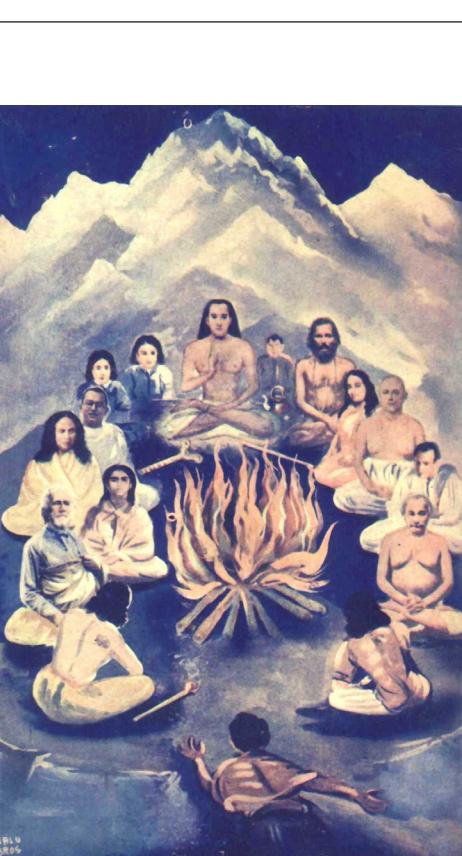


# JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

---

VOLUME 31 | NÚMERO 4 | VERÃO 2025

---



## Sumário

- 1 - Liberdade dos Obstáculos à Consciência Contínua (Parte 1) *Por MG Satchidananda*
- 2 - Os Ensinamentos Paradoxais e Semelhantes de Jesus e dos Yoga Siddhas  
*Por Durga Ahlund*
- 3 - Extraindo todo o Poder do Prana  
*Por Durga Ahlund*
- 4 - Superando dificuldades comuns na prática da meditação *Por MG Satchidananda*
- 5 - Ordem dos Acharyas - Relatório Anual de 2024 e planos para 2025
- 6- Notas e Notícias



## 1

# Liberdade dos Obstáculos à Consciência Contínua

## (Parte 1)

Por M. G. Satchidananda

Pode ser surpreendente para você perceber que quem você realmente é está em um estado de alegria incondicional vinte e quatro horas por dia, durante os altos e baixos de quaisquer experiências com as quais seus corpos físico, vital, mental e intelectual são identificados. Ao contrário da felicidade, que é condicional e temporária, o 'Eu Testemunha' permanece sempre feliz. A ignorância disso é a causa raiz de todo o seu sofrimento. A consciência disso traz bem-aventurança. A consciência é tanto o veículo quanto o destino do Kriya Yoga de Babaji. Conforme ensinado na primeira iniciação, isso ocorre durante a meditação quando parte de sua consciência se afasta como uma testemunha, observadora imparcial dos pensamentos, emoções, os cinco sentidos sutis e posteriormente registrando-os em um caderno e durante a segunda iniciação durante as atividades da vida diária. Esta testemunha não está fazendo nada. Ela observa tudo o que acontece. Quando está totalmente presente, a bem-aventurança aparece automaticamente.

No entanto, há nove obstáculos para manter a consciência contínua que foram descritos por Patanjali em seu Yoga Sutra I.30. Os três primeiros são doença, inércia e dúvida. Consequentemente, mesmo que você tenha sido iniciado em Kriya Yoga, eles podem impedi-lo de fazer o esforço necessário para praticá-lo. Consequentemente, você continuará a sofrer as manifestações do egoísmo, incluindo depressão, medo, raiva, desejo e orgulho. Entender como cada um desses obstáculos afeta você e como você pode superá-los é um pré-requisito para manter a ação contínua com consciência na vida diária e perceber o potencial do Yoga Siddhantha.

**A doença é física e mental. Ela resulta de como reagimos ao estresse da vida.**

O que acontece quando você está doente? Sua mente se distrai com seus sintomas: o desconforto, a dor, a fadiga. Você é absorvido por isso. Se eu lhe perguntar "como você está", sua resposta é "Estou doente". Você não está doente. Seu corpo está! Então, para evitar ser absorvido por essa percepção de sintoma, observe a si mesmo. Seja uma testemunha da doença. Claro, uma grama de prevenção vale um quilo de cura, então cultive hábitos de vida saudáveis para que você não fique doente. Adote uma dieta vegetariana balanceada, conforme recomendado durante a primeira iniciação. Faça jejum. Evite 'fastfood' que rouba energia vital. Desenvolva um equilíbrio



em sua dieta, pratique exercícios físicos, relaxamento e descanso. Da mesma forma, evite doenças emocionais aprendendo a “**deixar ir**” emoções difíceis na vida diária, conforme ensinado durante a segunda iniciação.

**A doença mental envolve preocupação, medo e pensamento obsessivo.** Embora todos possam ter pensamentos passageiros desse tipo, uma mente saudável não os cultiva, mas aprende a deixá-los ir. Reserve sua energia mental para os problemas que de fato se apresentam. Evite a distração mental das mídias sociais e da internet, limitando o tempo que você perde olhando para seu celular. Pratique Shuddhi Dhyana Kriya para se desligar do pensamento negativo. Substitua pensamentos negativos por pensamentos positivos usando autossugestões, conforme ensinado durante a segunda iniciação.

