

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 31 | NÚMERO 2 | INVERNO 2024

Publicado quadrimestralmente por Babaji's *Kriya Yoga* and Publications, Inc.

196 Mountain Road P.O. Box 90 - Eastman, Quebec, Canada JoE 1Po

Tel. (450) 297-0258 | fax: 450-297-3957 | info@babajiskriyayoga.net | www.babajiskriyayoga.net



Sumário

- 1 - Como criar as condições necessárias para um samadhi duradouro - *Por MG Satchidananda*
- 2 - Maha Kumbha Mela Haridwar, 2010 – Parte 3
Por Durga Ahlund
- 3 - Por que Deus criou o mal?
- 4 - Notícias e Notas



1

Como criar as condições necessárias para um *samadhi* duradouro

Por M.G. Satchidananda

Os iniciados no Kriya Yoga de Babaji normalmente experimentam o estado de consciência conhecido como *samadhi* durante as duas últimas sessões da terceira iniciação. Ocasionalmente, alguns o experimentam até antes, mas não têm consciência disso. *Samadhi* refere-se a uma “absorção cognitiva”, na qual o objeto da consciência é a própria consciência. Como a consciência não é uma coisa, o *samadhi* literalmente não é o que você pensa. É caracterizado por um silêncio mental.

Como qualquer experiência, tem um começo e um fim, e quando termina, a consciência volta aos estados inferiores, que envolvem a perspectiva do ego. Essa perspectiva inclui a identificação com o corpo físico, emoções, memórias e opiniões ou crenças. Esquece-se a consciência do estado de *samadhi* até que, a menos que se crie as condições para dissolver o velho condicionamento.

Em nossa natureza humana, somos individual e coletivamente levados por hábitos (*samskaras*) e tendências a nos deter em memórias (*vasanas*). Eles nascem do apego e da aversão, gostar e não gostar, prazer e dor. Formam nosso condicionamento em sua totalidade. Esse condicionamento é único para cada indivíduo. É o que nos torna diferentes. A consequência de nosso condicionamento é uma das fontes mais importantes de nosso *karma*. Quase tudo o que acontece conosco deve-se a este condicionamento, a menos que comecemos a abandonar hábitos e a tendência de se deter em memórias. Isso pode ocorrer quando percebemos, por exemplo, que aquele hábito ou aquela memória não está mais nos servindo, e então aplicamos alguma força de vontade para soltá-los.

Como criar as condições necessárias para um *samadhi* duradouro?

Após aprender como, e praticar os *kriyas* de *samadhi* por alguns meses, ou até mesmo anos, é possível entrar facilmente em *samadhi* à vontade, pelo menos quando se está sentado sozinho, com os olhos fechados, em um ambiente tranquilo. No chamado primeiro estágio de absorção cognitiva, referido como *samadhi* “distinguível” (*sarvikalpa*, *samprajnata*), geralmente há quatro acompanhamentos (*prajnata*).

“A absorção cognitiva distinta (samprajnata) é acompanhada por observação, reflexão, regozijo e consciência do Eu” - Yoga Sutra I.17.

Esses acompanhamentos (*prajnata*) não são meras flutuações da consciência, mas produtos da fusão entre o sujeito e o objeto da contemplação, como explicado em meu comentário sobre o Yoga Sutra

1.17 de Patanjali. As observações são visões. As reflexões são *insights* com profundo entendimento. O regozijo é alegria incondicional. Na consciência do Eu, alguém está absorvido pela única sensação de “Eu sou”, e nada mais.

Patanjali nos diz que o *samadhi* duradouro (*Nirvikalpa, asamprajnata*) sem estes acompanhamentos ocorre devido à prática prolongada e constante do desapego (*vairagya*), e à criação das condições pelas quais os velhos hábitos e tendências podem se dissolver.

“Precedido por constante prática com contemplação de desapego (há) o outro (estado não distinto de absorção cognitiva) “samadhi asamprajnata” que possui impressões subscientes residuais” - Yoga Sutra 1.18.

“Para outros (*yogins*) (o alcance da absorção cognitiva não distinta) é precedido por intensa devoção, coragem, atenção, absorção cognitiva e verdadeiro discernimento” - Yoga Sutras 1.20.

Em contraste com aqueles *yogis* referidos no verso anterior (Yoga Sutras 1.21), que deixam o corpo físico antes de alcançar o *samadhi asamprajnata*, aqueles que o alcançam, o fazem desenvolvendo o seguinte:

sraddha = Fé implícita no yoga, com confiança em sua capacidade, em seu *sadhana* ou métodos, e em seu preceptor.

virya = Energia ou entusiasmo surge a partir de tal fé e produz intensa devoção na qual as emoções também apoiam a prática de alguém.

smriti = Memória; alguém lembra do caminho constantemente, das lições aprendidas, para não cair de volta para uma perspectiva mundana, mantendo-se atento.

samadhi = Alguém cultiva regularmente a experiência de absorção cognitiva. Embora não seja constante, devido às flutuações da mente e distrações, desenvolve-se por meio do *sadhana ióguico*.

prajna = Discernimento; *insight*. Pela autoconsciência vigilante, momento a momento, alguém recebe *insights* e orientação por meio dos eventos da vida.

Energia espiritual e força trazem atenção e vigilância. Alguém lembra do caminho constantemente, e das lições aprendidas, para não retroceder para perspectivas mundanas. Essa memória traz contemplação ininterrupta.

O *samadhi “asamprajnata”* (sem sementes) pode ocorrer como uma consequência eventual da experiência repetida do *samadhi “samprajnata”* -, à medida que as tendências subscientes se dissolvem gradualmente. No entanto, também pode ocorrer devido ao cultivo de certas tendências positivas pelo *yogi*, enumeradas neste verso: fé, entusiasmo, vigilância, discernimento e contemplação, criarão as condições ideais para que as velhas tendências se dissolvam.

Esta contemplação contínua ou *samadhi* traz discernimento entre o permanente e o impermanente, entre o que traz alegria e o que traz sofrimento, e entre o verdadeiro Eu e o corpo, mente, personalidade.

Quanto tempo vai levar?

Frequentemente me divirto com a impaciência dos alunos por resultados. Condiicionados a esperar resultados que vêm rapidamente com pouco ou nenhum esforço, e ignorantes de quão limitados

são por seus hábitos e tendências de viver no passado, poucos estão preparados para fazer o esforço necessário para abandoná-los e cultivar a aspiração para transformar sua natureza humana. Patanjali nos ensina que o tempo antes do *samadhi* duradouro se estabelecer depende das seguintes condições:

“(Para aqueles praticantes que são) absolutamente resolutos (em sua prática, o alcance da absorção cognitiva) é iminente” - Yoga Sutra I.21.

Alguém pode ter vislumbres de *samadhi*, a experiência do Eu, na qual a mente concentra-se internamente, e alguém é preenchido com felicidade absoluta. Mas, o verdadeiro desafio é tornar isto prolongado e estável. Para fazer isso, é preciso praticar com devoção intensa ou entusiasmo, cultivar a consciência testemunha e dirigir a mente e os sentidos para o interior, longe das tendências dispersas. Quando a concentração e a consciência testemunha se tornam espontâneas e contínuas, isso é conhecido como prática intensa (*tivrasamaveganam*).

