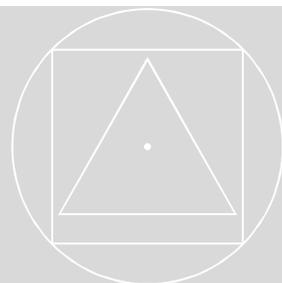


## CONTATOS

BRASIL  
[cursodagraca@uol.com.br](mailto:cursodagraca@uol.com.br)

CANADÁ  
[thegracecourse@babaji.ca](mailto:thegracecourse@babaji.ca)



Queridas Almas,

Saudações e Bênçãos a Todos Vocês.

Aqui começa sua correspondência com seu próprio Self. Em todo o mundo, estudantes estão lendo este curso e, ao fazê-lo, conectando-se uns com os outros. Deixe que isto seja mais do que palavras no papel; deixe que isto seja uma Satsanga, uma união de corações e uma abertura para o Amor Interior. Deixe isto criar um grupo de meditação.

As técnicas da Kriya Yoga de Babaji acordam a Kundalini Shakti, nosso potencial espiritual evolucionário, levando-nos além dos limites usuais da consciência. Assim que a Kundalini acorda, precisamos começar a reconhecê-la e a entendê-la como uma presença viva, que circula por nosso ser.

A prática diária é o que mantém queimando as brasas da Shakti, até que haja uma chama constantemente acesa. Esta Shakti dá suporte à nossa Sadhana (prática yogue). Ela nos encoraja, ou melhor, nos impulsiona para a prática e remove os obstáculos que criam resistência. Esta Shakti vivida nos conecta, em primeiro lugar, com nossos próprios corações; depois, uns com os outros; e, finalmente, com Babaji. A mesma Shakti que flui nele flui também em nós. O Poder da Graça desta Shakti flui em tudo que é feito por qualquer pessoa que se entrega ao trabalho e ao serviço do Divino. Esta Shakti é o substrato, a fundação, o princípio que guia todas as nossas atividades.

Durante o próximo ano, você receberá uma correspondência mensal, com contribuições dos acharyas da Kriya Yoga de Babaji. Este curso é uma parceria com o trabalho do Guru. Ele quer que nos sustentemos uns aos outros em nossa vida diária. Estamos compartilhando o que aprendemos e o que ainda nos falta aprender. Muitos dos ensinamentos que serão compartilhados foram revelados por Babaji a V.T. Nilakantan em 1952, e documentados nos livros *A Voz de Babaji e o Misticismo Revelado*, *A Chave Mestra para Todos os Males* e *A Morte da Morte*. Outros ensinamentos refletem Sri Aurobindo e a Mãe. Outros, ainda, a tradição do Shaiva Siddhanta. O conjunto destes ensinamentos espelha nossa tradição da Kriya Yoga de Babaji.

Este curso foi criado para ampliar e aprofundar a perspectiva de nossa prática. Esperamos que estas lições estimulem o interesse em termos experiências que nos ajudem a perceber que praticamos a Kriya Yoga de Babaji não só para nosso benefício, mas também para o benefício dos outros. A meditação nos leva de nosso pequeno self para o nosso Self mais elevado. Quando nos identificamos com esse Self, os motivos egoístas se dissolvem, nossas motivações passam a se originar em um vasto espaço e nossas ações se tornam inspiradas por ele. Este curso de correspondência é uma dessas ações. Já é tempo de começar a compartilhar Graça e Amor uns com os outros.

Como sempre, seu próprio Ser.

M. Govindan Satchidananda e Durga Ahlund  
*Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji*

## INTRODUÇÃO

Nesta primeira sessão, começaremos a mergulhar na vastidão da Yoga. Não estamos começando um curso para saber como praticar Yoga. Queremos mergulhar direto em sua essência. Desde o começo, todo o nosso ser precisa participar, todo o nosso ser precisa querer.

Muitas idéias diferentes serão desenvolvidas aqui. Pegue um conceito e estude-o profundamente; trabalhe nele até se sentir em condições para passar ao próximo; então, ponha o ensinamento em prática. A utilidade deste trabalho é desenvolver a concentração, para ajudar você a organizar seu estado mental e entendimento sutil. Mesmo por apenas meia hora, leia diariamente, concentre sua atenção nos conceitos aqui expressos e tente entender os pensamentos por trás das palavras. É importante achar as palavras e experiências que melhor possam expressar os significados para você. Isso vai aumentar seu interesse no processo. Passe o mês trabalhando, conceito por conceito.

Desenvolver atenção e concentração é uma disciplina muito importante em Yoga. Uma forte concentração vai impulsioná-lo em sua prática de Yoga e em sua vida.

Escreva para nós, expondo suas perguntas, seus comentários, sua verdade. Faça disto um curso por correspondência. Escreva para nós no endereço eletrônico [thegracecourse@babaji.ca](mailto:thegracecourse@babaji.ca)

Durga Ahlund

## LIÇÃO 1: A GRAÇA

Um dos mais difíceis conceitos para se entender e aceitar é o conceito de Graça. Graça é um termo que pode ser encontrado em muitas tradições espirituais. Refere-se a tudo que recebemos e nos ajuda a evoluir e chegar mais perto do Divino. É a Graça que nos permite experimentar a Unidade. A Graça pode vir, com frequência, na forma de ocorrências casuais, que reconhecemos ou não como bênçãos. Pode manifestar-se disfarçada, com o manto do sofrimento ou de uma perda. Pode também ser percebida como experiência espiritual, como Luz Divina, como visões, êxtases ou um grande estado de paz. Porque ela nos vem espontaneamente, atribuímo-la a uma força ou entidade externas a nós mesmos, em geral à Forma Divina a que somos mais vinculados ou devotados.