Leia literatura inspiradora todos os dias e medite sobre o que você leu usando Arupa Dhyana Kriya. Registre suas meditações para fortalecer pensamentos positivos e aprofundar sua compreensão dos ensinamentos de sabedoria, e para reconhecer suas tendências e hábitos mentais e emocionais negativos. Cultive relacionamentos sociais com pessoas que exerçam influência positiva sobre você e evite relacionamentos com pessoas que possam alimentar emoções negativas, como raiva, depressão e medo.



A **inércia** ocorre quando há energia inadequada para manter a consciência contínua. Até que a autorrealização seja estabelecida firmemente, é necessário esforço para manter parte de nossa consciência dando um passo atrás e se mantendo como uma testemunha. Esse esforço requer uma quantidade mínima de energia. Para isso, você deve evitar ficar tão fatigado pelo excesso de trabalho ou pela falta de sono que o faça perder a perspectiva da testemunha de seus pensamentos, palavras e ações. Faça uma pausa quando começar a se sentir fatigado. Faça alguns asanas. Feche os olhos, faça um pouco de Matreika pranayama conforme ensinado durante a segunda iniciação.

Assim como as sugestões de meios para evitar doenças acima, você precisa cultivar hábitos de vida saudáveis e equilibrados para manter sua energia elevada e evitar atividades que roubam energia, como intoxicantes, excessos no falar, comer, mídia social, televisão e trabalho.

Dedique um dia por semana ao silêncio, conforme ensinado durante a segunda iniciação. Isso carregará sua bateria, que é seu corpo vital, que foi esgotado por muita atividade física e mental durante a semana. Durante este período, pratique o caminho quíntuplo do Kriya Yoga de Babaji, para perceber cada vez mais seu potencial de fazer mais e realizar mais.

Considere como você pode simplificar sua vida e deixar de lado atividades desnecessárias, consumo de coisas materiais, distrações e indulgências habituais. Aplique-se ao princípio yogi de “vida simples e pensamento elevado”.

Aplique parte do seu tempo e energia ao karma yoga, serviço altruísta sem apego para os resultados. Karma yoga é uma das melhores, mas menos apreciadas atividades de um Yoga integral. Você acessará uma fonte ilimitada de energia. Um karma yogi está sempre pronto para ajudar os outros. Um karma yogi realiza ações da forma mais habilidosa e consciente possível. Enquanto você estiver encarnado, você é obrigado a agir, mesmo que esteja sentado em uma caverna em algum lugar. Então, sua ação

deve servir ao processo de iluminação, **ao invés de servir ao ego!** Seja uma testemunha quando você agir. **Quando as coisas forem bem, agradeça ao Senhor!** Quando as coisas forem mal, assuma a responsabilidade por isso e aprenda o que puder com a experiência, ao invés de culpar Deus!

Dessa forma, as consequências kármicas de suas ações passadas gradualmente se resolvem e se esgotarão. E você deixará de criar mais consequências kármicas no futuro, porque suas ações não serão motivadas por apegos. Você deixará de se sentir uma vítima. A monotonia, o hábito de culpar os outros e suas circunstâncias gradualmente deixarão de afetá-lo. Você descobrirá seu *dharma*, o caminho da ação correta, o Tao, e trará felicidade para si mesmo e para os outros.

Se você é uma pessoa muito ativa, que acha difícil meditar, o caminho do karma Yoga, conforme descrito no Bhagavad Gita, também o ajudará a se tornar iluminado.

Um karma Yogi, que combinou este caminho com *bhakti* Yoga e *jñana* Yoga **sente que Deus faz tudo**, e que ele ou ela é apenas um instrumento nas mãos do Senhor.

A **dúvida** é a tendência da mente de questionar, e quando não é acompanhada por uma busca por respostas, pode deixá-lo cínico e despreparado para continuar a se esforçar. Este é particularmente um problema entre pessoas que são **excessivamente intelectuais**. Mesmo quando recebem uma resposta satisfatória, seu intelecto gosta de duvidar por duvidar. Essas pessoas lerão livros sobre Yoga por anos, mas nunca o praticarão. Seu intelecto obtém muita satisfação com o jogo de questionar e buscar novas fontes de estímulo.

Um bom aluno de Yoga registra suas dúvidas, por exemplo, como praticar um kriya ensinado durante a iniciação, e então busca uma resposta revisando notas, perguntando a outro aluno ou ao professor. Um mau aluno não faz nenhuma tentativa de resolver uma dúvida sobre como praticar o kriya e, consequentemente, interrompe uma tentativa de praticá-lo.

As dúvidas podem ajudar alguém a fazer boas perguntas, mas muitas vezes é preciso ser paciente antes de encontrar a resposta. Então, escreva suas dúvidas na forma de perguntas claras em seu caderno e busque oportunidades para encontrar suas respostas em seus professores, textos sagrados ou durante a meditação.