Além disso, quanto tempo levará depende da intensidade da prática de cada um.

“Assim, a diferença característica (em relação ao quão rapidamente a absorção cognitiva é alcançada depende se a prática do yogi é fraca, média ou intensa” - Yoga Sutra I.22.

Uma prática “fraca” é irregular, esporádica, cheia de dúvidas, altos e baixos e repleta de distrações que afastam o praticante. Uma prática “média” tem períodos de intensidade e devoção, alternando-se com períodos de esquecimento, distrações, indulgências em pensamentos e hábitos negativos. Uma prática “intensa” é caracterizada por uma determinação constante de lembrar-se do Eu e manter a equanimidade por meio do sucesso e fracasso, do prazer e da dor, crescendo em amor, confiança, paciência e empatia pelos outros. Pode tornar-se intensa quando adoramos nossa forma escolhida de Deus, ou tentamos ver a Divindade permeando tudo, para superar os fortes desejos ou aversões. Não importa qual a intensidade dos eventos ou das circunstâncias, não importa quão grande o jogo da ilusão (*maya* ou drama repleto de ação), continuamos a ver a Divindade em tudo.

Prática: Cultive fé, entusiasmo, vigilância, discernimento e contemplação para dissolver as velhas tendências. Entre repetidamente no estado de absorção cognitiva distinta (*samadhi samprajnata*) usando as *kriyas* de *samadhi* ensinadas durante a terceira iniciação do *Kriya Yoga* de Babaji.

Aceite tudo no mundo como Divino, cultivando a visão universal do amor.

Envolve-se nas práticas. Dê um passo à frente todos os dias. Veja tudo como parte do Plano Divino, se desdobrando perfeitamente para sua evolução. Veja que nada existe fora deste Plano Divino, ou é contrário a ele. Seja persistente e consistente.

Referência para leitura adicional: Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas, de Marshall Govindan, disponível em 11 idiomas na livraria *on-line*: <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexpaper-ui/patanjali-9781895383607-lib.php>

Lembrando quem sou eu? Autoestudo

A necessidade humana universal de superar o sofrimento leva à questão existencial “Por que estou

sofrendo?” e, em última análise, “Quem sou eu?” A confluência da dor com seu consequente sofrimento emocional e mental geralmente transforma essa investigação em algo que pode aliviar a dor ou me distrair do sofrimento. As distrações são múltiplas e viciantes: entretenimento, mídia social, intoxicantes de vários tipos. Em algum momento, no entanto, o sofrimento motiva muitas pessoas a buscar interiormente uma forma duradoura de bem-estar. Por milhares de anos, em todas as culturas, isso assumiu a forma de ensinamentos metafísicos, psicológicos ou de sabedoria. O Yoga Clássico inclui todos esses, além da ciência espiritual. Patanjali se refere a isso como “Auto Estudo” ou “svadhyay”, que inclui não apenas o estudo de textos sagrados, mas, mais importante, a observação do próprio comportamento e da psicodinâmica da mente. Isso pode se manifestar na forma de registrar suas observações em um diário, como é prescrito durante a primeira iniciação. Como resultado, é possível se tornar mais consciente da Testemunha Silenciosa Interna, ou do que permanece, como sendo distinto do que é visto. Progressivamente abandona-se a identificação com a personalidade que é a soma do movimento mental, das reações habituais, das histórias autorreferenciadas. Progressivamente a pessoa se torna identificada com o Self, a Testemunha presente, a única constante em todas as experiências, ao cultivar o discernimento. Reflexões sobre o que se diz nos textos sagrados, tais como Os Yoga Sutras ou a Gita, nos proporciona um espelho ou algo que nos faz lembrar d’Aquilo. Como resultado, acontece o discernimento da realidade fundamental que está além da primeira ordem de experiência de realidade possível através dos cinco sentidos e a segunda ordem de experiência da realidade, a confabulação da mente, dirigida por tendências emocionais não resolvidas e ditados culturais, os pensamentos fabricados pelo lado esquerdo do cérebro que nos fazem acreditar que são eles verdadeiros. Esta segunda ordem de experiências são mapas mentais nascidos das histórias e opiniões de cada pessoa. O auto estudo requer que se compreenda como tudo isto é distorcido. E para isso, precisamos praticar intensamente, ou fazer tapas.

Deixar ir o que eu não sou: tapas

O que é prática intensa, tapas? Refere-se a qualquer prática intensa ou prolongada para a autorrealização, que envolve superar as tendências naturais do corpo, das emoções ou da mente. A sadhana prescrita por Patanjali é o desapego ou deixar ir:

Por meio da prática constante e com desapego (surge) a cessação (da identificação com as flutuações da consciência). I.12.

O acima referido aparece direta ou indiretamente em mais de 30 dos 195 sutras ou versos dos Yoga Sutras de Patanjali. Em um nível psicológico, é profundamente terapêutico. Na vida diária, pode-se usá-lo para se tornar consciente das vulnerabilidades, incluindo coisas que desencadeiam emoções difíceis, como medo, raiva, inveja, ganância, depressão, queixas de todos os tipos e autocrítica. Em vez de afastá-los ou encorajá-los, a prática de tapas do Kriya Yoga requer que se “deixe tudo isso ir” repetidamente. A ação com consciência é Kriya. Karma é ação com consequência. Karma é a soma de nossos hábitos, nosso condicionamento. Não é necessário analisá-los ou mesmo entendê-los, mas simplesmente reconhecer como o hábito de se identificar com eles, o egoísmo, nos faz contrair nossa consciência sobre eles. Nessa contração, sonhamos com os olhos abertos, esquecendo-nos da consciência ampla e aberta da qual esses movimentos emanam e na qual eles desaparecem assim que deixamos ir. “Eu sou” é o que permanece. Aquilo que normalmente segue esse pensamento de “Eu sou”

na contação autorreferencial, desaparece. Por exemplo, “Eu sou”... cansado, raivoso, medroso, mau, bom, melhor que o outro etc. Progressivamente, em vez de reagir e contrair em sua coleção pessoal única de respostas mentais e emocionais condicionadas com as quais você falsamente se identificou, você se relaciona com a consciência com abertura. A consciência não é um objeto. É o sujeito. É aquilo que segura tudo harmoniosamente, como em “dharma”, de “dhar” para segurar, sustentar. Consequentemente, você deixa de sofrer com a manifestação do egoísmo, do karma e da maya.

Entrega ao Senhor, Kaivalya: o pássaro se eleva para o vasto espaço luminoso.

Ao se libertar do egoísmo, da maya e do karma, como descrito acima, com todo o seu condicionamento e ignorância do Ser, alguém se aproxima do kaivalya, liberdade das forças da natureza. Essa liberdade abraça paradoxalmente a entrega ao ser supremo, o Senhor, ishvarapranidhanava. Patanjali nos diz que:

“Ishvara é o Ser especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos das ações (karma) ou por quaisquer impressões internas de desejos.” I.24.

