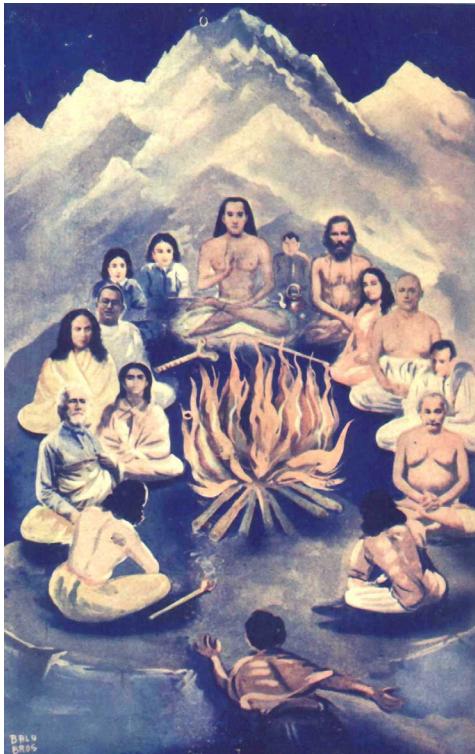


JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 31 | NÚMERO 3 | PRIMAVERA 2024

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 - A prescrição de Kriya Yoga para bons relacionamentos *Por MG Satchidananda*
- 2 - Kriya Hatha Yoga trata o que aflige você
Por Durga Ahlund
- 3 - Amman Pranabananda (Parte 1) *Por Ganapati*
- 4 - A Ordem dos Acharyas dá as boas-vindas aos novos membros: Acharyas Neela Saraswati e Ramdas
- 5 - Ordem dos Acharyas: Relatório anual de 2024 e planos para 2025
- 6- Notas e Notícias



1

A prescrição de Kriya Yoga para bons relacionamentos

Por M.G. Satchidananda

Pelo cultivo de atitudes de amizade dirigidas aos felizes, compaixão diante dos infelizes, deleite no virtuoso e equanimidade em relação ao não virtuoso, a consciência retém sua calma imperturbável - *Kriya Yoga Sutras I.33*

A mente pode ser um obstáculo ou um auxílio no processo de realização do *Self*. Para facilitá-la como auxílio, recomenda-se o cultivo das quatro atitudes citadas acima em nosso dia-a-dia. Mesmo que não tenhamos aspirações espirituais, seguindo este conselho, a vida de qualquer um torna-se mais serena. Mas, a mente tem uma tendência a fazer o oposto algumas vezes. Veja porque as atitudes são recomendadas a qualquer pessoa:

Amizade ou boa vontade (*mettā*) em relação aos felizes (*sukha*): é necessário cultivar isso porque, às vezes, temos ciúmes ou inveja daqueles que são felizes e os censuramos. Exemplo: se alguém está saboreando os frutos de seu trabalho, no sentido material, podemos ter ciúmes; quando deveríamos, ao contrário, dizer “Que possam eles continuar a prosperar mais todos os dias”.

Compaixão (*karuñā*) diante dos que sofrem (*dupkha*): mesmo que possamos fazer pouco pelo próximo, por pensamentos e ações, nossas mentes e emoções são transformadas aos nos abrirmos à compaixão. Temos de evitar julgar as pessoas, dizendo, por exemplo, “eles sofrem devido ao seu *karma* ruim”.

Deleite (*muditā*) com os virtuosos (*puñya*): imite-os e regozije-se por tais pessoas existirem.

Equanimidade (*upekñā*) em relação aos não virtuosos (*apuñya*): não permita que a sua mente seja manchada por este tipo de pessoa. Não julgue o próximo nem seja indiferente ao sofrimento alheio; ame-os também. Podemos amar alguém sem julgar o seu comportamento. Ao julgarmos o próximo, apenas reforçamos, nas nossas mentes, as qualidades negativas que estamos condenando. Geralmente, condenamos nos outros o que abrigamos em nós mesmos. Para mudar o mundo, podemos mudar os nossos pensamentos. Ignore os lapsos alheios. Não enfatize suas fraquezas, pois, ao agir assim, transmitimos pensamentos que apenas reforçam suas fraquezas.

Cultivando essas atitudes, a mente purifica-se e desfruta de serenidade uni-direcionada.

Prática: Medite sobre pessoas felizes e cultive a amizade em relação a eles; faça o mesmo com a compaixão diante dos infelizes, o deleite nos virtuosos e a equanimidade para com os não virtuosos. Use as relações interpessoais para desenvolver estas qualidades e perceba a calma resultante.

Patanjali também prescreve cinco restrições sociais, conhecidas como *yamas*

As restrições são: não-violência, veracidade, não roubar, castidade e não cobiçar. _ Kriya Yoga Sutras II.30

A **não-violência (ahimsà)** inclui não ferir, seja por ação, palavras ou pensamentos. *Himsà* significa dano, ferida, assim *ahimsà* é não causar dano. Nossos pensamentos e palavras têm um grande poder, conseguem molestar os outros e podem estimular ações prejudiciais. Quando paramos de atacar as pessoas, percebemos que a mente para de abrigar ressentimento, inveja, raiva e medo. Conseqüentemente, nossa consciência torna-se purificada. Pelo cultivo do perdão, podemos afastar tais sentimentos, que não causam mal apenas aos outros, mas, no final das contas, a nós mesmos.

Veracidade (satya) implica não só evitar mentir, mas, também evitar exagero, engano, fingimento, hipocrisia e dizer a verdade ao espalhar uma notícia. Caso contrário, estamos enganando a nós mesmos, adiando a efetivação de nosso real *karma* e criando ou reforçando novas consequências cárnicas. Deixando de lado tudo o que é ficcional, imaginário ou irreal, seja na mente, fala ou ação, é possível descobrir rapidamente o que é verdade. Falar somente o que é verdadeiro é extremamente revelador. Muito do que se fala é completamente desnecessário, trivial ou irreal. Cultivar o silêncio ou falar somente aquilo que edifica, após refletir, traz muita luz para os nossos relacionamentos e mentes.

Não roubar (asteya) inclui não tomar para si o que não lhe pertence. Roubar engolfa a nossa consciência nas trevas em que não conseguimos ver a nossa unidade essencial, fecha o nosso coração, fortalece tendências egoísticas e nos leva para longe do caminho da realização do *Self*. Roubar é uma manifestação de medo e fraqueza em face ao desejo. Ao cedermos ao desejo, renunciamos ao nosso poder de autocontrole e reforçamos o domínio que as forças negativas podem ter sobre nós.

Castidade (brahmacharya) envolve abstinência sexual nos planos físico, emocional ou vital e, também, no mental. Seu cultivo ajuda-nos a nos livrarmos do que é, normalmente, uma grande fonte de distração e sofrimento para a maioria das pessoas e, por consequência, um problema no processo da realização do *Self*. Mesmo que se viva num relacionamento de compromisso com um parceiro, ao cultivar moderação e consciência quanto às relações sexuais, a maioria das distrações e dispersões pode ser evitada. Ama-se o próximo como se ama ao próprio *Self*. Quando um voto é observado incorretamente, existe o perigo de repressão e, desta forma, perigosos efeitos psicológicos. Deve-se ter o cuidado de não desenvolver antipatia aos membros do sexo oposto ou sentimentos de culpa, vergonha ou frustração em relação aos impulsos sexuais. Na presente cultura hedonista, o ideal de abstinência sexual e pureza chocará a maioria das pessoas como sendo não apenas esquisito, mas impossível também. Não é nada disso. Entretanto, pode ser necessário ao indivíduo que deseje praticar este ideal, refletir profundamente sobre os valores e expectativas da cultura contemporânea,

assim como sobre a natureza da sexualidade. Para obter êxito no cumprimento deste ideal, deve-se usar de uma abordagem holística e aplicá-la paciente e persistentemente.