**Existem algumas perguntas** que só podem ser respondidas quando alguém muda sua perspectiva. Por exemplo, nunca se pode “conhecer” Deus. Nunca se pode saber o que é “consciência”. Pois “conhecer” implica a existência separada do convedor, conhecido e seu relacionamento no conhecimento. Onde Deus e consciência não existem? Se eles estão de fato em todos os lugares, não há possibilidade de conhecê-los como algo diferente de si mesmo. Ao mudar a perspectiva, no entanto, estando completamente presente e identificado com a essência de Si Mesmo, a pessoa pode se tornar consciente de Deus e consciente do que é consciente. Pode-se perceber que, embora o corpo ou a mente possam sofrer, “eu” não sou o corpo ou a mente, e que o propósito do sofrimento é nos ajudar a perceber isso.

As dúvidas podem matar sua motivação para praticar Yoga se não as expressar em forma de per-



guntas e continuar a buscar respostas. E se juntar tudo isso à inércia, desta forma não vai existir nenhum esforço para questionar teorias da conspiração, apelos populistas a gatilhos emocionais e desinformação. A restrição social yogi da verdade, ou *satya*, é ignorada. No entanto, à medida que possa superar a doença e a monotonia, será mais fácil para você se esforçar para buscar respostas para perguntas e, assim, resolver dúvidas.

Esses três obstáculos, doença, inércia e dúvida são os primeiros dos nove obstáculos à consciência contínua descritos por Patanjali em seu *Yoga Sutra* I.30. Para mais discussões sobre isso, leia os *Kriya Yoga Sutras* de Patanjali e os *Siddhas*, disponíveis na livraria online [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).



## 2

# Os Ensinamentos Paradoxais e Semelhantes de Jesus e dos Yoga Siddhas

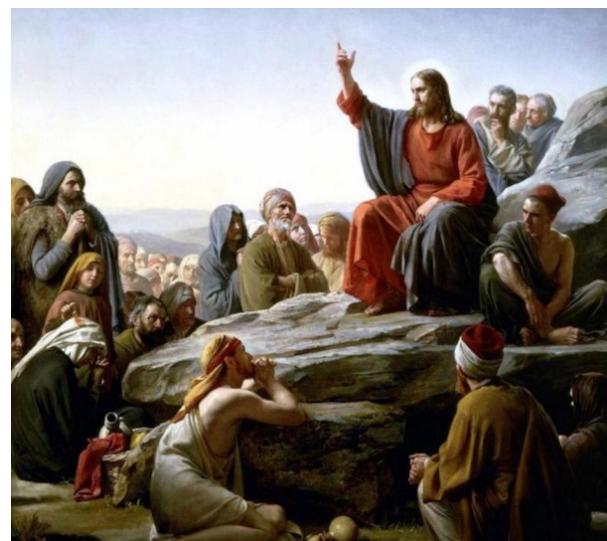
Por M. G. Satchidananda

Os cristãos proto-ortodoxos tiveram sucesso em estabelecer sua versão do cristianismo ao consagrá-la em 493 d.C., no Credo Niceno – que Jesus Cristo é verdadeiramente Deus e verdadeiramente homem, sem oferecer uma resolução lógica do paradoxo de tal afirmação. Como alguém pode ser infinito e finito? Divino e humano? Jesus não fez nenhuma afirmação especial sobre Si mesmo. Ele não afirmou ser o “Ungido”, o Cristo, o Messias. Então, quem era Ele?

Como Georg Feuerstein colocou o dilema de forma convincente: “Se podemos aprender alguma coisa com os séculos de esforços escolásticos no cristianismo, é que, para entender a divindade do adepto, que é humano, devemos chegar a um acordo com o paradoxo inerente do ser iluminado.” (*The Guru Function*, página 5)

Um paradoxo são duas afirmações que são verdadeiras, mas contraditórias. Seu propósito é envolver o leitor na descoberta de uma verdade subjacente de uma forma não tradicional. Por exemplo, este ditado paradoxal atribuído a Jesus: “Amai os vossos inimigos”.

Os ocidentais têm um problema com paradoxos. As línguas grego, inglês e hebraico, que são a base da visão ocidental do mundo, são línguas dualistas. Então, pensamos e falamos usando termos como “certo”



e “errado”, “alto” e “baixo”, “sagrado” e “profano”, “verdadeiro” e “falso” e “Deus” e “humano”. Esses termos são mutuamente exclusivos, então quando algo exibe ambos, é um paradoxo, que confunde nossos padrões de pensar e enxergar a realidade.

O fato de que o que Jesus disse tenha sido traduzido para o grego e depois para o inglês torna ainda mais difícil conceber “ambos” ao considerar a visão do Deus-homem. O Deus-homem vê o Um transcendental em meio aos muitos. Ele vê o “Reino dos Céus” aqui, dentro e fora. Como expressar isso em uma linguagem dualista? Metáfora, paradoxo, parábolas, paródia - tudo serve para sacudir o ouvinte para fora de seu pensamento dualista. Eles desafiam os ouvintes a irem além das palavras, lógica e credos e para uma nova perspectiva, e então para o silêncio onde a consciência pura reina.