A Graça Infinita, na forma da Sabedoria (Jnana Shakti), da Vontade (Iccha Shakti) e da Ação (Kriya Shakti), está por trás de todo o mundo manifesto e constantemente trabalhando, elevando a humanidade de sua condição presente. A Graça tem estado e sempre estará disponível para o mundo. A intenção da Graça não é a de que a vida humana seja fácil ou cor de rosa, mas a de que seja sempre de crescimento e evolução; que brote, amadureça e se aperfeiçoe. Esse crescimento não ocorre da mesma forma para todo mundo, mas de um modo peculiar para cada um de nós.

Apesar de a descida da Graça ocorrer muitas vezes de forma inesperada e dramática, como milagre ou epifania, ou como um senso de perfeita equanimidade no meio do caos, ou ainda como ausência de medo, podemos notar a Graça agindo silenciosamente em nossas vidas, quando fazemos um esforço para disciplinar nosso ser; praticamos a discriminação; purificamos nossos pensamentos; subordinamos nosso egoísmo; ou experimentamos gratidão, devoção e amor.

Práticas como a meditação, os cantos devocionais, os sentimentos de verdadeira devoção preparam os canais de nosso corpo sutil para aceitar a Graça, que está sempre fluindo. A autodisciplina, que envolve atenção plena a nossas ações e reações, tanto quanto a orientação rumo a uma forma ideal de agir e de ser, seja ela divina, filosófica ou humanística, também desobstruem o caminho. Podemos extrair a Graça de qualquer ideal, na forma da força para progredir. A Graça do Senhor dá a necessária força interna que nos capacita dissipar o ceticismo, a dúvida e o medo. Nos dá o anseio de começar sinceramente o processo de purificação física, mental e até mais sutil, que lentamente nos liberta do egoísmo e da estagnação e nos permite colher os frutos de nossa prática.

Com frequência passamos por longos períodos nos quais parece haver pouco progresso apesar de nossos esforços. Procurar a Graça Divina nos ajuda a alcançar novos níveis de atenção plena ou experiência. Práticas iogues, auto-análise e devoção a Deus estimulam a Graça. Nenhum progresso verdadeiro pode ser feito sem a Graça. A Graça Divina é a ordem natural do Cosmo, mas o esforço correto rumo ao progresso abençoará cada uma de nossas iniciativas honestas com a realização apropriada.

*“Prática intensa, auto-estudo e entrega ao Senhor constituem a Kriya Yoga”*  
(Patânjali, Yoga Sutras, II, 1)

Entrega é um termo que conota fraqueza para muitos de nós. Mas, na realidade, a entrega demanda muita força. Entregar-se a Deus é oferecer os desejos de nosso pequeno eu à Vontade Divina. Então, entregamos nosso sentimento de ego. E, quando entregamos nosso sentimento de ego, começamos a ver todo o mundo, todos os lugares, todos os entes, sem distinção, como manifestações de Deus. Entregar-se a Ele é servir todas as criaturas com amor, vendo-o em tudo. Os Siddhas dizem: “Por que você tenta achar seu Deus em deidades ou templos, quando mantém o Deus visível lá fora, faminto e nu?”. Sim, nosso amor e entrega a Deus pode ser expresso como amor pelo mundo e sua gente.

Babaji nos dá as instruções para a entrega. Ele diz que devemos, em primeiro lugar, lembrar de nossa Divindade; em segundo lugar, expressar nossa Divindade; em terceiro lugar, apreciar nossa Divindade. Diz ainda que não devemos descartar sua Presença Viva em outras formas. E que, para praticar sua Yoga, devemos amar e servir a todos.

Entregar-se à Vontade Divina é uma forma de instalar a Graça em nossas vidas.

A filosofia Vedanta afirma que a Graça Divina tem três fases distintas. A primeira é Deus, a segunda é o Guru, a terceira é o Verdadeiro Self.

Deus é doação de Graça. Esta é a verdadeira natureza de Deus. Deus e sua Graça são idênticos e inseparáveis. A diferença é apenas verbal. A Graça é doada por meio da Shakti (o Poder dentro de nós) e de nosso Guru.

O Guru é segunda fase da Graça Divina, porque uma pessoa não encontra seu Guru até que tenha praticado a devoção a Deus de forma desinteressada. A Graça atrai o aspirante ao Guru, que irá guiá-lo em sua jornada interior. Os Gurus que são grandes doam sua Shakti transformadora discretamente e quando o aspirante esteja maduro para isso. A Graça é devida ao esforço pessoal, tanto desta vida quanto de vidas passadas. Assim, está claro que, se o aspirante encontra seu Satguru (aquele que tem o perfeito conhecimento do Self) pela Graça de Deus, é porque ele o mereceu por sua devoção a Deus em encarnações prévias. Tendo encontrado seu Satguru, ele deve fazer progressos ainda maiores em direção a seu objetivo, pela prática da devoção ao Satguru como Deus encarnado.