Não cobiçar (*aparigrahab*) inclui não fantasiar quanto a posses materiais nem desejar o bem alheio. Freqüentemente, as pessoas fantasiam que, se pudessem tornar-se ricas da noite para o dia ganhando na loteria, casando-se com alguém com muito dinheiro ou tendo grandes lucros na bolsa de valores, encontrariam felicidade duradoura. Isso é uma grande loucura. Quando somos indulgentes com tais fantasias, simplesmente nos distraímos da fonte interna de alegria contínua. O *Tirumantiram* lista 10 restrições (*yama*) no verso 554:

*Ele não mata, não mente, não rouba,
Notória virtude, ele tem; bom, manso e justo; Ele partilha suas alegrias, desconhece macula.
Não bebe nem indulge em luxúria.*

As restrições (*yamas*) regulam e harmonizam a vida social do *yogi* e criam a fundação para nossa prática. Elas podem ser difíceis de seguir no começo, requerem esforço consciente e exercício da vontade, porém, conforme nos desenvolvemos, seu cumprimento torna-se não apenas habitual, mas, virtualmente, natural, em função de nossa realização do *Self*.

Prática: *Sem julgar a si mesmo ou os outros, calmamente observe suas ações e sentimentos no relacionamento com os outros e observe os resultados. Lembre-se das restrições (yamas) como um meio de cultivar desapego (vairàgya) e discernimento entre Aquele-que-vê e Aquilo-que-é-visto (viveka-khyàti). Tome nota das vezes em que esquecer as restrições. Cultive afirmações para reforçar suas práticas das restrições (ver versos II.33-34).*

Esse Grande Voto é universal, não limitado por classe, local, época nem circunstância – Kriya Yoga Sutras II.32

Aqui, Patanjali afirma que esses princípios éticos devem ser seguidos por todos independentemente de seu *status*. Nem mesmo o *yogi* realizado tem licença para ignorá-los. Devotos sábios, loucos de várias tradições espirituais os ignoraram algumas vezes e, como resultado, trouxeram controvérsia e ruína sobre si.

Esse Grande Voto (*mahà-vratam*) é uma enorme ajuda ao estudante do *Yoga* na vitória contra os desejos egoístas e na obtenção da renúncia. Para nos tornarmos completamente imperturbáveis diante de qualquer coisa, necessitamos de pureza de coração. Para manter equanimidade e ausência de reações, até mesmo os grandes precisam estar libertos de tudo, caso contrário, seu caráter seria maculado.

Muitos praticantes do *Yoga* ficam surpresos quando “mestres espirituais” falham em viver as restrições (*yamas*) e observâncias (*niyamas*) por completo. Eles não entendem que alguém pode ter uma grande percepção espiritual e realizações *yogis* (*siddhis*) e, ainda sim, ter um subconsciente cheio de tendências negativas. Essa é a razão de, na *Kriya Yoga* de Babaji, iniciarmos com *suddhi dhyàna kriyà*, a primeira *dhyàna kriya* ensinada na iniciação de primeiro nível, visando a limpeza do subconsciente. Esse é um processo longo, mas mesmo um pequeno esforço ajudará a dissipar muitas das distrações.

Como veremos nos versos II.33-34, além de limpar o subconsciente, o estudante do *Yoga* sentirá

utilidade em contrapor pensamentos negativos com positivos. Quando os outros, inclusive os “mestres espirituais”, não conseguem viver de acordo com todos os *yamas* e *niyamas*, não devemos condená-los. Deveríamos dar-lhes crédito e incentivá-los a fazer uma faxina no seu porão, como todos devem fazer. Todavia, não devemos lhes entregar nossos poderes. Todos são responsáveis por seus atos e falhas. Além do mais, até, e a menos que a consciência superior tenha descido completamente, inclusive nos corpos vital e físico, e os tenham transformado, há sempre um grande risco de que as tendências egoístas resistam e criem problemas. Vigilância constante e autocontrole são necessários para praticar os dois primeiros votos diretamente no mais elevado nível de realização do *Self*.

Prática: Pratique as restrições (*yamas*) em diversas situações: no trabalho, ao lidar com pessoas “difíceis” ou ao ter que encarar uma tentação etc. Reflita nisto: “O corpo é flexível e impessoal, sem vontade própria. Sem qualquer vontade própria, como um transmissor, deixe Isso atravessá-lo imaculadamente”. Pratique *suddhi dhyāna kriyā* no seu dia-a-dia.

Fonte: Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas, por Marshall Govindan. 2000. Disponível em nosso site de comércio eletrônico : https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#patanjali_book

Para mais informações sobre os yamas, as restrições sociais, peça o Ebook :

Fazer o Oposto: As Cinco Chaves Yógicas para Bons Relacionamentos

https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#opposite_doing_ebook



2

Kriya Hatha Yoga trata o que aflige você

Por Durga Ahlund

Nos dias de hoje, cada vez mais, a maior parte de nós considera normal passar por persistente nervosismo, ansiedade, medo, raiva, depressão, preocupação e tristeza. Ou apenas lidamos diretamente ou de forma medicada com nosso *stress*, e nossos gatilhos. Não dormimos o suficiente nem damos prioridade ao tempo necessário para cuidar dos efeitos do *stress* e dizemos a nós mesmos: “não tenho tempo para isso”. Quando estes efeitos se acumulam e não conseguimos restabelecer o equilíbrio, nossa saúde física, emocional e mental deteriora. Já está provado que o *stress* crônico afeta completamente cada sistema físico e psicológico do ser humano. O *stress* não é apenas a causa de dores musculares específicas, como dores lombares ou generalizadas, ou depressão e insônia, como também de hipertensão, doenças cardiovasculares, derrames, problemas digestivos, dores de cabeça, desatenção, falta de criatividade, memória deficitária. Além disso, os problemas emocionais se tornam mais intensos e profundos, e ainda reduzem nossa adaptabilidade às situações normais na vida.

Nos Estados Unidos, estimativas atualizadas demonstram que a taxa de *stress* e ansiedade em adultos está em 59%, e em adolescentes em 32%. Uma das causas, quando se trata dos adolescentes, é o ambiente educacional que prioriza provas e avaliações ao invés de pesquisa e a alegria do aprender, colocando pressão nas nossas crianças de uma forma que certamente traz uma resposta de *stress*, e os gatilhos ficam estabelecidos desde muito cedo. Como parece que os EUA lideram o mundo quando se trata de angústia existencial, o *stress* e ansiedade debilitantes estão escalando globalmente. A violência, a discórdia social, as incertezas políticas e a falta de garantias de emprego, a poluição e destruição de nosso planeta, as catástrofes naturais devido às mudanças climáticas, tudo isso nos afeta em graus muito profundos. Somos uma espécie ansiosa buscando algum tipo de calma, buscando estabilidade mental e emocional e buscando felicidade. *Yoga* não é mais algo adequado apenas para aqueles que buscam se aperfeiçoar fisicamente, ou como uma ginástica, nem mesmo para a iluminação espiritual. As pessoas estão se voltando para o *Yoga* para tratar o que as aflige. Para realmente conseguir curar, o foco do *Yoga*, assim como na educação, deve ser o da investigação e o da alegria de aprender e praticar, não na habilidade, na *performance* e na avaliação.