### Semelhanças entre Jesus, os Yoga Siddhas e seus Ensinamentos

Uma comparação dos ensinamentos de Jesus e os dos Siddhas revela semelhanças notáveis:

1. Maneira de ensinar: Jesus ensinou em parábolas, metáforas, paradoxos e paródias, transmitindo ensinamentos profundos de uma forma que até ouvintes analfabetos pudessem facilmente entender e lembrar. Ele era profundamente iconoclasta e buscava comover, até mesmo chocar seus ouvintes para perceber o espírito, não a letra da lei judaica e das práticas de adoração. Os Yoga Siddhas ensinavam na forma de poemas, na linguagem do povo analfabeto, de uma forma que eles pudessem facilmente entender, memorizar e lembrar. Sua linguagem também era paradoxal e pretendia chocar o ouvinte, trazendo-o para fora das perspectivas convencionais.

Várias camadas de significado podem ser atribuídas tanto aos ditos de Jesus quanto aos poemas dos Siddhas. As camadas mais profundas podem ser entendidas apenas pelo iniciado - aqueles que foram ensinados por um mestre espiritual como acessar a realidade interior por meio de práticas como meditação e silêncio. Os cristãos gnósticos insistiam que haviam recebido tais iniciações; há referências bíblicas autênticas de Jesus dando tais iniciações a Paulo, Judas e Tomé.

2. Condenação de autoridades religiosas sobre a adoração no templo: Jesus condenou severamente os fariseus e os mercadores no templo, agredindo fisicamente suas lojas. Quando desafiado pelos fariseus sobre qual autoridade ele falava, ele respondeu: “Destruirei este templo e, em três dias, o levantarei!” Sua ressurreição da cruz provou seu ponto de vista, de que o verdadeiro templo está dentro de nós.

Os Yoga Siddhas também condenaram a ênfase na adoração no templo e na adoração a ídolos. Em nenhum lugar, em nenhum de seus escritos eles cantam em louvor a qualquer uma das divindades hindus populares ou imagens de Deus. Eles ensinavam que o verdadeiro templo de Deus é o corpo humano, e que somente através de um processo de purificação interna alguém pode vir a conhecer o Senhor. Todos os sistemas ortodoxos suspeitavam dos Siddhas porque eles defendiam a teoria de que alguém pode atingir *moksha* (liberdade) enquanto ainda está dentro do corpo. Seu objetivo era a perfeição do corpo (*kaya-siddhi*).

3. Tornar-se “perfeito”: O termo *Siddha* significa alguém que atingiu a “perfeição”. A realização de Deus em um corpo doente não era algo que eles pudessem considerar “perfeição”. Eles concordariam com a advertência de Jesus: “Sede perfeitos” e buscavam isso por meio da purificação

progressiva em todos os níveis de seu ser: tornando-se santos no plano espiritual da existência em comunhão divina; tornando-se sábios no plano intelectual, familiarizados com todos os assuntos por percepção intuitiva direta; tornando-se Siddhas com poderes psíquicos no plano mental; Maha Siddhas ou adeptos com poderes ainda maiores, como materialização e controle sobre forças naturais no plano vital; e em alguns casos, rendendo completamente a perspectiva do ego à Divindade, mesmo nas células do corpo físico, alcançando a imortalidade física. Os ensinamentos e poemas dos Siddhas não ganharam a sanção oficial das elites ortodoxas e castas educadas da Índia, mas são populares entre as massas.

4. Perdão: O perdão foi um dos principais ensinamentos de Jesus, como na Oração do Senhor (Mateus 6.12) e em Lucas 6.37: “Perdoe e você será perdoado”. Os Siddhas ensinaram como “se desapegar” da influência de tendências subconscientes (*samskaras*), que coletivamente são chamadas de karma, ou seja, as consequências de ações, palavras e pensamentos. Perdão e desapego (*vairagya*) são sinônimos em um nível profundo de compreensão e são centrais para os ensinamentos de Jesus e Siddhas.

O perdão é um caso especial de desapego, da forma como é praticado no Yoga. Quando alguém perdoa, ele deixa de lado o ressentimento, o julgamento, a mágoa e todos os outros pensamentos ou sentimentos que podem surgir da reação de alguém ao que outra pessoa disse ou fez. Esse desapego depende do reconhecimento de que alguém não é os pensamentos e sentimentos. “Seremos perdoados” significa que dissolveremos o hábito kármico de reagir por confusão sobre quem somos e realizaremos nosso verdadeiro Eu imaculado. Quando falhamos em perdoar, por outro lado, ficamos absorvidos nos pensamentos e sentimentos e perdemos a consciência de nosso Eu verdadeiro. Isso traz mais sofrimento. Também reforçamos ainda mais o *samskara* ou hábito que produziu nossa reação. O desenvolvimento do desapego é o principal método do Kriya Yoga de Patanjali, conforme declarado em seu Yoga Sutra I.12: “Pela prática constante e com desapego (surge) a cessação da identificação com as flutuações da consciência.”

