabava de voltar de sua primeira visita à Índia e ao Sri Lanka, que durou três meses. Incluía uma peregrinação de três semanas a vários lugares associados aos *Siddhas*, com uma dezena de outros iniciados. A peregrinação foi organizada e liderada por um *Acharya* da *Kriya Yoga* de Babaji. Além disso, ele viajou para muitos outros templos e *ashrams* com outra pessoa. Após descrever como praticou *sadhana* em tantos lugares sagrados, ele escreveu: ‘Retornar a nossa sociedade, tão vazia, materialista e superficial é muito desafiador, porém, conheço meu papel neste contexto e sinto a força, a aspiração para realizar meu trabalho interno.’

Essa última declaração me lembrou de meu próprio choque cultural há 50 anos, depois que voltei da Índia pela primeira vez. A vida na Índia era profundamente espiritual, próxima à natureza, simples, suave e antiga. Voltar para a América foi como ir para outro planeta. Embora a Índia tenha, nas últimas décadas, abraçado os valores e a tecnologia ocidentais, especialmente nas cidades, ainda mantém ilhas de cultura espiritual que podem inspirar e apoiar a prática do *Yoga*. É por esta razão que eu, e nossos *Acharyas*, continuamos a liderar peregrinações a estes lugares sagrados onde o *Yoga* se origina. Estas peregrinações inspiram um alinhamento da nossa prática de *Yoga* com os valores de uma cultura espiritual.

Cultura e valores

A palavra “cultura” é derivada da palavra latina “*culte*” que significa “adorar”, ou o que é mais valorizado. A cultura materialista ocidental é dominada pela adoração a coisas materiais. Os *shoppings* são seus templos! O consumo de coisas materiais é o meio de encontrar a felicidade. A medida do valor é dominada pelo dinheiro. As leis dão preeminência à propriedade. Competição, individualismo, multitarefa, maximização do prazer e conforto também são atributos de uma cultura materialista e hedonista.

Em uma cultura espiritual, os valores são o oposto. O *sadhana* iogue, ou prática espiritual, é a prioridade no uso do tempo e da energia. A pessoa adora Aquilo que é sublime, eterno e infinito. Cultiva-se amor e compaixão, simplicidade, pensamento elevado, consciência interior, purificação



das tendências negativas da natureza humana. Desenvolve-se paciência, atenção plena, comunidade, colaboração e humildade.

Na cultura e nos ensinamentos dos *Siddhas*, também chamada de *Yoga Siddhantham*, as dimensões espirituais e materiais são valorizadas e integradas. Não é “um ou outro”, mas “ambos”. “Eles não são dois.” Como escreveu Tirumular: “A princípio, desprezei o corpo físico, mas depois percebi que era o templo do Divino e comecei a cuidar dele infinitamente”.

Intenção

Sou eternamente grato ao meu professor, Yogi Ramaiah, por compartilhar comigo por 18 anos tão intimamente a cultura dos *Yoga Siddhas*, e por me desafiar a exercitar minha força de vontade para abraçá-la como minha. Uma das maneiras pelas quais ele fez isso foi usando votos, que são expressões firmes de intenção. Além do Compromisso de *Kriya Yoga* para praticar *Kriya Yoga* regularmente, feito durante uma cerimônia no início da primeira iniciação, fui encorajado a começar os dias de silêncio repetindo um voto de dedicação ao silêncio. Quando fui aceito como residente em seus *ashrams*, fiz outro voto de praticar a *Kriya Yoga* de Babaji em média oito horas por dia, ou 56 horas por semana, e enviar a ele um relatório mensal com detalhes do que fizera no mês anterior. Além de oito horas de *sadhana*, eu era obrigado a aceitar qualquer trabalho honesto por pelo menos 40 horas por semana, mas poderia usar o equilíbrio do meu tempo, 56 para descanso e rotina diária. Continuei fazendo isso por 18 anos. Também prometi cumprir as designações que receberia. Isso envolveu mudar de cidade e até criar centros de *Kriya Yoga* em oito lugares diferentes ao redor do mundo, onde encontrei novos empregos, morei, pratiquei *yoga sadhana* e dei aulas semanais de *Kriya Hatha Yoga*. Manter um registro de como usei meu tempo ajudou-me a evitar desperdiçá-lo, usá-lo com sabedoria e “fazer da minha vida o meu *Yoga*”. Registrar minhas meditações ajudou-me a identificar tendências negativas, que resistiam a minha aspiração de removê-las. Durante os primeiros dois anos desta prática intensiva passei muito tempo “deixando ir” as memórias dos anos anteriores a minha descoberta do *Yoga*.