A descoberta do Self é a terceira fase da Graça. O Satguru é, na verdade, “aquele que habita o coração” como o verdadeiro Self. Meditar no Satguru como o verdadeiro Self ou a Consciência Infinita é o meio de ativar, pela Graça, os poderes latentes do verdadeiro Self. A alma que aspira se eleva para encontrar a Graça Divina que já está, na verdade, permanentemente assentada no coração.

Babaji é o Satguru (Deus, Guru, Self) da tradição da Kriya Yoga. Ele não é meramente um professor de verdades metafísicas. É também o dinâmico Poder Espiritual conhecido como Graça Divina, Deus, Guru, Self verdadeiro.

*“Minha Graça será derramada incessantemente. Mas você deve estar completamente acordado. Você deve estar sempre alerta, percebendo e ponderando acerca da menor pista que possa aparecer” (Kriya Babaji).*

Babaji nos diz que a Graça Divina pode ser experimentada mesmo quando levamos uma vida comum em família. Não precisamos viver uma vida ascética para receber a Graça, mas temos que aspirar sinceramente a Deus. Nossa aspiração deve ser pura e não maculada pelo egoísmo. Para estarmos receptivos à Influência Divina, devemos consistentemente escolher

a verdade em vez da falsidade. Nossas ações, palavras, pensamentos, nossa vida, enfim, devem conformar esta verdade.

Podemos começar a viver a verdade dizendo somente aquilo que for verdadeiro, necessário e gentil. Vamos começar hoje a consagrar, a fazer sagrada nossa vida, com uma atitude de perfeita abertura à verdade e rejeição da falsidade. Deixemos que cada uma de nossas ações humanas possa, a partir de agora, ser julgada por sua verdade ou falsidade. Vamos desistir de todas as mentiras e exageros. Isto nos proporcionará o gosto da Vida Divina. A Graça é a força do Amor. Ele capacitará nossas vidas a se tornarem sagradas.

Está claro que emoções como o medo, a raiva, o ciúme ou o egoísmo podem fechar a porta para a Graça. Eliminar essas emoções requer que nos purifiquemos das dores emocionais armazenadas. A dor emocional que não é liberada enche, por assim dizer, nossos centros receptivos a tal ponto que eles não podem mais receber claramente. A dor emocional freqüentemente nos faz sentir que não somos merecedores da Graça Divina. Sentimentos de não merecimento podem vir da dor emocional. Sentimentos de não merecimento podem bloquear a porta da Graça. É importante sentir-se merecedor de receber a Influência Divina. De acordo com Babaji, a consciência clara é um pré-requisito básico para o fluir da Graça Divina, permitindo-nos reconhecer que aquilo que recebemos é conseqüência e inspiração da Graça.

Aspiração, interesse vivo, alegre predisposição podem manter a porta aberta. A purificação dos corpos mental e sutil é a chave. Um interesse vivo em nossas práticas de purificação e em progredir na senda da Yoga irá criar um fogo dentro de nós. Este fogo não é alegórico, mas sentido fisicamente como ardor e visto como luz no corpo sutil. E, então, se estivermos suficientemente conscientes para oferecer nosso egoísmo, negatividade, maldade, pequenez e inércia em sacrifício a este fogo, o fogo ficará mais intenso. Isto é a Graça, que causa tanto a alegria intensa quanto a dor do progresso dinâmico. Graça que aparece como maravilha. Maravilha que é a essência da vida.

A vitalidade da consciência está em tudo à nossa volta, nos entes animados ou inanimados. Se tivermos essa consciência, além de uma intenção de melhorar nossa sensibilidade estética, então cada experiência estética nos trará mais perto da maravilha da pulsação da Graça, que permeia todas as coisas. Se praticarmos penetrar em um estado de maravilhamento frente aos objetos que são facilmente agradáveis, então aprenderemos a perceber o mesmo senso de maravilha em nosso Self, mesmo quando confrontado com a mais tola das coisas ou em momentos de grandes dores e problemas. Em verdade, a vida inteira, com todos os seus eventos e todas as reações a eles, é o desdobramento do Drama da Graça, manifestação cósmica encenada pelo gênio criativo da consciência.

## PRÁTICAS SUGERIDAS

Preste atenção ao nascer ou ao por do sol, ao movimento da lua e seus ciclos, às estrelas no céu noturno. Atente para os pássaros e animais que dão graça aos seus dias. Note o que eles fazem ou como se comportam. Imagine que mensagens da Mãe Natureza eles podem estar trazendo para você.

Medite diariamente na Graça pelos próximos 15 ou 30 dias.

Medite em Lokananda Samadhi Sukham – “A alegria eterna do mundo é a alegria eterna do Samadhi”. Quando você abraça o mundo, o mundo abraça você.

Refleta sobre sua vida e faça uma lista das vezes em que você esteve em encruzilhadas. Alguma intuição o levou ao caminho certo? Lembre-se das ocasiões de crise quando você sentiu apreensão pelo futuro. Você deixou a situação nas mãos de uma força maior? O que aconteceu? Lembre-se de quando você sofreu alguma perda. Mais tarde você colheu um ganho maior, relacionado a essa perda? Lembre-se de quando você acredita ter iniciado sua jornada espiritual. Que mudanças aconteceram em sua vida desde então? Você acha que foram atos da Graça?