A pessoa entrega a perspectiva do ego, limitada pelos agentes de maya, conforme descrito acima, à perspectiva da Testemunha Eterna. E se torna consciente daquilo que está consciente em samadhi. O silêncio mental reina. As emoções diminuem. A aspiração pela perfeição e o reconhecimento do Verdadeiro, do Bom e do Belo o movem. “Ninguém é perfeito” se torna paradoxalmente verdadeiro, porque ser ninguém, não identificado com uma pessoa, é perfeito. Este ser se sente guiado, inspirado como um co-criador. Experimenta Deus como “alegria sempre nova”, nas palavras de Yogananda. Percebe o Senhor internamente como “autoconsciência luminosa”, como auto-manifestação auto-luminosa ou como vetaveli, vasto espaço luminoso, a metáfora favorita dos Siddhas do Senhor.

O Siddhanta, os ensinamentos dos Siddhas, vislumbra a transformação evolutiva da natureza humana por meio da tecnologia do Yoga e do Tantra, começando com os yamas, os freios sociais do Yoga: ahimsa (não prejudicar/amabilidade), satya (verdade), brahmacharya (movendo-se constantemente em direção à consciência do ser absoluto e bem-aventurança), asteya (não roubar) e aparigraha (ausência de cobiça).

Ao contrário da terapia, que é limitada pelo nível de consciência do terapeuta e que busca se adaptar às limitações da natureza humana e às normas de comportamento social aceitável, o tantra busca a perfeição.

Essa entrega é precedida pela rejeição de tudo que resiste, incluindo todo o condicionamento emocional mesquinho e estúpido. Exige coragem para enfrentar o desconhecido, o medo do fracasso, o medo de não ser bom o suficiente. Você não pode ser um covarde. Você deve criar as asas antes de poder voar como uma águia. Emule aqueles que têm e cujos ensinamentos podem guiá-lo, os Siddhas.

Se alguém conhece a luz, o corpo está escondido;

Se alguém constantemente pensa no corpo perecível, há nascimento;

Se alguém se concentra na forma da luz, há iluminação;

Se alguém se funde na luz, Ele se tornará um com você.

Tornar-se-á fácil entrar no universo da luz;

A vasta luz dissipará completamente a escuridão;

*No lótus, ela brilha como o sol brilhante;
Dissipando a obscuridade, o Senhor está lá.*

Tirmandiram versos 2681 a 2882

Nota 1: Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas, por M. Govindan,
<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexpaper-ui/patanjali-9781895383607-lib.php>

Nota 2: Fazer o Oposto
https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook



2

Maha Kumba Mela Haridwar 2010 - Parte 3

Por Durga Ahlund

Chá com *Aum* e Silêncio

Chegamos à sexta semana no *Kumbha Mela*, e foi uma maratona barulhenta. Desde o primeiro dia, caminhamos de 10 a 13 km todos os dias, de ida e volta aos acampamentos, e passamos de 4 a 6h praticando posturas de *Yoga* e meditando. Nós nos encontramos com muitos santos *yogis* e *naga babas*, pegamos *prasaad* (comida abençoada) de água e açúcar das mãos destes *babas*, navegamos por enormes rios de gente e multidão de espirros e tosses de devotos cantores. Surpreendentemente, Govindan e eu continuamos saudáveis.

Meu tempo favorito era passado com doçura, apenas compartilhando calmamente com os alunos. Lembro-me de estar sentada com um estudante do avançado durante o almoço, discutindo a importância absoluta da purificação profunda neste caminho. Eu disse, este caminho requer o tipo de limpeza que elimina todo o condicionamento. É fundamental, pelo menos, determinar por si mesmo qual é a sua característica ou comportamento condicionado mais arraigada, e estar disposto a erradicá-la. Descobri que se você conseguir fazer isso, muitas das outras ondas automáticas de pensamentos, sensações e intrigas provenientes de outras fontes que o mantêm preso, podem ser liberadas.

Para mim, foi a necessidade de abandonar minha tendência de sempre falar o que penso. Percebi que minha necessidade de sempre falar o que penso afastou-me de mim mesma. Também causou sofrimento, minhas irritações, meu sentimento de mágoa, minhas opiniões e julgamentos. Falar o que penso nada mais fez do que me amarrar ao meu condicionamento e reforçar os emaranhados

mentais negativos. Opinar raramente ajuda alguém, e no meu caso, falar sempre o que pensava simplesmente alimentava minha própria indignação hipócrita ou fervor hipócrita. Falar o que penso apenas me prendeu e me enredou nas reações de minhas próprias emoções. A consciência disso me ajudou a ver a verdade da minha raiva e infelicidade. Foi um verdadeiro presente do *Yoga* quando fui capaz de substituir minha tendência de falar o que pensava pela reflexão silenciosa. A chave para a consciência do que está em nosso caminho foi através da prática de dias de Silêncio. Eu pratiquei isso regularmente, fazendo 24 horas de silêncio, um dia por semana, todas as semanas durante anos.

Senti que não foi a minha prática diária de meditação, mas sim os meus dias contínuos de Silêncio, que mais me beneficiou. O silêncio ampliou minha compreensão e experiência de consciência. Isso me ajudou a ver as coisas de novo. Isso me ajudou a ver que a verdade está disponível na consciência, o que não existe quando você fala o que pensa. A distância, a clareza e a observação calma e imparcial que experimentei durante aqueles dias de silêncio levaram-me a fazer uma pausa, refletir e responder quando necessário, em vez de reagir a tudo o que surgisse para desafiar a vida cotidiana. A prática transformou minha maneira de vivenciar a vida e de estar com os outros. Tirar um dia de Silêncio iluminou minha mente e expandiu meu coração. Os dias do Silêncio foram dias de alerta e reverência, um tempo e espaço para conectar-me com a consciência em graciosidade e admiração. Aqueles dias me concederam uma nova visão da minha vida, do meu *karma* e do meu *dharma*, e de como esses conceitos/experiências estão interrelacionados.

Desenvolvi uma reverência pela minha vida que era nova e vital. Apreciei o que me foi dado, os desafios que me fizeram buscar mais e mais, me fizeram reconhecer já ter tudo o que precisava. Embora meus filhos não gostassem do fato de eu reservar aquele dia da semana para não falar, disseram que sentiram uma mudança de energia na casa que apreciavam. O Silêncio permitiu-me ver que todo o impulso para falar o que pensava era, na verdade, apenas o desejo de Ser, e de ser Eu.

Percebi que não, ainda não tivera um único dia de Silêncio durante as semanas no *Kumbhamela*, e estava sentindo falta disso. Não houve tempo e espaço para apenas Ser e ser Eu.

Naquela noite, comi um jantar leve, com um sanduíche vegetariano grelhado e chá de limão e gengibre. Uma hora depois, fiquei seriamente doente. Vomitei a noite toda, tive forte desconforto abdominal e diarreia. Fiquei deitada de costas, na cama, por dois dias. Alguns estudantes apresentaram sintomas semelhantes aos da gripe por alguns dias. Ninguém reclamou de problemas no trato digestivo. Isso certamente estava me oferecendo uma limpeza interna profunda, e tempo e espaço para ficar em silêncio e ser apenas Eu.

Enquanto eu permanecia na cama, Govindan conduzia a *sadhana* matinal. Ele me contou que quatro de nossos alunos estiveram naquela manhã no acampamento do Pilot Baba, e receberam dele o *mantra diksha* (iniciação). Eles se vestiam de ocre e recebiam nomes espirituais, um *mantra* tocado em vários pontos, e um *rudruksha* para usar quando a meditação fosse difícil.