Pesquisas científicas trouxeram evidências que a regularidade de um sistema integrado de *Yoga* ajuda a construir tolerância e resiliência em relação ao *stress*. *Yoga* tem o potencial de autorregulação. Como se diz que nem tudo serve para todo mundo, quando o *Yoga* é oferecido como uma prática integrada de *asana* com atenção na respiração, e somado a isso, incluir *pranayama*, o uso de *bandhas*, instrução de como diminuir a distração causada pelos cinco sentidos, concentração e meditação, qualquer um pode ser beneficiar! É a prática combinada de *Yoga* e meditação que tem o potencial de aliviar a dor advinda da tensão física e dos desequilíbrios do corpo. Uma prática de *asana*, *pranayama* e meditação é necessária para redução da agitação mental e emocional. Para fortalecer o sistema nervoso e alcançar equilíbrio físico, mental e emocional, uma prática precisa aliviar as tensões no corpo, tensões que encorajam a mente a ficar ruminando sobre pensamentos negativos e desconfortáveis. Para que seja eficiente, uma prática dedicada de pelo menos três a cinco vezes por semana é a melhor opção.

Sat Bir Singh Khalsa, PhD., tem se dedicado à pesquisa do *Yoga* como terapia em relação ao *stress* e ansiedade crônicos, trauma e a síndrome do Burnout ou relativas à exaustão no trabalho, na Harvard Medical School, desde 2001. Ele fez estudos em escolas públicas para determinar qual a melhor forma que o *Yoga* pode ajudar adolescentes. Dr. Khalsa continua a fazer parceria com a International Association of Yoga Therapists, promovendo o *Yoga* como terapia. Sua pesquisa tem foco principalmente nos sintomas crônicos do *stress*, ataques de pânico, dores lombares persistentes, insônia, falta de criatividade, despersonalização e crises emocionais intensas.

Dr. Khalsa contou-me que a prática de *asana* apenas não é suficiente para a cura, e essa é a evidência mais importante que acredita ter transmitido para profissionais da saúde. O tratamento com bons resultados advém de uma prática consistente de um sistema integrado de *asana*, *pranayama*, meditação, *mudras* e *mantras*. Ele se envolveu mais com a pesquisa, testes, escreveu e publicou os benefícios de uma prática famosa de *kundalini yoga*, chamada *kirtan kriya* (prática de *mudra-mantra*). *Kirtan Kriya* tem sido amplamente investigada e seus benefícios para a saúde do cérebro são bem abrangentes. Perguntei especificamente ao Dr. Sat Bir qual o *pranayama* que ele considera o mais útil. Esclareceu-me que apenas a respiração diafragmática com a proporção 1:2 foi estudada, mas que ficou comprovada como significativamente benéfica, pois aumenta a resposta parassimpática, e au-

menta a tolerância e resiliência ao *stress*. Ele disse que infelizmente não existe muito financiamento para estudos mais intensivos e mais abrangentes em relação ao *Yoga*, o que poderia trazer resultados mais dramáticos e enfáticos. Afirmou ainda que há muito mais que poderia, e deveria, ser pesquisado.

O interesse de Sat Bir na pesquisa do *Yoga* foi despertado originalmente quando, em 1971, *Swami Rama* demonstrou publicamente uma extraordinária habilidade de autorregular seus estados internos. Naqueles primeiros anos, vários *yogis*, incluindo *Yogi Ramaiah*, participaram voluntariamente de pesquisas científicas enquanto meditavam e praticavam *Yoga*. Depois disso, houve interesse na pesquisa sobre *kundalini*, mas o dinheiro logo secou. Um aumento de financiamento aconteceu alguns anos atrás, quando a pesquisa demonstrou que as práticas de *Yoga* aumentam diretamente os níveis de Gaba (aminoácido gama-aminobutírico) no cérebro. O aumento de Gaba produz um efeito calmante e desempenha um papel importante no controle da hiperatividade das células nervosas associadas ao *stress*, ansiedade e medo. Também ajuda no sono.

Sat Bir parecia resignado com o estado de sua pesquisa. Ele balançou a cabeça e disse: “A pesquisa de *Yoga* exige financiamento de longo prazo, pois a regularidade de uma prática ao longo do tempo é necessária, e nunca obteremos resultados diretos rapidamente”. Mas, rapidamente acrescentou que tem certeza de que *Yoga* e meditação podem abordar e aliviar diretamente o *stress* e a ansiedade, então precisamos perseverar. Considero que foi sério quando me perguntou se eu conhecia algum bilionário que pudesse estar interessado? Eu não conheço.

Kriya Hatha Yoga oferece um sistema perfeito para curar o que lhe aflige

O que eu realmente sei é que *Kriya Yoga* é um sistema perfeito para lidar com *stress* e ansiedade. *Kriya Hatha Yoga* por si só é uma prática integrada, voluntária e intencional e os 18 *asanas* funcionam como a acupuntura na parte material da nossa fisiologia, mirando os canais sutis do corpo físico. Eles trabalham não apenas para liberar a tensão nos tecidos dos músculos e tecido conjuntivo, mas liberando bloqueios nos *nadis* sutis, aumentando assim o fluxo de energia. Energia bloqueada pode resultar de um histórico de má postura, maus hábitos alimentares, excessos de vários tipos, má eliminação de toxinas, físicas, mentais e emocionais.

O corpo tem um mecanismo de proteção inato, uma “memória emocional”, que codifica na memória muscular qualquer trauma que o corpo experimente. Toda memória emocional forte pode criar tensão no corpo, nos contraindo, bloqueando nossa energia e nossa capacidade de deixá-la ir. Embora no início possamos sentir tudo isso como rigidez e inflexibilidade nas articulações, se o padrão persistir pode surgir dor, doença ou ansiedade. O corpo consciente e subconscientemente desencorajará qualquer movimento que toque perto desta memória e, assim, esquecemos ou rejeitamos a verdadeira fonte do nosso desconforto, e podemos acabar com alguma ansiedade generalizada. Nossa prática de *Hatha Yoga* é uma oportunidade de confrontar e aliviar a tensão física óbvia, e descobrir a fonte do que está nos restringindo em nossos corpos. Talvez até mesmo obter *insights* sobre o que podemos estar resistindo em nossa vida.

Esta série é praticada em estágios e nunca deve nos levar à exaustão, na verdade, quanto mais você faz, mais relaxada/o fica. Cada postura leva você a um estado mais profundo de relaxamento e lhe concede mais e mais energia. Quanto mais *asana* você faz, mais energia você recebe. Isso, notadamente, lhe dará confiança dinâmica para levar com você quando sair do seu tapetinho.

É o movimento do *prana*, não o *asana*, que cura

Kriya Hatha Yoga funciona tão bem para trabalhar no que nos aflige porque relaxa, fortalece, equilibra e nos acalma. É uma arte e ciência projetada para trabalhar em todos os estágios do nosso ser através do potencial evolutivo da consciência e do *prana*. *Asana* pode nos atrair profundamente para dentro, derretendo as barreiras físicas, os resíduos físicos e as toxinas emocionais que nos impedem de experimentar toda a gama de sensações do *prana* animado no corpo. São as sensações corporais que realmente criam um caminho direto para energia renovada, estabilidade e rejuvenescimento.