Crie um Diário Espiritual. Anote diariamente. Registre somente fatos. Não inclua explicações, interpretações, julgamentos ou desculpas. Não use o seu diário para anotações de devaneios ou imaginações. Anote também cada mentira ou exagero que você falar.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM.  
AUM TAT SAT AUM

## Vivendo uma Vida Cheia de Graça

*O que existe de mais verdadeiramente lindo no universo é a vida correta de uma boa pessoa. Este tipo de vida não é um acidente. É sem sombra de dúvidas, devido à Graça e compaixão de um Satguru. É uma obra artística altamente criativa. A vida de uma pessoa deve ser primeiro e antes de tudo uma linda criação. A maior conquista desta vida é o contínuo refazer do ser, para que assim este alguém possa saber como viver uma vida que dure para sempre. Quando encontramos alguém tão raro, não podemos evitar notar sua beleza moral. É um fenômeno excepcional e marcante. Ninguém jamais esquece. Esta forma de beleza é muito mais impressionante que a beleza da natureza. Dá a quem a possui presentes divinos, um poder estranho, inexplicável e incompreensível. Aumenta a força intelectual muito mais que a ciência, a arte ou ritos religiosos. Beleza moral é a base da civilização(...). Kriya Babaji*

O Gospel da Felicidade de Babaji (Kriya Yoga) não é para poucos favorecidos. Nem é uma prática estranha ou oculta para obtenção de poderes extraordinários. “Racional é o Seu caminho, uma sadhana (práticas espirituais) prática, para uma vida mais plena, mais feliz, mais abençoada, que é acessível a todos”. Babaji em “A Voz de Babaji”.

Ao começar a praticar Kriya Yoga e um caminho espiritual começar de verdade, nossa direção interna e externa será a de viver numa forma yoguica cheia de Graça, necessária para desenvolver autodisciplina, perfeição e liberação.

*“A Vida está perto de se tornar maravilhosa. Mas temos que aprender como vivê-la. Quando aprendermos, então ela será alguma coisa”. A Mãe*

Uma vida cheia de graça é uma vida espiritual. Requer vida simples e pensamento elevado. Pela perspectiva da yoga, o importante não é realmente o que fazemos, mas a forma como fazemos e com que consciência. Babaji nos diz para observar sem reagir e lembrar o Divino quando agirmos. Diz que não há ações superiores ou inferiores quando feitas conscientemente. A consciência que se expressa em atos é mais importante que os atos em si. Os atos aparentemente mais insignificantes podem ser os mais produtivos, se feitos com atenção total. Este tipo de atenção ou consciência é o testemunhar das ações do corpo, da mente e dos sentidos. É esta consciência que define o ato como sendo de natureza iogue e não a ação em si.

Todo ato pode ser feito de tal forma que possa nos levantar ou nos puxar para baixo. Uma ação reativa ou feita mecanicamente contém, normalmente, muito pouca consciência. Tantas vezes pensamos, comemos, falamos e até concordamos e discordamos sem prestar qualquer atenção. Quantas vezes praticamos asana, pranayama, meditação e mantra de forma mecânica ou com a mente no mundo dos sonhos. Consciência nas ações requer a atitude alerta, atenção, observação, reflexão. Consciência existe quando a alma está participando e observando a ação; quando existe atenção plena na ação sem interesse em ganhos ou perdas pessoais, sem necessidade de demonstrar um talento ou proeza.

**Deixando tudo ser como é.**

Viver uma vida iogue significa aceitar tudo como de fato é e dessa perspectiva tudo é como deve ser. Quando aceitamos isso não temos razões para concordar ou discordar, nem para sentir nada apaixonadamente. A paixão é apegada a um resultado e para alguns, às vezes, é muito difícil desistir da idéia da paixão. Mas, se quisermos encontrar a paz e aceitar a vida como ela é, teremos que fazer isto. Achamos que a paixão é aquilo que nos faz sentir “vivos”. Paixão nos engaja. Ela nos leva às alturas e nos arrasta para baixo. O ego com frequência sente que a paixão é necessária para criar uma grande mudança. Talvez? Mas, se queremos viver uma vida cheia de Graça devemos querer aceitar tudo como é. É bom ter serenidade e fé, pois aquilo que precisa será mudado naturalmente e no tempo certo. Serenidade (vairagya) nos dá alegria, pois cria equanimidade e liberação da ansiedade, da tensão e do sofrimento. A paixão entra nesse caminho causando sofrimento no meio do que quer que seja.

Tudo é como é porque leis secretas estão atuando em nossas vidas. Primeiro há a lei do karma, as circunstâncias de nossa vida. A vida pessoal e as experiências positivas e negativas não são apenas o troco de ações passadas. Ações criam equilíbrio, pois atraem as experiências que precisamos de forma que aprendamos o que ainda não sabemos. Em geral, karma acontece para que curemos o que precisa ser curado. A mudança vem com a cura ou quando aprendemos a lição destinada a nós. A segunda lei necessária para iniciar uma mudança real é aceitar verdadeiramente, seja o que for, com calma e equanimidade. Somente a partir do estado de calma e aceitação poderemos trabalhar em direção a uma mudança positiva. Se realmente queremos mudar alguma coisa, aceitação é necessária para que tenhamos poder interno.