5. Deus e a alma: eles não são dois: Tanto Jesus quanto os Siddhas usaram uma abordagem filosófica dualista para ensinar. Com referência a si mesmos e a Deus, os Siddhas enfatizaram: “eles não são dois”, e a alma individual (*jiva*) está se tornando “o Senhor”. Filosoficamente, isso é conhecido como “teísmo monístico” e representa uma mistura de monismo não dualista e teísmo dualista. A alma e Deus são reais e distintos, mas são um. Jesus às vezes se distinguia do Senhor, a quem chamava de “o Pai”, e outras vezes dizia coisas como “Eu sou meu Pai, somos um”. Esse teísmo monístico pode ser mais bem compreendido com o uso de uma metáfora: a alma individual é como a onda na superfície do oceano, parte e partícula com o oceano, mas, por um tempo, distinta. Ela se origina do oceano e retorna a ele.

6. Deus é amor: Jesus ensinou que o Senhor, a quem ele se referia como o Pai, não apenas existe, mas que Ele ama você. Ele também ensinou que para conhecê-Lo, é preciso superar o egoísmo e o apego às coisas deste mundo. Os Siddhas ensinaram que o Senhor é amor (*anbu Sivam*). Eles cultivavam intensa aspiração por rendição e fusão com o Senhor em profundos estados de êxtase. Sua poesia, frequentemente escrita na primeira pessoa, expressava sua sincera devoção ao Se-

nhor. Da perspectiva religiosa, eles defendiam o monoteísmo. Sua adoração, no entanto, não era em templos, mas dentro de si mesmos. Eles praticavam adoração interna por meio da meditação e Kundalini Yoga. A maior obra literária dos Siddhas do Sul da Índia, o Tirumandiram, defende um caminho de purificação, pelo qual o fogo da aspiração interna pelo Senhor consumia todo o resto. Como um caminho progressivo, a pessoa gradualmente se aproxima do Senhor, por meio do serviço, tornando-se Seu “servo”, então, por meio de atividades devocionais, tornando-se Seu “amigo”, por meio do Yoga, adquirindo Suas qualidades e, finalmente, por meio da sabedoria, tornando-se Um com o Senhor.

7. “O ensinamento, não o professor, é o que é importante”: Jesus enfatizou repetidamente que “o Reino dos Céus está dentro de você”. (Mateus 19.24, Marcos 4.30 e Tomás 20.2-4) O tema dos ensinamentos de Jesus nos Evangelhos Sinópticos, bem como no Evangelho de São Tomás é “o Reino dos Céus”. Mas nas epístolas de Paulo, bem como no Evangelho de João, que é considerado pela maioria dos estudiosos respeitáveis como contendo apenas interpolações (declarações colocadas na boca de Jesus por fontes desconhecidas), o tema de seus ensinamentos é o próprio Jesus - sua missão e sua pessoa. Os Siddhas repetidamente ensinavam que o Senhor deveria ser encontrado dentro de si mesmo, como Ser Absoluto, Consciência e Bem-aventurança; que esse estado só poderia ser realizado por meio do cultivo do samadhi, o estado de não respiração e de comunhão com Deus, e que o Senhor era, ao contrário de nossa alma, não afetado por desejos e carma. Os Siddhas, na maioria dos casos, nunca falavam de sua pessoa. Sendo um com tudo, não restava mais inclinação para ser especial. Eles ensinaram como realizar o Senhor por meio da prática de Kundalini Yoga, do cultivo da sabedoria e de várias disciplinas espirituais para purificar-se da perspectiva egoísta.
8. “Transformação do corpo físico em um corpo de luz liberado”: Jesus usou a metáfora da Luz para representar a consciência e sua identidade: “Eu sou a Luz.” (João 8.12) Ele também andou sobre as águas (Marcos 6.45-52), ressuscitou dos mortos, apareceu a muitas pessoas por quarenta dias depois disso e ascendeu corporalmente ao céu. Os Siddhas ensinaram que somos o Ser Absoluto, a Consciência e a Bem-aventurança: *sat chit ananda*. O estágio final do desenvolvimento espiritual para os Siddhas era a obtenção do corpo de luz, *divya deha*, ou *cinmaya*. É um “corpo” de espaço infinito (*vettaveli*), uma vasta extensão sem nenhuma determinação. Nesse estágio, o “corpo” brilha com o fogo da imortalidade, e a pessoa não está mais sujeita às forças da doença e da morte. É chamado de “corpo de luz.” Como Tirumular diz figurativamente, até mesmo os “cabelos” desse corpo transmutado brilharão. Quando um Siddha atinge o corpo de luz, ele atinge o status de *Shivahood*, a Divindade. No misticismo Siddha, a libertação da alma não é concebida como estando fora do corpo físico; em vez disso, o conceito é de libertação dentro do período da vida (*jiva mukti*). Os Siddhas ensinaram e demonstraram que alguém pode superar a morte desenvolvendo, por meio da rendição completa ao Senhor, um corpo divino e, consequentemente, permanecer indefinidamente no mundo. Se alguém eventualmente o deixa, é porque foi chamado pelo Senhor para sair, e não porque o corpo físico ficou doente ou morreu.
9. Ascensão do corpo físico: Os Atos dos Apóstolos, versículo 1.9 relatam que Jesus ascendeu corporalmente ao céu quarenta dias depois de ressuscitar dos mortos. Durante esses 40 dias, Ele