É através do alinhamento adequado que percebemos, através de sinais externos e internos, que somos levados a um relaxamento tão profundo que o *asana* estimula diretamente e libera as sensações corporais. Essas sensações corporais são os aspectos rejuvenescedores do *asana*. As sensações são micro vibrações, criando *mudras* do nosso *prana*, nossa força vital. Novamente, é o movimento do *prana*, não o *asana*, que nos cura. As sensações corporais são sentidas como sensações tátteis, talvez pontadinhos, ou como uma oscilação ou vibração, ou como ondas fluindo para cima e para baixo na espinha e por todo o sistema nervoso, respondendo ao *prana*, que as anima. Essas micro vibrações podem liberar bloqueios do sistema nervoso sutil, fortalecendo nosso sistema nervoso, levando-nos a um espaço físico e emocional calmo de relaxamento profundo.

O *asana*, quando mantido com intenção e consciência, por períodos mais longos (5-10 min) pode ajudar a liberar sentimentos antigos de tristeza, medo ou raiva, emoções que podem ser responsáveis por alguém se sentir bloqueado. *Hatha Yoga* em seus elementos: *asana*, *pranayama*, *bandhas*, *mudras* pode estimular o movimento de emoções antigas e tóxicas armazenadas na musculatura e no sistema nervoso. Consciência, intenção e respiração consciente *ujjayi* são essenciais para removê-las. A partir de anos de experiência pessoal como praticante e como professora, sei como armadilhas emocionais e traços de personalidade desnecessários, profundamente mantidos sob décadas de blindagem, podem se dissolver em um instante, talvez com apenas uma mudança na frequência de sua respiração ou com a liberação de lágrimas. Você pode saborear a emoção, mas não revive as memórias que a armazenaram. Você pode saborear a tristeza profunda, medo ou raiva, mas assim que esse gosto é liberado, ele se vai. Uma vez que essas toxinas são liberadas, o que você experimenta é uma sensação de leveza e flutuabilidade no corpo, e a sensação do seu eu mais íntimo como um espaço vazio. Manter aquela postura torna-se fácil. O efeito de uma prática evolutiva dos 18 *asanas* é que você e sua personalidade se iluminam e ganham confiança.

Para evoluir, precisamos nos conscientizar de nossos desafios ou deficiências pessoais e estar dispostos a trabalhar em nós mesmos, não apenas realizar *asanas*

A purificação dos corpos físico, mental e emocional é essencial para a cura e o rejuvenescimento de si mesmo. Praticar técnicas poderosas de *Yoga* sem foco, equivalente a limpeza dos *nadis*, traz o risco de ativar, mas represar, uma energia forte. A energia que ficar bloqueada criará congestionamento de energia em uma área, e deficiências em outras áreas. A energia forte que é bloqueada em um *nadi*, ou *chakra* específico, pode criar desequilíbrios físicos ou mentais/emocionais ainda mais difíceis.

Intenção e esforço são essenciais para o sucesso

Entender o que é sua prática de *Kriya Hatha Yoga*, o que ela pode fazer por você e definir suas metas na sua prática garantirá o progresso. Definir uma intenção cria o interesse que sua mente precisa para permanecer engajada na prática. Se sua intenção é utilizar o poder da vontade, da mente e da respiração em sua prática de *asana*, isso é o suficiente para beneficiá-lo. Mas, se você também pretende que sua prática de *asana* o capacite a deixar de lado aquilo que está causando seu sofrimento, ou impedindo seu avanço, ou quer que ela inicie a graça espiritual no *prana*, nimando-o para levá-lo adiante em sua vida, isso também é possível. Intenção e esforço são desenvolvidos a partir da prática, não apenas flexibilidade e força. Usar o esforço não significa forçar o corpo em uma postura. Esforço é um estado mental de permitir e encorajar o corpo a se aprofundar em posturas. É preciso estar disposto. É preciso estar disposto a mudar. Muito do que consideramos rigidez física ou estagnação está na mente e em nossas emoções devido a experiências e condicionamentos passados. Quando você relaxa a necessidade da mente de controlar tudo, a tensão muscular e a inquietação física e emocional podem ser liberadas.

A chave para equilibrar intenção e esforço é manter alinhamento e relaxamento simultaneamente. O equilíbrio de alinhamento e relaxamento é criado por meio da consciência corporal, *ujjayi pranayama*, *bandhas* e *mudras*. O *ujjayi pranayama* é particularmente útil. É a respiração que soa como o oceano. Ela desacelera e regula a respiração, relaxando o corpo e liberando a tensão. Essa respiração nos convida a aprofundar conscientemente nas posturas, sem forçar ou se mover muito rápido para elas. Ela permite que você explore e libere a tensão lentamente, sem medo. *Ujjayi* significa respiração vitoriosa: vitoriosa sobre a inspiração e a expiração (*nadis* abertos); vitoriosa sobre a dualidade da respiração e do respirador, pois o respirador e a respiração se tornam um; vitoriosa sobre a mente condicionada. Ela contém grande potencial.

Os *bandhas*, especialmente *Mula* e *Uddiyana bandha*, ou contrações pélvicas e abdominais respectivamente, são utilizados em todos os *asanas* para equilíbrio, alinhamento, segurança e eficácia. Eles criam aquele suporte central da coluna, fortalecendo a parte inferior das costas e estimulando o fluxo de energia nos canais de energia sutis. Todos os três *bandhas* são frequentemente usados para afetar positivamente os sistemas nervoso e circulatório. Os *bandhas* reforçam as atividades simpáticas do corpo, encorajando o relaxamento, mas também trabalham para reequilibrar a atividade nervosa autônoma. Esse reequilíbrio afeta positivamente o hipotálamo e o sistema endócrino e retransmite informações para o sistema emocional do cérebro, o sistema límbico e o córtex cerebral. Ondas cerebrais alfa são estimuladas, aumentando a criatividade e minimizando a depressão. Quando toda a personalidade participa, o uso dos *bandhas* encoraja o esforço correto, a força de vontade correta, e você pode até mesmo obter controle consciente sobre a energia que flui no *asana*.

Quando parte de você está desinteressada ou distraída, a mente vagueia e o *prana* se dispersa. É importante que toda a personalidade participe da sua prática. Cantar o *mantra*, *Om Kriya Babaji Nama Aum* e cantar a Canção da Adoração ao Sol, envolverá a mente, o coração e o *prana*, desde o início. Os *mudras* de *Kriya Asana Vanekom* até a Saudação ao Sol podem criar este canal para concentrar a mente e canalizar o *prana* desde o início.

Lembretes importantes:

- 1) O alinhamento trará relaxamento;
- 2) O relaxamento libera a tensão nos músculos para que trabalhem com mais eficiência. Mas o relaxamento também cria espaço para a liberação de bloqueios nos *nadis*, o que estimula e libera sensações corporais. As sensações corporais são micro vibrações, *mudras* de energia *prânica* animada;
- 3) A ativação das sensações corporais traz calma e quietude ao corpo e à mente. A quietude permite que a consciência surja na mente;
- 4) A ativação das sensações corporais e a cessação do pensamento involuntário trazem consciência da energia da força vital fluindo no corpo;
- 5) Entregue-se. Abandonar-se na energia da força vital permite que o *prana* crie mais refinamento de energia e mais refinamento de equilíbrio, uma sensação de alegria surge no corpo e na mente.

Uma vez que o alinhamento e o relaxamento são estabelecidos, o *asana* se aprofundará sem força ou tensão, e eles podem ser mantidos por mais tempo. Você vai querer mantê-los por mais tempo. O *asana* deve ser mantido regularmente, pelo menos três minutos com consciência, para alongar o tecido conjuntivo e permitir que o *asana* comece a animar a energia dentro do corpo. A consciência e o relaxamento com o que está acontecendo no corpo são necessários para manter as sensações corporais.