O fato é que muitas vezes tentamos mudar coisas com as quais nem devíamos nos preocupar. Se vivermos uma vida digna, num estilo de vida ióguico, nem tentaremos fazê-lo! Por que ligar para o que os outros pensam, o que fazem, como nos vêem, se estão certos ou errados sobre qualquer coisa? Estas coisas simplesmente não importam. Tudo é só uma dança. Para que mudar a dança? Para que lutar contra ela? A postura puramente ióguica seria não concordar nem discordar nem resistir a nada. Conseguimos fazer isso? A verdade é que nada muito sério está acontecendo. O nosso Verdadeiro Self está desembaraçado de qualquer coisa, é firme e muito leve. Somente o ego leva tudo tão a sério. O Verdadeiro Self apenas assiste e observa a mudança enquanto ela acontece.

### Porque apenas não deixamos tudo ser como é?

O ego é a voz “eu e meu”. É “eu sou”, “eu quero”, “eu não quero”. É o criador do lema auto-enaltecedor “penso, então existo”. É o que não deixa que tudo seja como de fato é. O ego tem opiniões; ele não gosta, desaprova, se autojustifica, acha que o outro está errado e tenta corrigir este erro! O ego pensa que está certo mesmo quando se comporta como o outro, que há apenas momentos antes, julgou estar errado. Ele nos mantém separados e esta é a sua função. Cria grades e fricção dentro de nós e em relação aos outros. Nosso Verdadeiro Self vê o outro apenas como expressão de si mesmo. Não o vê como alguém para enjaular ou criar atritos.

Opiniões não permitem que tudo seja como é. Elas vêm do ego e na maioria das vezes são fontes de aprisionamento, atrito, conflito entre nós e outros e dentro de nós mesmos. A não ser que sejamos seres puros e verdadeiros, opiniões não têm valor nenhum. A Mãe, do Ashram de Sri Aurobindo, diz que nossas opiniões são sempre perigosas e na maioria das vezes sem valor. Opiniões raramente são verdade. Normalmente combinam o verdadeiro e o falso. Cada opinião possui outra, antagônica, igualmente legítima. Não precisamos necessariamente ter opiniões para fazermos boas escolhas. Decisões importantes serão sempre intuitivamente óbvias no tempo em que necessitem ser tomadas. Elas criam um estado oscilante na mente e esta oscilação distorce qualquer clareza que possamos ter ou receber. Nossa ignorância cria opiniões. Os sábios sabem que opiniões são inúteis. Para os próximos trinta dias tente guardar suas opiniões para você.

### PRÁTICAS SUGERIDAS

Selecione uma opinião sua e pense a respeito. Como ela faz você se sentir? Agitado e contraído ou expandido e em paz? Note se você começa querer defender a opinião, ou justificá-la. Note se ela faz com que você se sinta superior ou inferior. Note se sua opinião muda dependendo da pessoa com quem você compartilha. Reflita se esta opinião se reflete em seus atos, ou não. Como se sente com isso?

Agora pegue o ponto de vista oposto. Pense a respeito. Como isto faz você se sentir? Anote seus sentimentos e insights.

## Fazer o trabalho necessário com o Ego

Fazer esforço para render o ego cria espaço para a Graça em nossas vidas. Sem isso ele seguirá seus impulsos próprios de desejo, medo, orgulho e continuará a criar uma cadeia de ações e subseqüentes reações dolorosas. É preciso trabalho de purificação do subconsciente – que acorda a energia kundalini – e nos reportar ao nosso Verdadeiro Self, para que possamos conscientemente ser guiados pela Graça. É necessária atenção constante para ouvir e seguir as pequenas respostas imediatas da voz interna da quietude da alma e para ignorar as retumbantes trombetas do ego, desejo, medo e orgulho.

Trabalhar o self, estudando-o e purificando-o é o único caminho em direção ao progresso. Ninguém pode fazer isto por nós! Entretanto, o processo de purificação requer que aceitemos que o Divino tudo sabe; que o Divino tudo realiza. E devemos saber disso como uma Verdade inequívoca. Então a Graça irá atrair a direção intuitiva que precisamos nos momentos certos de nossa vida. Somente quando apreciada por aqueles de coragem e aspiração intensa é que a Graça Divina pode dar início a um processo dinâmico e poderoso. E este processo pode ser dolorido. Graça vai impelir os piores aspectos de nossas personalidades para a atenção consciente. Pura Consciência, que advém da Graça e ocorre em silêncio mental, tem a habilidade de queimar estes aspectos para que se possa exterminá-los.

Neste processo, o progresso requer que nos flagremos ao cometer o erro de julgar outra pessoa, dar um passo em falso, reagir inconscientemente ou fazer um movimento egoísta por orgulho e arrogância. Devemos ser inflexíveis em nossas observações para que possamos reconhecer o momento em que essas falhas surgem, ou imediatamente após. Devemos perceber cada um destes itens: seja impulso, comportamento, ação ou reação e não ter desculpas para eles, nem culpar os outros ou escondê-los de nós mesmos. Então, em contemplação ou meditação, devemos relacionar o comportamento não correto com um ideal, mantendo ambos firmemente em nossa atenção. Do comportamento ideal pode sugerir outra perspectiva, uma forma mais consciente para fazer algo, mais pura de pensar e mais desapegada de reagir. A luz desta forma de atenção – a de tomar outra atitude vendo corretamente como ela é –, e compará-la ao modelo de ação, tem poder de transformação.