apareceu aos seus discípulos e realizou muitos milagres. Em João 20.26-29, “Tomé, o incrédulo”, verificou a natureza corpórea de Jesus tocando em Suas mãos. O corpo de Jesus não foi enterrado. Embora rara na tradição judaica, a ascensão ao céu é registrada no caso de Enoque (Gênesis 5.24) e do profeta Elias (2 Reis 2.11), bem como em escritos não canônicos de Abraão, Moisés, Isaías e Esdras.<sup>13</sup>

A literatura *saivita* do sul da Índia relata casos de muitos de seus maiores santos ascendendo ao céu, incluindo Manicka Vachagar (705-807 d.C.), Thirugnana Sambanthar, Muruga Nayanar, Anaaya Nayanar, Amarneethi Nayana, Kotpuli Nayanar e, mais tarde, a grande poetisa Andal e os grandes Acharyas (aqueles que ensinam pelo exemplo) Sankara, Ramunuja e Madhva, que desapareceram milagrosamente durante os séculos IX a XI d.C. No século XIX, o famoso Siddha Ramalinga Swamigal registrou em detalhes como ele havia transformado seu corpo em um corpo divino de luz. Em 1874, ele desapareceu em um flash de luz violeta. Em 2003, ele teria reaparecido brevemente para um grupo de cientistas franceses que visitaram sua casa em Mettukupam, Tamil Nadu.

Os Siddhas cantam repetidamente sobre como seus corpos físicos se transformaram e se tornaram imortais por causa de sua entrega completa ao Senhor. O Siddha Thirumuar, o autor do Tirumandiram, proclamou que viveu por eras em um corpo divinamente transformado:

*“Eu vivi neste corpo por incontáveis crores de anos.*

*Eu vivi em um mundo onde não há dia nem noite.*

*Eu vivi sob os pés do Senhor.”* (Tirumandiram verso 74)

*“Eu percebi a abençoada Graça Shakti (energia espiritual) da pura Shakti (força de Deus) manifesta na própria carne do corpo. Eu percebi o Mestre do Conhecimento em unidade que, tendo se tornado eu mesmo, se torna Ele mesmo (isto é, eu me torno Ele mesmo), que é a origem dos deuses e que é a excelente Luz da Vastidão.”* (Tirumandiram verso 2324)

*“Em unidade, vivi muitos éons de vida ao me tornar um, em minha consciência interior, com o estado do Divino, com o Céu Supramental e com a Própria Consciência.”* (Tirumandiram verso 2953)<sup>14</sup>

O que aconteceu com Jesus no final de sua vida também faz parte de seus ensinamentos. De acordo com os Siddhas, após a morte, pode-se ir para um dos muitos céus ou planos astrais inferiores onde se pode sofrer. Mas, eventualmente, para satisfazer os desejos latentes, a alma é atraída de volta para a reencarnação. No entanto, pode-se ser libertado deste ciclo de reencarnação ao se tornar uma alma libertada (*jivan mukta*). Uma alma verdadeiramente libertada, eles ensinaram, é, no entanto, “o homem libertado enquanto vive”.<sup>15</sup>

10. Oposição e perseguição por autoridades religiosas: Jesus foi perseguido e crucificado por aqueles que governavam o templo fundado por Davi em Jerusalém: os sacerdotes e fariseus. Eles o viam como uma ameaça à sua posição privilegiada. Jesus buscava libertar os judeus não dos romanos, mas de sua ignorância espiritual e do seu medo de Deus. Ele os ensinou por meio de suas parábolas e iniciou discípulos escolhidos em como conhecer Deus voltando-se para dentro, em práticas esotéricas. Os Siddhas têm recebido oposição até hoje pelos interesses investidos do hinduísmo, os brâmanes, que controlam os templos e servem como intermediários entre a pessoa comum e os “deuses” do panteão hindu. Os Siddhas foram condenados e ridicularizados por muitos dos brâmanes, que te-

miam seu apelo popular entre as massas. Os Siddhas e outros adeptos yogis iniciam apenas os alunos mais qualificados nas práticas esotéricas de Kundalini Yoga e meditação.