Outro grupo saiu cedo para tomar banho no Ganges. Depois do banho voltaram para o acampamento de *Kriya Yoga*, acenderam uma fogueira e cantaram por quatro horas. Um maravilhoso almoço tardio foi planejado para acontecer na barraca do acampamento. Debatí se deveria, ou não, ir até lá e participar do *yagna*. Eu escolhi ficar quieta. Fiquei tonta e precisei dormir. Imaginei que ficaria bem na manhã seguinte e começaria o dia com *sadhana* matinal. E, à noite, eu iria ao *ashram*

de Anandamayi Ma para fazer *aarati*. Certamente Sua energia Divina me curaria de qualquer doença persistente.

A manhã chegou, senti calafrios e comecei a tossir. Estava exausta. Eu já não dormia bem há vários dias. Vesti-me e desci ao restaurante para pegar uma panela com água fervente e tentar comer um pouco de mingau. Encontrei-me com um grupo de *kriyabans* lá embaixo, e dois estavam partindo para Rishikesh. Eles planejavam ficar lá até o ônibus retornar a Delhi para o voo de volta, no dia 2 de março. Os outros quatro permaneceriam em Haridwar. Estas pessoas adoráveis estavam aqui conosco desde 13 de Janeiro. Tinham adiado os seus voos de regresso, pois o *Kumbhamela* tinha sido uma grande oferta de graça para eles. Receberam muito de suas experiências aqui. Permaneço em Silêncio. Eles sabem que estou com um problema de estômago, e não me pedem para falar.

Todos os seus rostos estavam muito brilhantes; embora dois deles também tivessem tido um dia de vômitos e diarreia, e um não dormisse há uma semana. O insone diz que conseguiu observar sua mente durante este período, mas não conseguiu meditar. Permaneço em Silêncio, comunico-me com pensamento e gesto. Eles são muito queridos para mim.

Dormi pouco no último mês, e agora não como há vários dias. Eu também não sinto sono, nem tenho fome. Estou em um estado de introversão e me sinto autocontida. Autocontida como num casulo, protegendo a mim mesma, cuidando do que como, bebo, respiro ou absorvo em todos os graus. O hotel e as ruas são barulhentos e os cheiros das cozinhas são fortemente perfumados com especiarias. Sinto saudades do ar calmo e puro de casa.

Há alguns dias, no *ashram* de *Kriya Yoga* onde Lahiri Mahasaya meditou, conhecemos um discípulo de longa data de *Kriya Yoga*, membro da *Kriya Yoga* da Índia, *Self-Realization Fellowship*. Ele deu a todos uma conta de *rudruksha* com três faces da árvore do jardim. Além disso, deu a Satchidananda um livro escrito a partir dos escritos do santo intoxicado por Deus, *Swami Rama Tirtha*, escrito em 1905.

Adoro ler *Swami Rama Tirtha*. Ele fala brilhantemente sobre o assunto de “encontrar a unidade com o Senhor. Diz que devemos estabelecer um relacionamento com Aquele que é indescritível, além das palavras, que é único. *Swamiji* diz: “alcance-O através do AUM. AUM é Seu universalismo onipresente, que inclui o seu próprio Eu”.

Cante AUM corretamente e você encherá o coração e a mente de paz, tranquilidade e felicidade. Cante AUM corretamente e você poderá experimentar o oceano ilimitado de poder e energia dentro e fora de você. Cantar AUM é como tomar um banho refrescante e revigorante no Ganges. Limpe o corpo e a mente, e substitua a impureza e a discórdia pela paz e serenidade.

Os *sadhus* sopravam a concha diariamente em todos os campos durante esta *Kumbhamela*. Cada vez que os *sadhus* sopram a concha, o AUM é produzido. Você pode ouvir e experimentar. Ele retarda seus pensamentos e sua respiração e concentra sua mente, e como a batida do tambor, ressoa na atmosfera, vigor e confiança. O AUM, o som da concha, ajuda você a se fundir com o Senhor em seu coração.

Faz dias que não ouço a concha e sinto falta dela. Enquanto estou sentada em meu quarto no hotel, tenho consciência da crescente irritação com os sons incessantes, pessoas conversando, homens na rua vendendo mercadorias, motocicletas, pratos e *bhajans* cantados em alto-falantes distorcidos, batendo, cantando pneus e tocando buzinas. Tento ouvir o AUM, apesar de, ou mesmo através destes ruídos. É uma boa prática, digo a mim mesmo, mas não ouço. Começo a entoar AUM em voz alta,

para que Deus saiba que ainda estou aqui. Tomo um gole de chá de limão com *tulasi* e relaxo. Eu quebrei meu silêncio. Estou começando a sentir-me eu mesma.

Andrew Cohen, no palco à frente e do outro lado da mesa

Estávamos em Rishikesh ontem. Passamos um tempo com *Swami Shankaradas* novamente. Senti uma sensação de tristeza quando o deixamos, enquanto ele sorria se despedindo na varanda da cobertura do Hotel Rajdeep. Tivemos que nos despedir mais cedo de *Swamiji* para termos tempo de chegar ao auditório do *Sivananda Ashram*, onde nos encontraríamos com Andrew Cohen. Andrew, um guru espiritual americano popular, iria dar uma palestra sobre Iluminação Evolucionária. Eu disse a todos os presentes para escolherem o que queriam fazer com seu tempo. Nos encontraríamos às 19h30min em local combinado para embarcar no ônibus de volta a Haridwar. Muitas pessoas escolheram permanecer com *Swamiji*. Certamente o *Swami* que viveu numa caverna durante toda a sua vida teria mais para oferecer a eles do que aquele americano.

Alguns de nós caminhamos rapidamente até o *Sivananda Ashram*, descemos a colina e atravessamos a ponte Ram Jhula e subimos a rua sinuosa, e subimos pelo menos mil degraus até a espaçosa área de recepção aberta que fora montada para Andrew em um auditório. A sala estava inundada de luz solar e lindos buquês de orquídeas roxas, gérberas amarelas e gladiólos vermelhos estavam dispostos ao redor da cadeira na frente. Uma senhora com um *kurta* azul escuro fechou as cortinas, aqui e ali, para bloquear um pouco da luz direta do sol. Ela abriu as portas e permitiu que uma brisa refrescante fluísse por toda a sala. Entrei na sala procurando por Satchidananda que não visitara *Swami Shankardas*, mas veio diretamente para cá.

Ele estava sentado em uma cadeira perto de uma janela, a cortina balançava levemente com a brisa. Guardou uma cadeira para mim, perto da janela e perto da porta, perfeito!

Sentei-me e aproveitei os quinze minutos seguintes, observando as pessoas que tinham vindo ao *Sivananda Ashram*, na Índia, para ouvir um iconoclasta americano falar sobre o tema da “Evolução do Iluminismo”. Muitas pessoas com ar sério lotavam o auditório, algumas sentadas em cadeiras, outras sentadas no chão. Havia *swamis* e leigos, ocidentais e indianos. A maioria era ocidental, e quase todos se vestiam como *yogis* em ocre e laranja ou rosa, amarelo ou branco. Havia muitas cabeças raspadas.