Este processo deve ser feito consistentemente, sempre que alguma coisa não esteja certa. Nós sabemos quando algo não está correto através de um desconfortável sentimento interno. Se você sentir que algo não está bem, tire a questão de você, olhe para ela e se pergunte: “– como Babaji (Deus, Guru, Self) gostaria que eu lidasse com isso?” Esta é a forma de progredir.

### PRÁTICAS SUGERIDAS

Gaste um tempo aqui. Escolha uma situação particular que recentemente te causou dor e sofrimento. Anote no seu diário. Pergunte-se se isto é uma situação recorrente de várias formas. A respeito disto, o que fez você sofrer? Você poderia reagir diferente, mais corretamente? Como?

São vários os elementos em nossa natureza que nos colocam em perigo – a nós mesmos e aos outros – aos quais nos agarramos apaixonadamente. Orgulho próprio e auto-engrandecimento, decepção e pretensão, fofoca, culpa, julgamento, raiva, ódio, ressentimento e ciúme afetam a nós mesmos tanto quanto aos outros. Somos vítimas de todos estes instintos de natureza do ego. Atitudes vindas desses instintos prejudicam o corpo e a mente. Nossas próprias atitudes nos causam conflitos internos. Porém, ninguém pode fazer nada que nos prejudique se tivermos a atitude correta! Quando desapegamos do que nos causa dor e sofrimento, somos livres. Os Siddhas nos dizem: “para ser supremamente livre, independente e não afetado por nada, fique em paz. Paz interna tem o poder de anular qualquer obstáculo”.

*“Desconfortos físicos ou maltratos não devem sacudir a serenidade de sua mente. Não deixe que exista nenhum traço de melancolia na sua presença. Os altos e baixos da vida são a ordem da natureza. Eles refinam seu caráter e suavizam suas angulações, para enfim levar à perfeição”.* – Kriya Babaji

Nossa natureza é complexa. Somos uma mistura de contradições, de bem e mal, verdadeiro e falso, nobre e vil. É útil chamar a atenção para as nossas culpas e inverdades, mentiras, carências e aversões, mas também devemos examinar nosso lado verdadeiro e nobre. De fato devemos dar a maior parte da atenção a nossa nobreza, para que ela possa ser nutrida a ponto de poder se expandir e nos transformar por inteiro. Nobreza da mente é bondade, doçura e disposição gentil. O silêncio nutrirá a nobreza. Reserve um dia ou pelo menos algumas horas por semana para ficar em silêncio. Resista a urgência em falar durante todas estas horas preciosas. Meditação nutrirá a bondade. Apenas por abrimos nosso coração em meditação, a Luz entrará. Nossa natureza pode ser mudada, transformada através da coragem e da atenção que dermos a ela em nossa vida diária e no silêncio da meditação. Em meditação as falsidades são sempre reveladas. É necessário aprender a escutar: com atenção não apenas no que está sendo revelado, mas com coragem e força de vontade para entender corretamente. Babaji diz, “mesmo o pior dos pecadores de hoje pode ser o santo de amanhã”.

*“Se alguém não consegue mudar sua natureza, nem devia se preocupar em fazer Yoga, pois Yoga é feita precisamente para mudar a natureza. De outra forma não tem nenhum significado”.* – Sri Aurobindo

## O que deve ser mudado?

Para viver uma vida nobre e harmoniosa, egoísmo, maldade e ódio devem ser erradicados. A recusa em mudar estes comportamentos é concordar em viver na ignorância, no sofrimento e na baixeza. Muitos aspirantes espirituais percebem que ao intensificarem suas práticas de yoga, os conflitos na esfera da família, das amizades e mesmo dentro deles mesmos, aparecem. É importante entender que praticamos Yoga para agradar nosso Self mais elevado. E agradar o Self é agradar a Deus. Esta é uma vida nobre. E é por isso que estamos aqui. Não estamos aqui para agradar aos outros. Agradar o Self não é egoísmo. Egoísmo é outra

coisa. Egoísmo é querer tudo para si mesmo e não entender nada a não ser sua perspectiva e suas próprias necessidades. É cuidar dos outros somente na medida em eles sejam importantes para nós. Uma pessoa egoísta é incapaz de enxergar valor nos outros! Egoísmo leva a maldade e até ao ódio. Uma pessoa egoísta não é feliz. Vive uma vida miserável.

*“Egoísmo é o único pecado; a maldade, o único vício; e o ódio, o único crime. Tudo mais pode se tornar o bem, mas estes três são os obstinados resistentes à Divindade”. – Sri Aurobindo*

As vibrações da maldade e do ódio não são só obsessivas, contrativas e destrutivas como também nos deixam, em última instância, à mercê daquele a quem maltratamos ou odiamos. Uma expressão de raiva é uma indicação de falta de autocontrole. Ódio é apego ao extremo, por isso é muito difícil desapegar dele. Sri Aurobindo sugere que substituamos ódio por indiferença e que troquemos o egoísmo e a maldade por auto-esquecimento e doação pessoal. Indiferença significa que os pensamentos da pessoa ou a situação que antes estimulava o ódio não pode mais criar a mesma reação. Para que possamos nos sentir neutros. Sem raiva externa ou fúria interna. As ações vêm mais apropriadamente de um estado de neutralidade.