Patanjali define “*Kriya Yoga*” como *tapas* (austeridades; prática intensa), *svadhyaya* (autoestudo) e *ishvarapranidhana* (entrega). *Tapas* começa com a formação de *sankalpa*, intenções. A palavra *tapas* significa literalmente “endireitar pelo fogo”, por isso é uma metáfora do calor que é gerado na forma de resistência durante o esforço para se purificar de hábitos negativos. Desejos e medos podem ser muito fortes. Sou grato por ter recebido as técnicas e o ambiente do *ashram* para deixá-los ir com habilidade. O sucesso ao renunciar aos primeiros, me deu confiança e coragem para enfrentar os maiores. As austeridades que adotei foram as prescritas por Yogi Ramaiah, em parte devido a sua admiração por Mahatma Gandhi. Incluíam uma dieta vegetariana indiana, evitar álcool e drogas, um código social, celibato, dormir no chão, usar apenas dois panos de algodão *khadi* branco, exceto quando no trabalho, não cortar o cabelo ou a barba, não usar couro e, acima de tudo, praticando intensamente o caminho quíntuplo da *Kriya Yoga* de Babaji, conforme mencionado acima.

Essas austeridades foram planejadas para me fazer sentir em casa durante os cinco anos que vivi nos *ashrams* na Índia e no Sri Lanka, fundados por Yogi Ramaiah. Eles me permitiram observar e “estudar” à luz do ensinamento da sabedoria dos *Siddhas*, o desejo e os medos do meu ego, para “deixá-los ir” ou “entregá-los” Àquilo que é eterno e infinito em uma consciência em expansão.

Como integrar a cultura moderna e a cultura espiritual do Yoga *Siddhantham*?

O tema da segunda iniciação é “como integrar a prática à sua vida”. Realizado em um ambiente residencial na natureza, e inclui muitas técnicas que podem ser feitas a qualquer hora, em qualquer lugar, inclusive durante as atividades diárias, no trabalho, na criação dos filhos e até durante o sono. Também oferece uma introdução aos ensinamentos de sabedoria dos *Siddhas*, projetados especificamente para “fazer da sua vida o seu Yoga”. Isso inclui a identificação e superação dos obstáculos à consciência contínua, o gerenciamento de emoções difíceis, a transformação do trabalho em *karma yoga* e o cultivo do amor, da aspiração e da devoção.

Uma das maneiras mais eficazes de continuar essa integração é estudar nossas traduções publicadas dos escritos dos *Siddhas*, ou os comentários que publicamos em vários livros, incluindo “A Sabedoria de Jesus e os *Siddhas* do Yoga”, “Babaji e os 18 *Siddha*”, “Tradição de Kriya Yoga”, “A Voz Babaji,” “Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os *Siddhas*”, “Kriya Yoga Insights Ao Longo do Caminho”, e muitos artigos dos 28 anos trimestrais do Jornal da Kriya Yoga, acessíveis em nosso site. Ao aplicar estes ensinamentos, a pessoa evita o sofrimento da cultura materialista moderna, e encontra alegria na vida cotidiana. Estes ensinamentos podem inspirar e informar o propósito de vida do iniciado e as atitudes em relação ao trabalho, família, posses e relacionamentos sociais.

Como qualquer um que tenha participado de nossas iniciações sabe, não existe uma instituição para aderir, e ninguém é obrigado a mudar seu sistema de crenças, nem adotar o código de vestimenta Gandhi, código social, dieta e estilo de vida austero do *ashram* que eu abracei por 18 anos. Embora esses requisitos de estilo de vida exigentes e estranhos me ajudassem a evitar as distrações da cultura materialista moderna voltada para o entretenimento, e permitirem me sentir “em casa” durante várias atribuições de um ano na Índia, considerei-os um obstáculo para os outros depois que dei xeia a organização de Yogi Ramaiah, e comecei a iniciar outras. Yogi Ramaiah estava interessado em trabalhar apenas com alguns alunos que pudessem praticar Kriya Yoga intensamente em seus *ashrams*. Então, quando comecei a oferecer iniciação na Kriya Yoga de Babaji, em 1989, removi muito da embalagem cultural de Yogi Ramaiah para que pessoas de todas as culturas pudessem se ver facilmente praticando, e se beneficiando das práticas.