Lembre-se de que essas sensações, ou *mudras*, às vezes chamadas de “pose” de um *asana* são o que aperfeiçoa um *asana*, então a perfeição vem da *pose interna*, em vez de externa. O alinhamento e o relaxamento simultâneos permitem que você se solte em si mesmo e crie estes *mudras* de energia em movimento, evanescentes. Essas ondas transitórias de energia, às vezes como faíscas que vêm e vão, aparecem e desaparecem. Não tentamos segurar as vibrações. Essas vibrações liberam a tensão, criando espaço vazio. Quanto mais tempo você permanecer em um *asana* desta forma, alinhado, relaxado e ciente do que está acontecendo, mais profundamente o *asana* trabalhará o *prana*, refinando sua energia.

Se você continuar sua prática dos 18 *asanas* ao longo dos anos, incorporando *bandhas*, *pranayama*, *mudra*, *mantra* e consciência, você naturalmente alcançará os estágios mais profundos, trabalhando para equilibrar até mesmo os elementos no corpo e os próprios *gunas*, aqueles modos ou forças da natureza *rajas*, atividade ou movimento, de *tamas*, inércia ou letargia e *sattva*, harmonia equilibrada, que compõem o universo objetivo. Assim, com a prática regular ao longo dos anos, o excesso de *rajas* (paixão e inquietação) e o excesso de *tamas* (letargia e preguiça) podem ser eliminados para mudar o humor, o temperamento e até mesmo os traços de personalidade. A pessoa torna-se mais *sattvica*, isto é, mental e emocionalmente calma e equilibrada, e em harmonia consigo mesma.

Pergunte a si mesmo: Você pratica *Kriya Hatha Yoga* regularmente? Você aprecia sua prática regular das 18 posturas mais do que outras práticas de *yoga* que você fez no passado? O que você mais aprecia nelas? Você começa com *kriya asana vanakam* e saudação ao sol com o *mantra* e a Canção da Adoração ao Sol? Você incorpora conscientemente a respiração, *bandhas* e consciência para direcionar o *prana* conforme você se move através do *asana*? Você percebe sensações corporais enquanto se mantém em um *asana*? Você experimenta uma calma na mente e no corpo enquanto se move através de alguns, ou todos os *asanas*? Você já mergulhou em algum dos *asanas* tão profundamente que experimentou

a quietude absoluta em seu corpo e mente? Além de acalmar a mente, você também experimenta um aumento de energia, força, vigor, vitalidade e felicidade após sua prática de *asana*?

Se você deseja aprofundar sua compreensão e prática da série de 18 posturas, por que não considerar o Treinamento de Professores de *Kriya Hatha Yoga* do próximo verão (hemisfério norte), **de 31 de julho a 15 de agosto de 2025, para aprofundar sua própria prática, quer você queira ensinar, ou não.**

Inglês:

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf>

Francês:

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/flyer-formation-professeur-2025-Quebec.pdf>



3

Amman Pranabananda

Por Ganapati

Para os praticantes do Kriya Yoga de Babaji, o *swami* Pranabananda é Amman, o terceiro imortal de Gauri Shankar Pitam [1]. Renascido pouco tempo depois de seu *mahasamadhi*, em 1918, ele teria se reunido aos iogues sumamente avançados que gravitam em torno do *Satguru* no misterioso *ashram* do Himalaia. Seu novo nome espiritual, Amman, é evocado, depois dos de Babaji e Mataji (Annai), no penúltimo verso do *Dipam*, a Canção da Saudação ao Sol.

*

Milhões de pessoas em todo o mundo já leram acerca de Pranabananda na *Autobiografia de um iogue*, de Paramahansa Yogananda. Em meio à plethora de ascetas miraculosos mencionados nas inspiradoras páginas do livro, Pranabananda é aquele que recebeu do autor a alcunha de “o santo com dois corpos”. Não pretendo repetir aqui as informações veiculadas por Yogananda. Por mais que me esforçasse, jamais conseguiria preservar o viço do testemunho em primeira mão do relato original. Ademais, a *Autobiografia de um iogue* está disponível em qualquer livraria.

*

Mas existem outras fontes de informação acerca do grande adepto. Uma delas é a pequena e rústica biografia escrita por Sri Jnanendranath Mukhopadyay. Seu pai foi discípulo direto de Pranabananda e ele mesmo recebeu iniciação do mestre depois que o pai morreu. Porém, tendo conhecido Pranabananda em época bem tardia e desfrutado apenas esporadicamente de sua presença, veicula dados que

lhe foram passados por outros e que ele interpretou segundo seu ponto de vista. Mesmo assim, e apesar das inconsistências causais e da redação deficiente, seu texto, publicado como prefácio à *Pranab Gita*, o comentário de Pranabananda à *Bhagavad Gita* [2], é uma fonte preciosa.

*

Utilizei muitas de suas informações, complementadas por outras pesquisas, para escrever este breve perfil [*para o melhor entendimento dos termos sânscritos, ver o glossário no final deste artigo*]. O que mais me chamou a atenção na trajetória de Pranabananda foi perceber como a estrada que leva um grande iogue à autorrealização pode atravessar territórios totalmente anticonvencionais e até bizarros. E também como enormes dificuldades podem ser vencidas por meio de uma força de vontade inquebrantável.

*

O renascimento espiritual da Índia

Sri Jnanendranath Mukhopadyay não informa o nome de infância de Pranabananda. E também não diz em que dia, mês e ano ele nasceu. Afirma que tinha de 70 a 75 anos quando alcançou o *mahasamadhi*. Como isso aconteceu no ano de 1918, deduz-se que tenha iniciado sua prévia existência terrena entre 1843 e 1848. Veio a este mundo em um século caracterizado pela intensa revivescência espiritual da Índia.

*

Apenas como curiosidade, seguem, em sequência cronológica, as datas de nascimento de alguns notáveis expoentes da espiritualidade indiana contemporânea: 1828 (Lahiri Mahasaya), 1830 (Keshabánanda), 1836 (Ramakrishna), 1855 (Yukteswar), 1863 (Vivekananda), 1863 (Kébalananda), 1872 (Aurobindo), 1873 (Rama Tirtha), 1879 (Ramana Maharshi), 1887 (Sivananda), 1893 (Yogananda), 1896 (Anandamayi Ma). Nesse mesmo século XIX, em um ano ignorado, nasceu o Sai Baba de Shirdi, cujo *mahasamadhi* também foi atingido em 1918.

*

Pranabananda (vamos chamá-lo assim desde já, embora ele só tenha recebido esse nome espiritual muito mais tarde) desceu à matéria em uma aldeia rural de Bengala, a menos de cem quilômetros de Kolkata (Calcutá), em uma família localmente importante da casta dos brâmanes. Seu pai era inspetor de polícia e, por dever profissional, residia parte do tempo em Kolkata. Por isso, o menino foi criado principalmente pela mãe, sob a guarda de um tio, irmão mais velho do pai.

*

Mukhopadyay afirma que, desde muito cedo, Pranabananda deu mostras de inteligência, simpatia e generosidade. Era amado por todos, independentemente de gênero, idade e condição social. Mas, a despeito de suas aptidões, jamais foi um aluno aplicado. E, posteriormente, abandonou os estudos formais de vez. Mais tarde, conforme descreveremos adiante, abandonaria também o emprego e o casamento.