Andrew entrou na sala rindo, vestindo a roupa mais espalhafatosa que eu já tinha visto desde os anos 70! Vestia uma camisa de manga comprida verde, com tons de amarelo, e um colete dourado com flores estampadas por toda parte. Seu cabelo estava cortado curto e ele exibia seu bigode característico. Ele tinha mais cabelos grisalhos do que eu esperava, mas eu também.

Andrew assumiu o comando da sala imediatamente. Começou a falar sobre os estados profundos de meditação e *samadhi*, que muitos de nós estávamos vivenciando. Ele diz que é nestes estados onde os pensamentos desaparecem, a respiração desaparece, o tempo desaparece, o corpo desaparece, e que podemos encontrar Deus como “urgência extática”. Ele diz que “Deus quer que queiramos estar aqui, expressando plenamente a vida. Esse Espírito está dentro de cada um de nós e brilha como uma Urgência Positiva e Criativa”. Ele diz que “*Kundalini* é Deus, e Ela pode ser vista como uma expressão de Urgência Criativa, evidenciada primeiro, como desejo sexual”.

Andrew prossegue dizendo que temos que desenvolver, até certo ponto, com força interna, nossos “eus” separados, por termos experimentado estados elevados de consciência. Ele diz, no entanto, que muitos de nós nos perdemos em nossa própria paixão. Não nos falta confiança; somos autoconfiantes. Um grande problema na sociedade hoje é o narcisismo.

Andrew fala de um número esmagador de jovens na faixa dos 20 e 30 anos que sofrem de negatividade. Com a mente tão cheia de confusão e angústia existencial, não conseguem ver nenhuma razão para viver, nenhuma razão para estarem aqui participando do jogo da Consciência. Sentam-se e ficam de pé como se tivessem o peso do mundo sobre os ombros. Percebo algumas pessoas na plateia respondendo, mudando de postura.

O mundo, diz ele, nunca viu uma época em que tantas pessoas pudessem viver tão bem. Nunca antes, tantas pessoas tiveram tanto dinheiro e capacidade para fazer o que quisessem. É claro, admite ele, no momento em que um lampejo de compaixão atravessa o seu rosto, que há milhões de pessoas que não têm acesso às necessidades básicas, e vivem toda a sua vida na pobreza e na carência. Mas, também, ele começa de novo, há muitos milhões que vivem com tudo o que necessitam para uma vida boa, e ainda assim sofrem.

O sofrimento que experimentam é porque não entendem que Deus está dentro de si mesmos. Deus está mais próximo do que o seu próprio sangue vital, e o sentido da vida é que Deus quer que “você” esteja aqui, esteja presente, desfrutando e criando de novo. Deus é energia dinâmica positiva. Deus está disponível para cada um de nós em nossa evolução, para sermos seres humanos mais conscientes. Deus está se expressando cada vez que fazemos algo criativo, em cada “impulso para criar algo que é novo”. Está nas pessoas que estão tão cheias de energia criativa dinâmica e com um sentido de urgência, que trabalham sem dormir, totalmente fixadas na tarefa que têm em mãos.

A palestra dura duas horas, e depois há muitas perguntas do público – algumas interessantes, outras um tanto narcisistas.

Satchidananda vai apertar a mão de Andrew. Andrew estende a mão antes que ele se aproxime. “Oi Marshall, Andrew disse! Finalmente nos encontramos. Carter Phillips manda lembranças”. Satchidananda engole em seco. Ele deu uma entrevista bastante provocativa com Carter Phillips em “*What is Enlightenment*” há muitos anos.

No dia seguinte, fiquei doente novamente, com dor de cabeça, náusea, congestão e tosse. Não me levanto para ir fazer a *sadhana* matinal no acampamento. Desço para o refeitório por volta do meio-dia, e vejo alguns membros do nosso grupo tomando um café da manhã tardio. Conversamos sobre como e quando sabemos o que devemos fazer na vida?

Eu digo: “bem, para mim, é importante que eu esteja fazendo um trabalho que eu goste de fazer, e quando realmente funciona para mim, minha energia flui para ele sem resistência. É disso que se trata o trabalho que “devemos” fazer. Essa experiência, de ser e ser eu, é o Senhor dentro de mim, me dando *feedback*. A sensação de prazer, de propósito e sensação de liberdade é um ciclo de *feedbacks*. *Feedback* de sua alma. Você só precisa estar aberto e receptivo, disposto a aceitar o que sente em seu coração, como sua resposta.

Satchidananda entra no restaurante com Andrew Cohen, sua esposa e uma comitiva de cerca de 10 outras pessoas. Conheci Andrew pessoalmente pela primeira vez. Ele é muito fácil de conviver.

Não tem nenhuma aparência de “guru”, como quando está ensinando no palco. Sua esposa é indiana e adorável, também muito aberta e amigável. Ela pede comida. Ela parece saber exatamente quanto de tudo pedir. Ela me diz que devo comer *kechhari* sem temperos, para ajudar meu corpo a curar. Infelizmente, o *kechhari* servido é sempre muito picante e salgado. Posso comer apenas um pouquinho da porção. Não acerta no alvo.

Conversamos sobre muitas coisas com Andrew, sua revista, *Evolutionary Enlightenment*, o movimento *Kriya Yoga* e várias personalidades espirituais que conhecemos e não conhecemos, teorias de conspiração das quais ouvimos falar recentemente, e também, mais seriamente, sobre os jovens e este particular “eu”, e sua falta de energia para estar aqui. Ele diz que esta geração exige disciplina mental rigorosa e diz: “Você não quer apenas sacudi-los e dizer “saí dessa”? “Ele quer pegá-los pelos ombros, sacudi-los e estapeá-los, dizendo: Acorde! Pergunto se ele já escreveu um livro dirigido a esta geração. Ele diz que não. Pergunto por que não, e sugiro que escreva um livro voltado para alcançá-los. Ele diz que é uma boa ideia. Eu digo que precisam de um professor, com quem possam se relacionar. Tanto Andrew quanto sua esposa sorriem amplamente. Espero que seja uma ideia que se manifeste em um livro em breve.

Eu não esperava, mas gostei de Andrew Cohen. Satchidananda passou o resto do dia com ele e seu grupo. Visitaram os *nagababas*. Um *nagababa* de 95 anos, que parecia ter 70 anos, demonstra como foi capaz de eliminar todo desejo sexual. Ele envolve o pênis em volta da espada e a enfia sob as pernas. Ele diz que esta ação destrói toda sensação sensual, elimina todo desejo sexual e transmuta energia. Toda a poderosa energia sexual sobe para os *chakras* superiores, diz ele. Um aluno de Andrew grava todas as reuniões. Nenhum dos *sadhus* se recusa a participar das gravações.

Depois de visitar o acampamento *Juna Akhada*, eles visitaram Pilot Baba e passaram cerca de uma hora com ele, discutindo vários assuntos. Pilot Baba reconheceu Andrew imediatamente, mas Andrew não se lembra de ter conhecido Pilot Baba. Pilot Baba conta a ele que eles passaram uma hora em seu quarto de hotel na cidade de Nova York há cerca de cinco anos! Finalmente, Andrew e sua esposa relembrou o encontro. Andrew considerou tão estranho ter esquecido a reunião. Andrew perguntou ao Pilot Baba se seu objetivo era transcendência ou transformação. Pilot Baba disse que a transformação, mas a transformação não é possível em *maya*. Esta é uma questão clássica. Contudo, não foi possível continuar esta conversa, devido às circunstâncias particulares da reunião do grupo. Teria sido interessante ouvi-los debaterem profundamente os dois lados da questão. Govindan contou-me o quanto gostou de Andrew, e o quanto os dois aproveitaram o dia.