11. Experiência espiritual interior sobre autoridade escritural: Jesus enfatizou o amor e a experiência interior ou comunhão com Deus, em vez da lei do Antigo Testamento. Os Siddhas rejeitaram a ênfase da escritura védica no sacrifício de fogo externo e ritual. Eles rejeitaram a escritura como sua autoridade máxima, no lugar da experiência mística pessoal. Eles enfatizaram o caminho interior para o Senhor através do Kundalini Yoga. Tanto Jesus quanto os Siddhas ensinaram a partir de um estado expandido de consciência e buscaram compartilhar esse estado com os outros. Sabendo que não poderia ser comunicado apenas por palavras, faladas ou escritas, eles buscaram mudar a perspectiva de seus ouvintes, usando palavras e os ensinamentos das escrituras para primeiro preparar os devotos e, então, iniciar os mais dignos e sinceros em disciplinas espirituais que lhes dariam a experiência de Deus. Deus não poderia ser conhecido, muito menos capturado em distinções teológicas ou rituais externos. Então, o Antigo Testamento não foi rejeitado por Jesus. Em vez disso, ele tentou ajudar seus ouvintes a irem além da letra das leis e mandamentos judaicos para seu espírito. Ele tentou mostrar a eles como entrar no “Reino dos Céus” purificando-se de todas as tendências egoístas, permitindo assim que alguém se colocasse no coração do seu próprio Eu mais elevado. Siddha Patanjali nos diz: “O Senhor (Ishvara) é o Eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações (karma) ou por quaisquer impressões internas de desejos.”<sup>17</sup> Portanto, se quisermos conhecer o Senhor, podemos fazê-lo percebendo nosso verdadeiro Eu, por trás da máscara do corpo-mente-personalidade, como consciência pura. Percebendo o Eu, a consciência gradualmente se expande e percebe o Senhor como Ser Absoluto, Consciência e Bem-aventurança.

12. Milagres e poderes: Jesus realizou muitos milagres por causa de seus poderes ou *siddhis*. Há sete milagres em João 1-11: Água em Vinho, O Menino Distante Curado, Doença e Pecado, O Pão e o Peixe, Andar sobre as Águas, O Cego Curado e O Homem Morto Ressuscitado.

Histórias de Jesus curando um paralítico são encontradas em todos os quatro Evangelhos narrativos. O de João difere substancialmente dos outros, mas as histórias têm o suficiente em comum para sugerir que elas derivam, em última análise, de uma tradição oral comum. Os estudiosos geralmente concluíram que o primeiro milagre listado acima não incluía Jesus dando autoridade para perdoar pecados a seus discípulos.

Os Siddhas tinham muitos *siddhis* (poderes) que lhes permitiam realizar milagres semelhantes. De acordo com o Léxico Tâmil, *siddhi* significa “realização”, “sucesso”, “conquista”, “libertação final”. É “conquista” ou “realização” conectada com os mundos suprafísicos. Nos hinos sagrados do *Saivismo* do sul da Índia, conhecidos como Tevaram, o termo *siddhi* significa “sucesso” em alcançar Deus. O terceiro capítulo dos *Yoga Sutras* de Patanjali não apenas registra sessenta e oito desses poderes, mas descreve como eles podem ser desenvolvidos por meio de uma combinação de absorção cognitiva e concentração naquilo que é desejado.

Tradicionalmente, os *siddhis* são oito em número, conhecidos como *asta siddhi*. *Asta siddhi* são de três tipos: dois *siddhis* de conhecimento (*garima* e *prakamya*), três *siddhis* de poder (*isitva*, *vasitva* e *kamavasayitva*) e três *siddhis* do corpo (*anima*, *mahima* e *laghima*). *Garima* é a capacidade de alcançar todos os lugares. *Prakayama* é a liberdade de vontade ou a capacidade de superar obstáculos naturais. *Isitva* é a capacidade de criar ou controlar. *Vasitva* é o poder de dominar toda a criação.

*Kamavasayitva* é a capacidade de atingir tudo o que é desejado ou atingir o estado de ausência de desejo. *Anima* é a habilidade de se tornar tão minúsculo quanto um átomo. *Mahima* é a habilidade de se expandir indefinidamente. *Laghima* é o poder da levitação.<sup>20</sup>

13. Penitência, autopurificação e aquisição de poderes milagrosos: Jesus passou quarenta dias no deserto em meditação e oração, e como resultado adquiriu grandes poderes. Os Siddhas realizaram penitência semelhante (*tapas*) com poderes resultantes ou *siddhis*. *Tapas* significa “prática intensa” ou “austeridade” e traduz-se literalmente como “endireitamento pelo fogo”, derivado da palavra *tap* (tornar quente). Refere-se a qualquer prática intensa ou prolongada para a Autorrealização, que envolve a superação das tendências naturais do corpo, emoções e mente. Por causa da resistência do corpo, emoções ou mente, calor ou dor podem se desenvolver como um subproduto, mas este nunca é o objetivo. Jesus supostamente foi desafiado por muitas tentações durante seu período de penitência no deserto. (Lucas 4:1-14, Marcos 1:12-13, Mateus 4:1-11)

Através de *tapas*, as impurezas que limitam os corpos físico, vital e mental são gradualmente eliminadas. Como resultado, os cinco sentidos sutis (correspondentes aos sentidos físicos), como clarividência, clariaudiência etc., todos se desenvolvem, e o corpo se torna invulnerável, gracioso e belo. No Tirumandiram, há mais de 100 referências diferentes à perfeição do corpo e dos sentidos.

Patanjali nos diz no Yoga-sutra III.4 que os *siddhis* são o resultado de um estado de comunhão com o Senhor, que combina concentração, meditação e absorção cognitiva (*samadhi*). Outras causas que ele acrescenta em IV.2 são um nascimento específico, ervas, mantras e tapas, ou seja, prática intensa de Yoga.