*

Posso estar enganado, mas considero essas três demissões bastante reveladoras. É muito difícil, senão impossível, perscrutar o mundo interior de um indivíduo. Não sabemos nem de nós mesmos, quanto menos de alguém cujo vulto vislumbramos ao longe, para além das pesadas brumas do espaço, do tempo e do contexto cultural. Ao descrever seus encontros com Pranabananda e transmitir o que outros disseram a seu respeito, Yogananda enfatiza o comportamento sobrenatural do iogue

realizado. Mukhopadyay, por outro lado, se atém a fatos exteriores e incidentes triviais da vida do homem. Buscando um ponto médio entre as duas narrativas, tento imaginar as motivações mais íntimas desse grande adepto, as linhas de força que condicionaram sua trajetória.

*

A ideia que me ocorre é a de alma altamente dotada, um iogue nato, um viajante que já chegou a este planeta com um longo histórico de aquisições espirituais na bagagem. Para alguém assim, e principalmente quando a *sadhana* ainda não se estabilizou, as convenções sociais e as rotinas cotidianas, que fascinam o indivíduo mediano e consomem toda a sua atenção, devem constituir desvios de rota muito difíceis de suportar. Que Pranabananda já fosse desde o início esse fruto maduro, pronto para ser colhido, atesta-o não apenas a extraordinária realização que alcançou em vida, mas também a afirmação de seu futuro *guru*, Lahiri Mahasaya, de que ele teria sido, em encarnação prévia, um grande *rishi*, um luminar do caminho espiritual.

*

Devoção, música e drogas

O tio de Pranabananda era um *brahmin* devoto, que cultuava o *Shivalingam* e recitava os *shastras*. Essa vibração devocional doméstica encontrou eco na alma do menino, fazendo ressoar em seu jovem peito uma antiga nota. Depois de receber seu cordão sagrado [3], provavelmente aos oito anos de idade, conforme a tradição, o pequeno passou a adorar diariamente Shiva e Vishnu e tornou-se um entusiasmado cantor da tradução, em língua bengali, do grande épico *Mahabharata*.

*

A vocação espiritual desabrochou nele juntamente com o gosto pela música. Anos mais tarde, em companhia de outros garotos da aldeia, ele formou uma banda, dedicada à execução de *yatras*. Para desenvolver seu talento, buscou a orientação de um professor de música. Mas esse homem era um usuário de haxixe e ópio, que consumia sem restrições durante as aulas. Em sua companhia, o aluno acabou – ele também – tornando-se dependente. Foi nesse momento delicado que sua mãe morreu – fato que provocou um forte desequilíbrio na família.

*

Pranabananda tinha então cerca de 20 anos e abandonou a escola inglesa para levar uma vida desregrada. Usava drogas, não estudava, e gastava seu dinheiro ajudando os pobres ou pagando as despesas dos amigos. Tal comportamento provocou um sério conflito com o pai. Repreendido, o jovem abandonou a casa paterna, em busca de seu próprio caminho.

*

Depois de perambular por várias localidades, a começar pela cidade santa de Varanasi (Benares), arrumou emprego na rede ferroviária, que colonialismo britânico introduzira na Índia, e que até hoje constitui uma das instituições que melhor funcionam no país. Logo aprendeu telegrafia e tornou-se o funcionário favorito do supervisor inglês, sendo promovido a chefe da estação de Samastipur, no estado de Bihar. Manteve, porém, seu comportamento heterodoxo, gastando o que ganhava em música, dança, haxixe, ópio e esmolas aos pobres e *sannyasis*.

*

Além disso, em sua busca ainda errática de autorrealização por caminhos não convencionais, arrumou um mestre tântrico que o introduziu na prática da meditação com cadáveres. Embora repulsiva para a sensibilidade ocidental contemporânea, a meditação com ossos humanos ou no cenário macabro dos crematórios é uma tradição bem estabelecida no corpo multifacetado da espiritualidade indiana. Há linhagens inteiras que se dedicam a isso. E mesmo ascetas que não pertencem a essas escolas eventualmente recorrem a tais exercícios, para se lembrar da impermanência do mundo fenomênico e desenvolver a equanimidade diante dos múltiplos aspectos da existência. Até Yogananda, que anos mais tarde elaboraria um formato de yoga capaz de ser aceito na conservadora e preconceituosa sociedade norte-americana da primeira metade do século XX, chegou a meditar com ossos humanos na fase inicial de sua *sadhana*.

*

No caso de Pranabananda, essa prática bizarra durou pouco. Ele logo a abandonou. Assim como, algum tempo depois, abandonou também o emprego. A despeito do muito que o valorizavam seus superiores, em especial o supervisor inglês, que condescendia com todas as suas excentricidades (como o hábito de não cortar os cabelos, a barba e as unhas, à maneira dos ascetas renunciantes), um urgente impulso de busca fez com que, em um belo dia, sem pedir permissão nem avisar, ele simplesmente deixasse o trabalho, e partisse em peregrinação.

*

A iniciação em Kriya Yoga

De lugar santo em lugar santo, chegou ao célebre santuário shivaísta de Pashupatinath, no Nepal. O telégrafo estava sendo, então, introduzido naquele reino remoto. E o marajá precisava de alguém que dominasse a nova tecnologia. Ao saber das habilidades de Pranabananda, tratou de retê-lo por todos os meios, inclusive oferecendo-lhe em casamento uma jovem nepalesa. Quando percebeu o rumo dos acontecimentos, o futuro *swami* abandonou o Nepal tão rapidamente quanto pôde e voltou para Varanasi. Lá, encontrou finalmente o que procurava, ao se prostrar diante do grande iogue Lahiri Mahasaya e receber iniciação em Kriya Yoga.

*

Depois de permitir que seu jovem discípulo saciasse em parte sua imensa sede espiritual, meditando nas montanhas isoladas, Lahiri Mahasaya o mandou de volta ao emprego e à casa do pai. Em ambos os lugares, Pranabananda foi recebido de braços abertos. E não pôde dizer “não” quando o pai, movido pelo mais indiano dos valores, o senso de continuidade da família, lhe pediu que casasse. Ele era o único filho homem e, se não gerasse descendentes, poria fim à linhagem familiar.

*

O jovem aceitou participar de um casamento arranjado, à maneira tradicional. A noiva foi escolhida com base em critérios de casta, de família e de afinidades astrológicas. No entanto, todas essas provisões teriam efeito limitado, pois, embora o matrimônio viesse a premiar Pranabananda com um casal de filhos, tal arranjo não estava destinado a durar, como veremos adiante. Antes disso, porém, o grande adepto agarrou com mão firme as rédeas da vida familiar e profissional. Trabalhava com afinco para sustentar a mulher, os filhos e outros parentes.

*

Nas horas vagas, voltou a se relacionar com seus antigos companheiros de música, divertimento e vício. Porém, sempre que podia, dirigia-se a Varanasi, para o *darshan* de Lahiri Mahasaya. Sua grande aspiração era poder residir perto do *guru*. E, um dia, o mestre lhe disse que todas as “preparações” haviam sido feitas para que isso ocorresse. Na sequência, o discípulo recebeu, e mais do que depressa aceitou, o convite para chefiar uma estação ferroviária próxima a Varanasi. A esposa e os filhos permaneceram na aldeia ancestral, na residência da família dela.

*

Com a morte do pai, Pranabananda assumiu, conforme o costume indiano, a responsabilidade por todos os seus familiares. Mas, seja pelo peso dos deveres mundanos, seja pela insatisfação de um anseio espiritual apenas parcialmente atendido, seja pela própria dinâmica insidiosa do vício, mergulhou ainda mais fundo no abismo da dependência. E passou a consumir, diariamente, grande quantidade de haxixe e ópio. A contradição entre os exercícios espirituais, que projetavam sua consciência para cima, e as drogas, que a empurravam para baixo, cresceu proporcionalmente em seu interior. Como podia aspirar à autorrealização se não conseguia dominar a si mesmo?