Um dia de Transformação

O dia é *Holi*, considerado o dia do triunfo do bem sobre o mal, da devoção sobre a ambição. Eu considero que é apenas uma tradição maluca na Índia, um pouco como o *Halloween*... É um dia em que muitos se deliciam a jogar água em estranhos desavisados, e jogar pós coloridos uns nos outros. As cores tendem a manchar as roupas e a pele, por isso digo a todos que não devem usar nada que gostassem de usar novamente. É de manhã cedo, e já parece que todos no hotel estão salpicados de cores vivas, até os garçons do restaurante e os homens da manutenção. E todos estão de muito bom humor. Pensei que *Holi* certamente seria apenas um dia de diversão e frivolidade.

No entanto, algo mágico estava no ar e imbuído naqueles pós coloridos no *Maha Kumbha Mela* 2010.

Pensei que a atração dos alunos pelo *Maha Kumbha Mela* foi a ideia romântica de que era uma oportunidade para encontrar o seu *Guru* pessoal. Não esperava que fosse uma oportunidade de transformar os limites ou facetas da personalidade de alguém. Porém, duas transformações aconteceram durante o *Holi*, bem diante de nossos olhos. E foi glorioso!

Uma destas mudanças ocorreu com um homem de quase 40 anos. Ele foi iniciado na Europa por Satchidananda. Eu não o conhecia antes da viagem. Vou chamá-lo de sr. M. Ao conhecê-lo, tudo que consegui pensar foi: “o que você está fazendo aqui?” Ele parecia tão crítico, desagradável, rígido, um pouco sombrio, apenas um homem irascível, nunca sorria e que, obviamente, julguei com severidade.

O sr. M. parecia preferir permanecer um estranho para todos nós. Considerei-o um observador inteligente, mas tive dificuldade em imaginar que ele estivesse disposto, ou quisesse realmente explorar ou apreciar a cultura que veio conhecer. “Por que um homem assim viria aqui”, continuei perguntando a Satchidananda?, que apenas respondeu: “Fiquei um pouco surpreso quando ele se inscreveu”. Eu era implacável, fazendo perguntas sobre ele? “Ele era realmente um estudante de *Kriya Yoga*? O que você sabe sobre o sr. M.? O que ele faz para viver? Passei mais do que alguns momentos considerando suas motivações com suspeita.

A primeira noite do *Mela*, enquanto todos os outros descansavam ou jantavam. Notei que o sr. M. saiu noite adentro, sozinho. Ele não se socializou com o grupo ao longo das semanas. Ele não veio para o *sadhana* matinal. Um dia, vi-o sentado sozinho num restaurante que lhe havia recomendado na noite anterior. Sorri e acenei, mas ele não respondeu, olhou diretamente através de mim. Ele estava sentado em uma mesa de canto, com as costas apoiadas na parede, capaz de ver qualquer pessoa entrando ou saindo. De vez em quando olhava de soslaio pelas duas janelas opostas. Ele parecia desconfiado de todos, teorizei que era um profissional antiterrorismo altamente treinado para nossa proteção ou, inversamente, tinha algum motivo nefasto para estar aqui.

Não me lembro de ter visto o sr. M. em nosso acampamento para prática em grupo, ou para uma palestra noturna. Ele pode ter vindo para a cerimônia do fogo e para os cânticos, não me lembro. Ele caminhava pelos acampamentos, e eu via-o de vez em quando sentado com vários *babas*. Ele sabia inglês, mas não era sua primeira língua, e tinha um sotaque forte. Ele não falava hindi, mas parecia dedicar tempo e interesse a todos os *babas*, mesmo que só falassem hindi. Em algumas ocasiões eu o vi sentar-se com outros estudantes na hora das refeições. Embora não houvesse barreira linguística, nunca o vi conversando.

O sr. M. e eu ficamos doentes no mesmo dia, com aquela violenta dor de estômago. Ele parecia estar realmente em perigo. Eu o vi por um momento andando pelo hotel. Nós nunca conversamos. Fiquei em Silêncio, e ele nunca falou comigo. Por que começar agora? Eu sempre sorria para ele e acenava. Ao que ele respondia com um aceno de cabeça.

E então chegou *Holi*, aquele dia selvagem, quando pós coloridos voam, quando o bem triunfa sobre o mal, quando o amor, a devoção e a amizade substituem a ambição e o medo. Nós dois tínhamos recuperado a saúde, mas depois da *sadhana* matinal no acampamento, voltei rapidamente para o hotel e permaneci recolhida o resto do dia para evitar o caos lá fora. Perto do final do dia, quando eu estava sentada com um estudante tomando chá, o sr. M. entrou correndo no saguão do hotel com outro

estudante. Sr. M. foi um espetáculo para ver! Ele era um fenômeno multicolorido incrível! Cada parte de seu corpo tinha uma cor diferente, pelo menos todas as partes que eu conseguia ver. Seu rosto e pescoço estavam roxos! Seu peito, todos os tons de vermelho e rosa. Seus braços, mãos e pés, suas roupas, todas encadernadas em cores. Eu nunca tinha visto ninguém tão completamente e tão densamente coberto como ele! Não pude evitar, comecei a rir e fui direto até ele. O sr. M. não gostou da minha atenção, nem ficou satisfeito por ter sido banhado nesta celebração do *Holi*. O homem que estava com ele me contou com entusiasmo que um grupo de *naga babas* o agarrou, segurou e derramou pós coloridos nele. Ele continuou dizendo que quando os *babas* o viram, um apontou para ele, e todos eles pularam do caminhão em que estavam, o escolheram e alegremente, rindo, mancharam-no com estas várias cores. Curiosamente, eles não tocaram no outro homem, que estava ao lado dele, apenas observando tudo acontecer. Ele tinha apenas manchas de pó na manga da camisa. Imediatamente me virei para o sr. M. e sorrindo disse: “bem, isso foi um presente e uma verdadeira graça!” Ele olhou para mim com bastante severidade, talvez irritado com meus olhos, que dançavam de alegria e felicidade.