Ao mesmo tempo que a primeira iniciação inclui recomendações sobre dieta, evitar intoxicantes para obter o máximo benefício da prática contínua, os iniciados são encorajados a serem como cientistas que testam as práticas, registram e compartilham suas experiências com outros iniciados nas reuniões de *satsang*. Continuo a ajudar os alunos de Kriya Yoga a abraçar o Yoga *Siddhantham*, os ensinamentos de sabedoria, os valores culturais e a perspectiva dos Yoga *Siddhas*, particularmente por meio de nossas publicações, reuniões de *satsang*,退iros e peregrinações.

O Amor é tanto o veículo como o destino

Anbu Sivam, ou “Amor é Deus”, é um dos grandes dizeres dos Yoga *Siddhas*. Muitos santos disseram o contrário (Deus é amor), mas apenas os *Siddhas* o colocaram desta maneira. Em nenhum lugar em seus escritos você encontrará reverências a deuses ou deusas. Realizar e manifestar o amor é o propósito da vida de acordo com os *Siddhas*. Todos os desejos são sublimados em puro amor e o de Deus, por sua vez, traz profunda satisfação e alegria incondicional conhecida como *Ananda*. Nas

religiões abraâmicas, incluindo o cristianismo, o judaísmo e o islamismo, Deus é “o Santo outro”. Mas na tradição indiana, Deus é concebido como substancialmente presente em tudo, e o mundo é uma manifestação de Deus. Deus é referido a um *Paramatma*. *Parama* significa superior e *atma* significa *Self*. A realização de Deus e a realização do Ser significam uma, e a mesma coisa.

O *Siddha* é uma personalidade sem ego. O ego serve como uma cobertura ou véu sobre o *Self* e, portanto, é o principal obstáculo para a realização do *Self*. Como poeta e santo, Kabir disse: “Quando eu estava lá, Deus não estava, agora Deus está e eu não”. Ego é o princípio de separação e limitação. Eu me separo do resto do mundo e tomo o mundo inteiro como “outro” para mim. Eu não posso me expandir para os outros. É somente quando a casca do ego é quebrada que eu saio e abraço os outros como a mim mesmo. No ego, eu egoisticamente desejo e faço o meu próprio bem, e não me preocupo com os outros. Existe uma relação inversa entre o ego e o amor. Quanto mais eu amo, mais meu ego se derrete, e quanto mais o ego se derrete, mais o amor flui em meu coração. O amor é o sinal, ou critério, para julgar a genuinidade de um santo ou *Siddha* (*Sivavakkiyam*, pág. xxiii. Ver referências).

Como escrevi em um artigo anterior, “As nove formas de *Bhakti Yoga*”, no volume 24, número 1 do Jornal publicado em março de 2017 (consulte a página “Artigos de nosso site”): “Para muitas pessoas, *Bhakti Yoga*, o caminho do amor e a devoção é a maneira mais fácil e eficaz de praticar *Yoga*. É também um caminho progressivo que leva aos objetivos finais do *Yoga*, a entrega completa e a visão universal do amor. Todo mundo está procurando o amor. Mas a maioria das pessoas está procurando alguém que as ame. Consequentemente, eles fazem enormes esforços para atrair o interesse dos outros, por exemplo, mudando sua aparência, falando de si mesmos, buscando fama, riqueza ou posições de poder. Se você quer ficar sozinho, seja interessante. Se você quer encontrar o amor, esteja interessado. Amor é doação. Dê o seu interesse, tempo, presença e bondade. Esteja interessado no Senhor e nos meios que os santos exaltaram para a realização de Deus”.

“Nenhum relacionamento, com uma exceção, jamais satisfará completamente ou será duradouro e, portanto, investir amor neles está fadado a ser ameaçado por várias manifestações de egoísmo, incluindo ciúme, apego, raiva, expectativa, orgulho, medo e apatia. Bem como pelas consequências cárnicas e maya, o poder da mente para iludir. A única exceção é o seu relacionamento com o Senhor, que é eterno”.

“Bhakti yoga é o cultivo de um relacionamento com o Senhor. Quem é o Senhor? Você pode conceber o Senhor através de qualquer forma pessoal que admire, por exemplo, a de Jesus, Krishna, Shiva, Buda, Babaji, um santo, ou como o Ser Supremo impessoal como Ser absoluto, Consciente e Bem-aventurança, Brahman, Luz da Graça Suprema”.