Às vezes não conseguimos trocar o ódio pela indiferença até que nos permitamos, primeiro, sentir nosso ódio. O ódio cria tantos desequilíbrios na mente que, com frequência, alguma ação é necessária para trazê-la de volta ao equilíbrio. Numa próxima edição sobre emoções, vamos sugerir uma poderosa prática para liberar o ódio.

## Virtudes da Alma

Doação pessoal e generosidade da alma surgem quando alguém se sente rico e livre do ego, com uma disposição que é doce e gentil, amável, compassiva, linda, sorridente, feliz, corajosa e sem pensar em si mesmo. Estas virtudes são de alguém cuja alma está acordada e ativa, alguém que é capaz de ver o valor do outro. Doação pessoal e generosidade são a extensão do amor em sua forma mais pura. Não há o sentimento de “eu estou dando”; existe apenas o Dar. Doação pessoal vem da generosidade da alma. Começa com esquecimento de si mesmo.

Temos uma tendência à auto importância. Normalmente atendemos ao pequeno self e aos nossos sentimentos como se fosse algo muito precioso. Esquecer o pequeno self parece uma negação do self ou de nossas necessidades, mas na verdade é um fortalecimento do que é verdadeiramente precioso, o Verdadeiro Self. Esquecimento do pequeno self pode ser desenvolvido através de métodos bem simples. Quando sofremos por causa de nossos pensamentos ou chafurdamos em nossas emoções, apenas devemos nos ocupar fazendo qualquer outra coisa. Algo que não esteja conectado com o objeto do sofrimento, ou ao pequeno self. Por exemplo, podemos parar de pensar sobre uma pessoa, quando não pensamos nada de bom sobre ela. Ocupe-se com outra pessoa, envolva-se em algum trabalho interessante ou que apenas requeira concentração. Não é tão difícil se tornar esquecido de si mesmo; é tudo uma questão de usar a mente de maneira sábia. (Nas próximas edições vamos discutir a mente e suas flutuações).

## Por Onde Começar

Uma vida em Graça começa ao mudarmos a menor unidade em nosso self. Não há nenhuma lei na natureza que não possa ser conquistada. Somos criaturas de hábitos e impulsos, até que aprendamos como nos livrar de sua força de atração. Kriya Yoga nos ensina como abandonar os hábitos e condicionamentos (*samskaras*) gravados no subconsciente fazendo-nos agir e reagir. Vamos aprender a observar o estado contrativo do ego quando ele reage, comparado ao estado de expansão experimentado quando a alma responde. Nada é sólido como pedra, tudo está em constante mudança. O Self mais Elevado pode, se quiser, introduzir poder determinante, Graça, capaz de mudar o rumo das coisas. Consistência na aspiração e esforço pessoal irão liberar a influência que as negatividades e os velhos hábitos têm em nós abrindo-nos para sermos levados por uma Vontade Maior. Conseqüentemente a vida se tornará uma vida em Graça.

*Abhyasa*, - prática constante -, é necessária, pra que mudanças profundas possam ocorrer. Tornar-se aberto para ser guiado pelo Self mais Elevado exige prática intensa e constante. Prática intensa é chamada de *tapasya* em Sânscrito. *Tapasya* é esforço intenso: uma concentração de vontade e energia, usada pra controlar a mente, as energias sutis e o corpo físico. É prática espiritual expressa pela vontade necessária para transformar o aspirante por um propósito maior. *Tapasya* indica interesse vivo e intensidade. Seja sério a respeito da transformação apenas durante uma hora por dia e nada de muito significativo acontecerá. *Tapasya* indica prática constante e aspiração contínua para experienciar união com o Self. Grande aspiração vem para nós através da Graça. É algo que a Kriya Yoga desenvolve. Mas em primeiro lugar, para praticar Kriya Yoga devemos ter um pouco de aspiração, uma urgência honesta em direção a Deus.

A verdade é que para progredir precisaremos de aspiração persistente do começo ao fim da *sadhana*, se quisermos viver em Graça. O caminho é difícil e por vezes falhamos. Há momentos em que os obstáculos parecem insuperáveis. Por isso precisaremos aspirar sinceramente para ver através de nós. Aspirar não significa desejar. Aspiração vem como uma chama do coração enquanto a mente está em silêncio. Desejo vem dos pensamentos na mente. Aspiração é doadora de si mesma; desejo serve a si mesmo. Aspiração expande nosso sentido de Self, enquanto o desejo o contrai em torno do objeto de desejo.