Acredito que isso tenha sido o início de uma grande transformação no sr. M. Naquela noite, ele ficou doente, na verdade, muito doente. Uma verdadeira purificação ocorreu. Mandeí chá e torradas para o quarto dele e um médico o visitou. Dias depois, ele finalmente saiu do quarto. Parecia uma pessoa diferente. O sr. M. veio até mim e disse que tinha uma surdez temporária em um ouvido! Mas estava sorrindo quando disse isto. Este novo homem era aberto e amigável, e seus olhos estavam cheios de luz. Já não via o homem sombrio, zangado e desconfiado que estava habituada a ver. Sentamos e conversamos. Ele compartilhou que pensava que iria morrer na Índia. Eu disse, talvez ele tivesse morrido, de certa forma. Conteí que uma vez eu também fiquei muito doente durante uma peregrinação na Índia, e pensei que iria morrer. Isto, eu disse, é a Índia, e *Maha Kumbhamela* não é um lugar para turistas. Eu também disse a ele que o tinha visto conversando muitas vezes com grandes *babas*, que podem ser bastante compassivos. Também disse a ele que realmente senti que ser escolhido e banhado nos pós-*Holi* como ele havia sido, era intencional e poderoso, e tinha purificado e transformado, era um puro ato de graça. Disse a ele, você está maravilhoso, completamente diferente. O sr. M. rejeitou minhas palavras, mas vi seus olhos brilharem. Ele parou um momento para refletir e disse: “Bem, acho que veremos?” Sorri para ele e pela primeira vez, posso dizer, gostei do sr. M.

Depois, havia um jovem estudante do Japão que era extremamente tímido. Seu corpo, mente e personalidade eram tão formais que se recusava a olhar alguém nos olhos. Ele não havia falado com ninguém, embora fosse fluente em inglês. Até as garotas bonitas tentaram falar com ele, e outros estudantes. Até lá, no final do dia de *Holi*. No final do dia, este jovem estava literalmente dançando nas ruas, coberto de pó colorido, sorrindo e conversando com todos! Depois daquele dia de frivolidade e loucura e encharcado de pó colorido, este jovem estava brilhante e reluzente. Ele era simpático, dançava com as alunas, conversava com todos, com confiança e camaradagem. Essa felicidade e energia positiva também continuaram na manhã seguinte e durante o resto da viagem. *Holi* foi algo que eu nunca esperei! Um dia de transformação! Que incríveis os pós coloridos!?!

Em geral, nenhuma peregrinação foi feita para ser fácil. E esta não foi fácil para ninguém. A maioria dos participantes dos três grupos falaram sobre o atrito externo, os momentos desconfortáveis e as fortes emoções que encontraram durante o tempo que passaram no *Kumbha Mela*. Alguns concordaram que foram os momentos difíceis que os ajudaram a reconhecer aspectos de si mesmos que, até

então, haviam passado despercebidos. Alguns compartilharam que foram capazes de ver as brincadeiras e trocas habituais de suas mentes. Alguns conseguiram superar os medos, as dúvidas e a raiva de toda uma vida ou descobriram-se capazes, pela primeira vez, de perdoar, e sentiram-se capazes de aceitar e seguir em frente com a vida, tal como ela é. Muitas pessoas mencionaram sentirem mais confiantes na sua prática de *Yoga*, e nas suas vidas.

E, outros, permaneceram turistas. Falavam apenas de acontecimentos externos, de coisas que faziam e viam. Alguns reclamavam dos defeitos dos outros, o tempo todo não notando a mesma qualidade dentro de si. Alguns se vangloriavam de suas realizações. Os pontos cegos permaneceram, e o ego resistiu.

Afinal, a peregrinação é um estado de espírito. Leva tempo para entender isso. Talvez todos nós devêssemos ter permanecido no *Maha Kumbhamela* durante os 48 dias inteiros. A mudança sempre exige que nos encontremos com nós mesmos. Sinto que, certamente, o *Mela* permitiu tempo e espaço para que todos conhecessem, pelo menos por um momento, quem realmente são. Mesmo um encontro momentâneo entre a mente e quem você é pode levar a uma mudança real, e impulsionar você em direção ao seu destino. Penso que teríamos apenas que esperar para ver.



3

0 mal existe?*

Um professor da universidade fez a seguinte pergunta a seus alunos:

— Tudo o que existe foi criado por Deus?

Um aluno respondeu corajosamente:

— Sim, criado por Deus.

— Deus criou tudo? - perguntou o professor.

“Sim, senhor”, respondeu o aluno.

O professor perguntou:

— Se Deus criou tudo, então Deus criou o mal, pois ele existe. E de acordo com o princípio de que nossas ações nos definem, então Deus é mau.

O estudante ficou em silêncio ao ouvir tal resposta. O professor ficou muito satisfeito consigo mesmo. Ele se vangloriou diante dos estudantes pois provou, mais uma vez, que a fé em Deus é um mito.

Outro aluno levantou a mão e disse:

— Posso fazer uma pergunta ao senhor, professor?

“Claro”, respondeu o professor.

O aluno levantou-se e perguntou:

— Professor, frio é uma coisa que existe?

O professor respondeu;

— Que tipo de pergunta é essa? Claro que existe. Você já sentiu frio?

Os alunos riram da pergunta do jovem. O jovem respondeu:

— Na verdade, senhor, frio não existe. De acordo com as leis da física, o que consideramos frio é, na verdade, ausência de calor. Uma pessoa ou objeto pode ser estudado para saber se possui, ou transmite energia.

Zero absoluto (-460 °F) é uma completa ausência de calor. Toda a matéria torna-se inerte e incapaz de reagir a esta temperatura. O frio não existe. Criamos esta palavra para descrever o que sentimos na ausência de calor.

O aluno continuou:

— Professor, a escuridão existe?

O professor respondeu.

— Claro que existe.

O aluno respondeu:

— Está errado de novo, senhor. A escuridão também não existe. A escuridão é a ausência de luz. Podemos estudar a luz, mas não as trevas. Podemos usar o prisma de Newton para espalhar a luz branca por várias cores, e explorar os diferentes comprimentos de onda de cada cor. Você não pode medir a escuridão. Um simples raio de luz pode invadir o mundo das trevas e iluminá-lo. Como você pode saber o quão escuro é um determinado espaço? Você mede quanta luz é apresentada. Não é verdade? Escuridão é um termo que o homem usa para descrever o que acontece na ausência de luz.

No final, o jovem perguntou ao professor:

— Senhor, o mal existe?

Desta vez era incerto, o professor respondeu:

— Claro, como eu disse antes. Nós o vemos todos os dias. Vemos na crueldade, nos numerosos crimes e violência em todo o mundo. Esses exemplos nada mais são do que uma manifestação do mal.

A isso o aluno respondeu:

— O mal não existe, senhor, ou pelo menos não existe por si mesmo. O mal é simplesmente a ausência de Deus. É como escuridão e frio – uma palavra criada pelo homem para descrever a ausência de Deus. Deus não criou o mal. O mal não é fé ou amor, que existe como luz e calor. O mal é o resultado da ausência do amor Divino no coração humano. É o tipo de frio que surge quando não há calor, ou o tipo de escuridão que surge quando não há luz.