(Fim da Parte 1)

Glossário

Ashram – Moradia de um iogue. Eremitério.

Brahmin – Membro da casta dos brâmanes, tradicionalmente devotada aos assuntos espirituais.

Darshan – Vislumbre. Graça que se obtém pela simples visão de uma deidade, santo ou *guru*. Pode ser alcançada pela observação direta ou pela contemplação de uma estátua, pintura, fotografia etc.

Dhoti – Traje masculino que consiste em uma simples peça retangular de pano, enrolada em torno da cintura.

Kumbha Mela – Festival do Pote. É o maior encontro multirreligioso do mundo. Ocorre quatro vezes a cada 12 anos, em um sistema de rodízio por quatro cidades sagradas da Índia: Prayag, Ujjain, Nasik e Haridwar. Os pontos altos das comemorações, que, em cada localidade, se estendem por vários meses, são os banhos rituais no Ganges. O festival recorda um tema comum a várias mitologias: a guerra cósmica entre os *devas* (deuses) e os *asuras* (titãs). Durante a batalha pelo pote de *amrita* (o néctar da imortalidade), quatro gotas do precioso líquido teriam caído na Terra, nas localidades mencionadas. Segundo a tradição, o poder dessas gotas seria realçado, ciclicamente, devido a intrincadas configurações astrológicas. Os chamados “grandes banhos” ocorrem nessas datas propícias.

Mahasamadhi – Grande Êxtase. Saída consciente do corpo físico, que os iogues realizados executam na hora da morte.

Paramaguru – Guru do *guru*. No caso, Babaji, *guru* de Lahiri Mahasaya, por sua vez *guru* de Pranabananda.

Paramahansa – Supremo Cisne. Não é um nome, mas um título, atribuído aos mestres que alcançam a iluminação espiritual. Alude à capacidade do cisne de transitar entre os diferentes “elementos” (a terra, a água, o ar) sem se apegar a nenhum deles. Ramakrishna e Yogananda foram os mais famosos iogues dos tempos modernos que receberam esse título.

Pranam – Prostração. Ato de reverência diante de uma deidade, santo ou *guru*. É usual tocar os pés da pessoa ou da imagem reverenciada.

Rishi – logue que atingiu a realização divina e cujo conhecimento e as palavras procedem diretamente de Deus.

Sadhana – Conjunto de práticas espirituais. Caminho de autorrealização.

Sadhu – Homem santo, profundamente engajado no caminho espiritual.

Sannyas-guru – Mestre na senda da renúncia.

Sannyasi – Asceta. Aquele que renuncia à vida mundana para se dedicar inteiramente ao caminho espiritual.

Satguru – Verdadeiro Guru. Mestre totalmente realizado.

Shastra – Texto canônico. Neste artigo, o termo alude às Escrituras Sagradas do hinduísmo.

Shivalingam – O Falo de Shiva. Objeto que representa Shiva-Shakti, os princípios masculino e feminino, de maneira não antropomórfica.

Siddha — logue perfeito.

Swami – “Aquele que está ancorado no Eu Verdadeiro”. Asceta iniciado na ordem monástica fundada, no século IX d.C., por Adi Shankaracharya.

Yagna – Fogo Sacrificial.

Yatra – Espécie de ópera folclórica que tem por enredo motivos mitológicos ou tirados das narrativas de caráter espiritual.

Yoga-guru – Mestre na senda do *yoga*.

Notas

[1] Informações sobre Gauri Shankar Pitam estão disponíveis em *The Voice of Babaji: a trilogy on Kriya Yoga*, 2nd edition, by V.T.Neelakantan, S.A.A. Ramaiah and Babaji Nagaraj (Babaji's Kriya Yoga Publishers, 2003). E também em *Babaji e os 18 Siddhas: a tradição da Kriya Yoga*, 2^a edição, por M. Govindan Satchidananda (Babaji's Kriya Yoga Publishers, 2012).



4

A Ordem dos Acharyas dá as boas-vindas aos novos membros: Acharyas Neela Saraswati e Ramdas

Neela Saraswati

Desde criança, Neela Saraswati se questionava: Por que estamos aqui? Quem sou eu? Onde me alinhar? E muito rapidamente essas questões se transformaram em orientação científica e espiritual. Começou a praticar Hatha Yoga ainda adolescente e mergulhou profundamente nas filosofias ocidentais e orientais e na sua interligação. Depois de estudar economia nos EUA e na Europa, trabalhou para uma empresa de auditoria e lecionou economia na Universidade.

Por cerca de 10 anos ela esteve profundamente enraizada em uma tradição budista com ênfase no ensinamento do Bodhisattva. Ela agora mora com a família em Munique e trabalha na área de ciências. Em 2016 descobriu o Kriya Yoga de Babaji, ao qual se dedica intensamente desde então. A prática a preenche física, intelectual e espiritualmente e a ajuda a encontrar respostas para suas perguntas. Neela Saraswati oferece iniciações, reuniões de satsang e aulas de Kriya Hatha em Munique e um satsang online diário.

“O Kriya Yoga de Babaji me deixa feliz e quero compartilhar essa felicidade com outras pessoas. Estou profundamente grato aos meus professores Satchidananda, Satyananda, Durga e Nagalakshmi.”

Ramadas

Ramadas (Armound Mahmoudi) nasceu no Irã em uma família armênia em 1971. Depois de migrar para vários países. Sua família finalmente se estabeleceu em Los Angeles, onde ele foi iniciado no Kriya Yoga de Babaji em 2003 e tem praticado devotamente a arte desde então.

Ele foi entronizado na Ordem dos Acharyas em 2024, continuando comprometido em praticar o Kriya Yoga de Babaji e em iniciar almas que assim aspiram na prática.

Atualmente, ele reside em Providence, Rhode Island, com sua família, onde, como dentista profissional, administra seu próprio consultório odontológico e ensina Kriya Yoga de Babaji.”





5



Ordem dos Acharyas

RELATÓRIO ANUAL DE 2024 E PLANOS PARA 2025

AJUDE-NOS A LEVAR A KRIYA YOGA DE BABAJI
PARA PESSOAS COMO VOCÊ AO REDOR DO MUNDO!

Este é um bom momento para fazer uma doação à Ordem dos Acharyas. Assim, daremos continuidade ao projeto de levar a *Kriya Yoga* de Babaji até pessoas que não poderiam receber-la de outra forma.

Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2023, os membros da Ordem de Acharyas realizaram as seguintes ações:

- Conduziram mais de 100 seminários de iniciação para mais de 1000 participantes que vivem em 18 países, incluindo Brasil, Índia, Sri Lanka, Japão, Espanha, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Bélgica, Austrália, Costa Rica, Bulgária, Estados Unidos e Canadá.
- Patrocinaram e ajudaram a organizar *Satsangs on-line* semanais via Zoom na Índia, América do Norte, Brasil, Alemanha, Sri Lanka e França, e reuniões diárias de *sadhana* via Zoom, na Índia.
- Mantiveram um *ashram* e escritório de publicações em Bangalore, Índia. Publicaram e distribuíram a maioria de nossos livros e fitas por toda a Índia.
- Mantiveram um *ashram* em Badrinath, Índia.
- Auxiliaram na finalização da construção de um novo *ashram* em Colombo, Sri Lanka.
- Mantiveram a equipe de nossos dois *ashrams* na Índia, e nossa equipe de *webmaster* empregados durante a pandemia com seus salários integrais.
- Publicaram em turco os títulos: “A Voz de Babaji, Uma Trilogia em Kriya Yoga” e “Babaji e os 18 Siddhas a Tradição de Kriya Yoga”. Em Hindi, o livro “Kailash”. Em malayalam, o livro “Babaji e os 18 Siddhas, a Tradição do Kriya Yoga”
- Patrocinaram aulas públicas gratuitas semanais de *Kriya Yoga* de Babaji e eventos de *kirtan* no *ashram* de Quebec.