Autorrealização x “consciência racional” cerceada pelo ego

A Realidade Última, qualquer que seja o nome que se dê a ela, é o Ser imanente e transcendente. Permanece dentro de todos os vivos e não vivos, e ela os dirige. Normalmente, nunca é percebida, embora esteja em toda parte, inclusive dentro de cada um de nós.

*“Nunca conheci Aquele que estava dentro de mim,
Depois que eu conheci Aquele que estava dentro de mim
Quem é capaz de ver Aquele que estava dentro de mim?
Permanecendo constantemente dentro de mim, eu sabia disso.” - Sivavakkiyam verso 6*

Aldous Huxley viu isso claramente quando escreveu: “O desejo de transcender a individualidade autoconsciente é um dos principais apetites da alma. Quando, por qualquer motivo, homens e mulheres deixam de transcender a si mesmos por meio de adoração, boas obras e exercícios espirituais, eles tendem a recorrer aos substitutos químicos da religião, “incluindo ópio, haxixe, maconha e cocaína. Huxley não mencionou o vício em trabalho e sexo como dois outros substitutos viciantes amplamente usados para a realização da bem-aventurança inata da alma. (Feuerstein, ver referências).

A prática do Yoga traz a Autorrealização, inicialmente quando a mente se aquietá. Posteriormente, à medida que a *kundalini* se eleva e a consciência se expande, e a perspectiva egoísta, com todas as suas manifestações negativas é gradualmente substituída pela perspectiva da Testemunha, os movimentos mentais são percebidos como emanando e se dissolvendo dentro de um campo universal de consciência que abrange o mundo inteiro. A pessoa realiza o Yoga, a unidade na diversidade. (*Truth Speaks - Sivavakkiyam*)

Referências:

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

The Deeper Dimensions of Yoga, pelo Dr. Georg Feuerstein, pg , 92.



4

Notícias e Notas



Iniciações no fim de semana de 12 a 14 de maio de 2023

Acharya Kriyanandamayi deu iniciação a 37 novas pessoas e 18 repetidoras em Kuala Lumpur, Malásia.



Acharya Gurudasan deu iniciação a 35 novas pessoas em Lonavla, Maharashtra, Índia. Eles estão no centro dessas fotos.

Seminários de iniciação com M.G. Satchidananda no Ashram de Quebec em 2023 (Em inglês): 1ª iniciação: 1-3 setembro; 2ª iniciação: 23-24 de junho e 13-15 outubro; 3ª iniciação: 21-30 julho. (Em francês): 1ª iniciação 8-10 setembro, 2ª iniciação: 16-18 junho; 3ª iniciação: 30 junho - 9 julho.

Teacher Training de Kriya Hatha Yoga no Ashram de Quebec: De 3 a 18 de agosto de 2023. Aprenda como fazer sua prática de *Kriya Hatha Yoga* de Babaji profundamente espiritual! Desenvolva a confiança e a competência para poder compartilhá-la com outras pessoas. Detalhes aqui: https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf

Peregrinação para Badrinath, Índia com MG Satchidananda, 14 de setembro a 2 de outubro 2023: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

O 100º Aniversário do nascimento de Yogi S.A.A. Ramaiah em 9 de maio, 2023 - Convido a todos os nossos leitores a contemplar a vida de *Yogiar*, e como ela contribuiu para sua própria vida, lendo o ensaio biográfico escrito por Satchidananda em 2005, 18 meses antes de seu *mahasamadhi* (saída consciente do corpo físico por um iogue realizada na hora da sua morte), no Gurupurnima de 12 de julho de 2006: https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/articles/art_25_ramaiah.php

- **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 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 120m. *Sadhana* em grupo guiado aos 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=UnFVWmdSZC9PKoJoN0xPTGMxd3pSQT09>

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

Aviso aos assinantes do Jornal de Kriya Yoga: o jornal será enviado para todos que tiverem um endereço de e-mail. Solicitamos que todos nos informem seu endereço de preferência para o qual desejem receber o e-mail, se estiverem usando um bloqueador AntiSpam, que coloquem nosso endereço de e-mail info@babajiskriyayoga.net na lista de exceções. Será enviado formatado com as fotografias em arquivo PDF anexo, e poderá ser lido usando o Adobe Acrobat Reader. Caso contrário, poderá ser reenviado mediante solicitação em arquivo Word, não formatado e sem fotografias. Se você não renovar antes do final de setembro de 2023, poderá não receber a próxima edição.