**Texto de domínio público, muitas vezes atribuído ao jovem Einstein, em um debate com um professor da Universidade de Berlim. Mas, o físico estudou na Escola Politécnica de Zurique, e depois foi professor na Universidade de Zurique. Nunca estudou na Universidade de Berlim, mas lá também foi professor.*



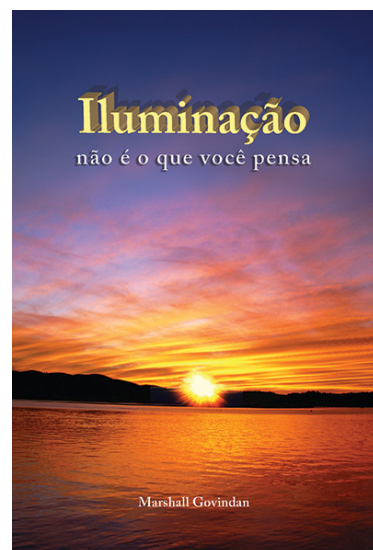
6

Notas e Notícias

Quebec Ashram seminários de iniciação com M. G. Satchidananda. Em Inglês - 1ª iniciação: 30 de Agosto a 1º de Setembro 2024; 2ª iniciação: 21-23 de Junho, e 11-13 de Outubro, 2024; 3ª iniciação: 19 a 28 de Julho, 2024. Em Francês: 1ª iniciação, de 6 a 9 de Setembro, 2024, 2ª iniciação: 14 a 16 de Junho; 3ª iniciação: 28 de Junho a 7 de Julho, 2024.

Peregrinação a Badrinath com Acharya Narada (português) 28 de setembro a 16 de outubro de 2024

Iluminação não é o que você pensa, por M. Govindan, ISBN 978-1-987972-01-6, 192 páginas 6 x 9 polegadas, capa mole, junho de 2016. Preço: R\$ 59,00. O livro *Iluminação Não é o que Você Pensa* revela como você pode substituir a perspectiva do ego – o hábito de se identificar com o corpo, as emoções e os pensamentos – por uma nova perspectiva: a da Testemunha, a da sua alma... pura consciência. Com lógica convincente, práticas para a vida cotidiana e meditações guiadas, o livro explica como você pode libertar-se do sofrimento, desfrutar da paz interior e encontrar orientação intuitiva. Os ensaios deste livro exploram as descrições da iluminação em diversas tradições espirituais e de sabedoria, o processo de iluminação e como superar os obstáculos internos para alcançar esse objetivo. “A verdadeira iluminação não é simplesmente um estado mental elevado, mas uma mudança completa de consciência do ego limitado para a autorrealização suprema na qual somos um com toda a existência - estendendo-se a todo o tempo e espaço e além”. Marshall Govindan revela os segredos dos *Yoga Siddhas* e suas práticas transformadoras para ajudá-lo a abordar esta iluminação suprema como o objetivo final de tudo o que você faz.



Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri); Diretor do Instituto Americano de Estudos Védicos; Professor de *Yoga, Ayurveda e Jyotish*; *Padma Bhushan* premiado pelo presidente da Índia; autor de “*Shiva, o Senhor do Yoga*” e mais outros 30 livros.

Para ver o resumo do livro, ou fazer o pedido através do site do Canadá: https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#enlightenment_book

Receba nossos novos cartões de mensagens Babaji! Eles inspiram e lembram você de Kriya Babaji e da sabedoria de nossa tradição. Nós os enviaremos para você via Whatsapp 2 a 3 vezes por semana em 6 idiomas conforme sua escolha. Simultaneamente, iremos postar eles em inglês no Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)). Para mais informações clique aqui para baixar o PDF.

Reuniões de Satsang on-line, aulas de Yoga e perguntas e respostas: muitos de nossos Acharyas estão oferecendo apoio a iniciados e não iniciados por meio de aulas de Hatha Yoga transmitidas on-line, bem como reuniões de satsang por meio de comunicações on-line como o Zoom. No entanto, as técnicas de Kriya Yoga ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas durante estas reuniões. O objetivo delas é incentivar os participantes a meditar e, secundariamente, fornecer alguma inspiração. Perguntas dos iniciados sobre as técnicas de Kriya Yoga serão respondidas individualmente, apenas em um ambiente personalizado, onde a confidencialidade é garantida, seja por e-mail, telefone ou pessoalmente.

Use o Zoom para participar das aulas online de Kriya Hatha Yoga, meditação e reuniões de satsang. Assista às gravações das aulas de 2020 a 2023 pelo link: [patreon.com /babajiskriyayoga](https://patreon.com/babajiskriyayoga)

Satsang internacional para iniciados: todo primeiro domingo do mês às 13h30 GMT+1 (15:00 Horário da Europa Central; 9:30 Horário de Montreal), e às 14h30 Horário da Europa Central, 8h30 Horário de Montreal.

Satsang diário - Babaji's Kriya Yoga Sri Lanka: todos os dias (de segunda a sábado) às 11h30 GMT (17:00 Horário da Índia). Para detalhes, acesse: https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/

Em São Paulo, Brasil, para iniciados: Satsang todos os dias às 18h30 (Horário de Brasília).

Aula de Hatha Yoga todas as sextas-feiras, às 8h00 para todos. Acesse:

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PKoJoNoxPTGMxd3pSQTo9ID:5184926117> - Senha: babaji

No Flor das Águas, Cunha, Brasil: de segunda a sexta-feira, das 6h30 às 7h30, Kriya Hatha Yoga e posturas clássicas de Yoga; das 7h30 às 8h10: Pranayama, meditação, leitura e mantras védicos. Contato: fabifsamorim@hotmail.com . Em português.

Na Índia: satsang de domingo, às 12h00 GMT+1 (14h00 CET), com duração de 60 a 90 m. Detalhes aqui: [Online-India-Sadhana-Program-v2021.pdf](#) (babajiskriyayoga.net)

Visite nosso site de comércio eletrônico: www.babajiskriyayoga.net Para comprar com seu cartão VISA, American Express ou Mastercard todos os livros e outros produtos vendidos pela Babaji's Kriya Yoga Publications, ou para doações à Ordem dos Acharyas. Suas informações de cartão de crédito são criptografadas e mantidas seguras. Confira!

Assine o curso de correspondência, “A Graça do Kriya Yoga de Babaji”, convidamos você a juntar-se a nós nesta aventura de autoexploração e descoberta, baseada nos livros ditados por Babaji em 1952, e 1953. Receba mensalmente, por correio, uma lição de 18 a 24 páginas desenvolvendo um tema específico, com exercícios práticos. Para mais detalhes, acesse: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

Visite o blog de Durga: www.seekingtheself.com

Para renovar a edição em inglês do Jornal de Kriya Yoga, entre na seção de livraria do nosso site

www.babajiskriyayoga.net, ou envie um cheque pagável a Babaji's Kriya Yoga, com o Formulário de Renovação abaixo.

FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO para o Jornal de Kriya Yoga em inglês:

Por favor, renove minha assinatura de um ano para o "Jornal de Kriya Yoga de Babaji"

Nome: _____

email: _____

Endereço: _____

Cidade: _____

Estado: _____ País: _____ CEP: _____

Incluído está um cheque de US\$14,00. Para o Canadá: Cn\$14,70, ou Quebec: Cn\$16,10, pagável a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc." 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0.

Aviso aos assinantes do Jornal de Kriya Yoga: o jornal será enviado para todos que possuem um endereço de e-mail. Solicitamos a todos que nos informem o endereço de e-mail para o qual preferem que enviemos o jornal e, se você estiver usando um bloqueador de spam, adicione nosso endereço: info@babajiskriyayoga.net à lista de exceções. O jornal será enviado em formato PDF com as fotografias em anexo. Pode ser lido usando o Adobe Acrobat Reader. Caso contrário, pode ser reenviado a pedido em um arquivo Word, sem formatação e sem fotografias. Se você não renovar antes do final de dezembro de 2024, talvez não receba o próximo número.