Ao que estamos aspirando? Quais aspirações são necessárias para viver a graça em nossa vida? Deve haver uma aspiração que vá além dos objetos desse mundo e esteja em harmonia com a totalidade de nosso ser. Deve haver um querer em direção a algo maior, por uma boa vontade universal, uma consciência vasta. Também devemos aspirar procurar as fraquezas a serem transformadas. Aspirar com paciência e persistência em direção a equanimidade mental e visão igualitária a respeito do que quer que seja. Aspirar por um corpo forte e livre de doenças. E, eventualmente, aspirar nos entregar totalmente ao Divino. Com estas aspirações plantadas profundamente em nossos corações, a *sadhana* diária se tornará integral, dinâmica e transformadora.

## O que estamos almejando em Kriya Yoga?

*“Crescer na plenitude do Divino é a verdadeira lei da vida humana, e dar forma a sua existência na terra à sua imagem é o significado de sua evolução”. Kriya Babaji*

Kriya Yoga almeja a compreensão da Verdade de Deus. Babaji diz que “meditação abrirá terras de sabedoria e penetração, mas a realidade não irá abaixo. Você deve viver a compreensão de Deus na sua vida atual. Viva isto em seus sonhos, pensamentos e ações. Esta é a real realização, isto é Kriya Yoga, e isto é se aproximar de Deus concreta e verdadeiramente. Deus não quer que você seja apenas um especulador ou um pensador. Ele te criou para agir, e agir no presente em que você vive”. Kriya Yoga é, falando realmente, uma maneira de viver a vida, uma forma de agir no presente com harmonia e atenção total da presença do Divino. O *Baghavad Gita* diz: “Yoga implica em habilidade na ação e consiste em equanimidade e numa vida equilibrada. Sua ênfase, naturalmente, se apóia na elevação e não na extinção do desejo, na regeneração e não na renúncia da ação, e isto necessita de fé absoluta num Deus Vivo”.

Os objetivos de um Kriya Yogi são os de realizar a Divindade, descobrir o Amor Divino e manifestar equilíbrio, harmonia e Graça na vida. A forma mais fácil de achar o Divino é num coração feliz e sem sombras. Divindade se acha em um coração bondoso, gentil e amoroso. Felicidade fica próxima da luz, então vamos primeiro ser felizes. Alegria e felicidade são qualidades divinas e em qualquer situação ajudam mais que o drama. Elas mantêm o corpo inteiro em harmonia. Ficamos abertos e livres para dar e receber amor e viver neste estado. Felicidade e riso são tão contagiantes quanto à depressão. Felicidade e alegria dissipam atritos, preocupações e amarguras. Então, o que pode ser mais útil que felicidade e sorrisos para passar aos outros?

*“Quando se chega no nível do Amor Divino, alcança-se um tal grau que em seu pai, em sua mãe, em todo o mundo, você não vê nada além de Deus”.  
Quando você não vê na esposa, a esposa, mas o Ser Amado, Deus,  
então você está na presença de Deus” – Kriya Babaji*

Quando a luz do Amor Divino chega ao coração puro, que abandonou o egoísmo, a dor e o sofrimento, tudo passa a existir na Graça Cósmica do Poder Divino, como manifestação do poder de sua Infinita Consciência. Todas as muitas espécies deste universo nada mais são que infinitos nomes e formas deste poder, pegos em seus próprios condicionamentos mentais particulares. Um coração puro, que conhece a Verdade, sabe que tudo o que acontece, acontece naturalmente. Um coração puro não experimenta depressão nem soberba com o que acontece, mas permanece sempre em gratidão e equanimidade. Aparentando estar ocupado em qualquer tipo de atividade, suas ações na verdade estão realmente sendo direcionadas pela luz interna e Amor Divino.

Harmonia entre pessoas é outro objetivo da vida em Kriya Yoga. Aspiração coletiva harmoniosa pode mudar o mundo. Harmonia coletiva é o trabalho da Consciência Divina. Vamos ao menos ser harmoniosos com aqueles com quem vivemos ou trabalhamos. É a

Vontade de Deus que sejamos como somos e os outros sejam como são, tudo de acordo com a natureza de cada um. Visões diferentes não representam necessariamente desarmonia. Podemos aprender a sermos não reativos às diferentes naturezas e desacordos em relacionamentos. Deixe que uma aspiração avassaladora dissipe qualquer desarmonia. Raiva e desarmonia nos impelem a fazer o que não queremos. Tranqüilidade e harmonia nos capacitam a fazer o que devemos fazer.

Meditação profunda vai criar a tranqüilidade e o espaço que necessitamos para entender a perspectiva de outra pessoa. Em geral as diferenças, depois de superadas, dão ótimos resultados. Viver uma vida em Kriya Yoga é uma grande benção. Não é um sacrifício, mas um grande privilégio!

### PRÁTICAS SUGERIDAS

Trabalhe com as seguintes questões nas próximas duas semanas:

Você expressou amor e compaixão? Quando e porquê?

Expressou egoísmo, maldade e raiva? Quando e porquê?

Quais destas ações acima refletem o que foi perguntado? Você fez conscientemente?

Quais ações foram praticadas inconscientemente?

Que opiniões você teve hoje? Você as expressou? Como foi isso?

Você teve uma sensação de seu Guru ou do seu Self interno hoje?

Quantas horas hoje você teve aspiração consciente pelo Divino de uma forma ou de outra?

Algo, o mantém longe de ser alegre e feliz em casa, trabalho ou com a vida em geral?  
O que?

## NOTAS



O Curso da  
*Graça*

LIÇÃO 1

A GRAÇA