- Organizaram duas peregrinações de 24 pessoas que falam inglês para Badrinath, e 19 pessoas do Brasil para Badrinath, em setembro de 2024.
- Completaram o treinamento dos Acharyas Neela Saraswati de Munique, Alemanha; Ramadevar de Mumbai, Índia, e de Ramdas de Rhode Island, USA.

No biênio de 2024-2025, a Ordem dos Acharyas planeja:

- Levar os seminários de iniciação para a Estônia, Turquia e para a maioria dos países mencionados acima.
- Conduzir *asanas* públicas e aulas de meditação quinzenais gratuitas em nossos *ashrams* em Quebec, Bangalore e Sri Lanka.
- Publicar o livro “Tirumandiram, Um Clássico em Yoga e Tantra” em alemão e francês, e possivelmente em italiano e português. Publicar o volume 3 da trilogia A Voz de Babaji em Hindi. Publicar o livro “Yoga of Tirumular, Essays on the Tirumandiram” em francês e, possivelmente, em alemão.
- Organizar quatro peregrinações para Badrinath: uma em francês junho/25; uma em inglês, outra em francês, e uma em português entre setembro e outubro 2025.
- Completar o treinamento de novos Acharyas na Estônia e no Canadá.



Os 39 Acharyas voluntários da Ordem, e muitos outros organizadores voluntários, precisam do seu apoio para cumprir este programa para o ano de 2023-2024. **Sua contribuição é dedutível nos impostos no Canadá e nos Estados Unidos da América.** Envie-a até 31 de dezembro de 2024, se possível, e encaminharemos um recibo da sua declaração de imposto de renda de 2024. Use seu cartão de crédito!

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

Eu quero ajudar a sustentar o trabalho da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji. Estou enviando uma doação no valor de _____. Para cada doação de 70 dólares americanos ou mais, receba uma cópia em português de *Iluminação! Não é O que Você Pensa!* [Aqui](#) uma descrição do livro.

Cobrar do meu cartão de crédito n.o _____ Data de validade _____.

Você pode doar pelo site www.babajiskriyayoga.net ou simplesmente enviar sua autorização para o uso do cartão de crédito por e-mail, para info@babajiskriyayoga.net

As doações também podem enviadas à Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji: 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0.

No Brasil, entre em contato com Nagalakshmi: 11 98331-3560 ou sharanadevi@gmail.com

Eu vivo na Europa e prefiro transferir os fundos para: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, número da conta 406726-0, banco: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, SWIFT código: CCDQ-CAMMXXX, filial: La Caisse populaire Desjardins du Lac Mempremagog, transit number 50066-815 ou para sua conta no Deutsch Bank: nominal a "Marshall Govindan" Deutsch Bank International, BLZ 50070024, número da conta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA.

Favor informar info@babajiskriyayoga.net quando um depósito for feito.

Nome: _____

Endereço: _____

Cidade _____

Estado _____

País _____ CEP _____

Telefone: _____

E-mail _____

Você pode usar seu cartão de crédito para fazer sua contribuição agora mesmo!



6

Notas e Notícias

Notas e Notícias

Seminários de iniciação no Ashram de Quebec MG. Satchidananda em inglês: 1^a iniciação: de 30 de agosto a 1 de setembro, 2024; 2^a iniciação: de 4 a 6 de outubro, 2024, 3^a iniciação de 18 a 27 de julho 2025. Em francês: 1^a iniciação: 6 a 8 de setembro, 2024, 2^a iniciação: de 18 a 20 de outubro, 2024; 3^a iniciação de 28 de junho a 7 de julho 2025.

Peregrinação a Badrinath, India com MG Satchidananda, de 12 a 29 de setembro, 2025. Inglês:

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>



Peregrinação para Badrinath com Acharyas Ganapati e Annapurna, Shivadas, de 27 de setembro a 15 de outubro, 2025.

Português:

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

“Homenagem aos 18 Siddhas” – um álbum musical que presta tributo a cada um dos 18 Siddhas. Uma coleção de canções geradas com a ajuda da Inteligência Artificial. Você pode encontrar no Spotify, no Youtube Music, Apple Music e outros apps de música, o título é “Homage to the 18 Siddhas” por Nityananda. Do mesmo autor você encontra outros álbuns adicionando música aos mantras e textos de Kriya Yoga de Babaji e dos Siddhas. Alimente sua Kriya devocional com eles!

Ajude-nos a compartilhar com outras pessoas as suas experiências positivas do Kriya Yoga de Babaji, deixando uma avaliação em nosso perfil do Google GMB: <https://maps.app.goo.gl/SPqNVspKdwgsWeiNg>

Seu feedback é muito importante para nós, não apenas porque nos ajuda a melhorar, mas também permite que outros descubram e apreciem a experiência transformadora do Kriya Yoga. Se você participou de nossos seminários e/ou leu nossas publicações e considerou-as benéficas, ficaríamos gratos se você pudesse compartilhar seus pensamentos por meio de uma avaliação.

Seu apoio ajuda outros a nos encontrar e experimentar os mesmos benefícios. Sinta-se à vontade para escrever sua avaliação em qualquer idioma.

Estamos procurando voluntários para nos apoiar para revisar a tradução do Thirumandiram: Um Clássico de Yoga e Tantra, em francês, alemão, italiano e português, que foi feita usando o software DeepL. Primeiro, alguns voluntários corrigem erros tipográficos e, depois que eles são corrigidos, outros voluntários que sabem inglês bem, passam a corrigir erros de tradução. Contato: satchidananda@babajiskriyayoga.net. Leia sobre a edição em inglês aqui: https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book

Visite nosso site de e-commerce: www.babajiskriyayoga.net para comprar com seu 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. As informações do seu cartão de crédito são criptografadas e mantidas seguras. Confira!

Inscreva-se no curso por correspondência, The Grace of Babaji's Kriya Yoga. Convidamos você a se juntar a nós nesta aventura de auto-exploração e descoberta, extraída dos livros ditados por Babaji em 1952 e 1953. Receba pelo correio, a cada mês, 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

Aviso aos assinantes do Jornal de Kriya Yoga: a publicação será enviada por e-mail a todos que tiverem um endereço de e-mail. Solicitamos que todos vocês nos informem o endereço de e-mail para o qual preferem que enviamos o jornal, e se estiverem usando um bloqueador AntiSpam, coloquem nosso endereço de e-mail: info@babajiskriyayoga.net na lista de exceções. Ele será enviado formatado com as fotografias em um anexo de arquivo PDF. Ele poderá ser lido usando o Adobe Acrobat Reader. Caso contrário, poderá ser reenviado mediante solicitação em um arquivo Word, sem formatação e sem fotografias. Se você não renovar antes do final de dezembro de 2024, poderá não receber a próxima edição.

FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO para o Jornal de Kriya Yoga:

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 enviamos 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.