14. Demonstração pública de poderes: Jesus frequentemente pedia àqueles que testemunhavam sua demonstração de poderes milagrosos, particularmente, cura, que não contassem a ninguém o que tinham visto. Por quê? De acordo com Patanjali, *siddhis* são realizações maravilhosas da perspectiva mundana da consciência desperta, mas torná-los uma meta cria um obstáculo à perfeição do estado de *samadhi*. (Yoga-sutra II.37) Como qualquer coisa, eles podem se tornar um objeto de desejo, tanto para o possuidor quanto para aqueles que os testemunham. Então, em vez de se ater à tarefa espiritual da realização de Deus, a pessoa pode se desviar. Não há, no entanto, nada intrinsecamente errado em sua exibição. Eles são placas de sinalização ao longo do caminho, tanto para o exibidor quanto para a testemunha. Como diz o Siddha Pambatti, “aqueles que atingiram a autorrealização não a exibirão e aqueles que não atingiram a autorrealização são aqueles que a exibem”. O Dr. Ganapathy observou: “Mas para o verdadeiro Siddha, que é um genuíno Kundalini Yigin, esses *siddhis* são de imenso valor, pois indicam que ele está no processo de se descondicionar das leis da natureza e do determinismo kármico para sempre, e quebrando as estruturas da sensibilidade profana. *Siddhi* expressa a qualidade da experiência mística alcançada pelo Siddha. O *siddhi* real consiste na conversão interna, um mundo interno de unidade, uma entrada no fluxo da libertação. O que é proibido não é a obtenção dos *siddhis*, mas sua exibição aos outros.”<sup>21</sup>

15. Preocupação social e mostrar o caminho espiritual aos outros: Tanto os Siddhas quanto Jesus demonstraram grande preocupação social. Jesus deixou João Batista, rejeitando o ascetismo e sua crença de que o fim do mundo estava próximo; ele retornou às áreas urbanas e se associou a cobradores de impostos e outros tipos desonestos. Ele curou os doentes, alimentou os pobres e ensinou seus ouvin-

tes como eles poderiam entrar no Reino dos Céus purificando-se, por exemplo, doando suas riquezas. Ele encorajou movimentos contraculturais contra a tradição estabelecida. Por meio de suas parábolas e ensinamentos, ele deu a seus ouvintes uma nova e profunda perspectiva de si mesmos, “o Reino de Deus” e uma nova ordem social que ama a todos. Os Siddhas buscavam mostrar a todos o caminho para o Senhor, ensinando o que se deve fazer para realizar o samadhi, especialmente por meio do Kundalini Yoga e padrões de vida higiênicos, e medicina, e o que se deve evitar.

O conceito, prevalente tanto no voto budista do *bodhisattva* quanto no *arrupadai* do Tamil Siddha, de mostrar o caminho a todos, independentemente de casta, credo, sexo, religião ou nacionalidade, adquiriu um profundo significado social e filosófico para os Siddhas. É um conceito que enfatiza o voto de ajudar a humanidade por meio da própria iluminação. Suas canções e poemas são indicadores do caminho da autorrealização para o buscador da verdade. Os Siddhas queriam que todos desfrutassem do que eles próprios desfrutavam. Eles tinham um desejo amoroso de garantir o bem-estar, a felicidade e a solidariedade de todos os seres. Mostrar aos outros o caminho para a espiritualidade é a mais alta ação altruísta. Eles sentiam sinceramente que a liberdade genuína não está no isolamento. Esta é uma distinção importante, pois a maioria dos yogis no Oriente aspiram à libertação individual (*moksha*), para se livrarem da roda karmica do nascimento e da morte, das vidas infinitas, experimentando o mundo da tristeza. Estes Siddhas, por outro lado, tal como Jesus, aspiravam mostrar a todos o caminho da libertação das tristezas infinitas do mundo. Sua aspiração era que muitos alcançassem um autoconhecimento eterno, todo-relacionado e todo-unido, ou seja, um reino do céu na terra. Sri Aurobindo, um dos maiores Siddhas e sábios dos tempos modernos, referiu-se a esse processo como a “evolução supramental”.

*Este artigo foi extraído do Capítulo 2 de A Sabedoria de Jesus e os Siddhas, de Marshall Govindan. Para obter uma cópia, acesse a livraria online em [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net). Veja também o site: [www.jesusandyoga.net](http://www.jesusandyoga.net)*



### 3

## Extraindo todo o Poder do Prana

*Por Jan Durga Ahlund*

Eu tenho um neto que está dentro do espectro autista. Ele é não verbal, mesmo assim comunica suas compreensões e insights com as pessoas queridas em um nível muito superior ao da maioria das pessoas. Ele é inteligente, um espírito de natureza amorosa e uma alma muito gentil, mas com uma energia que é selvagem e livre. Ele é uma bola de energia em perpétuo movimento, irradiando energia cinética como um ciclotron. Ao mesmo tempo que tem uma curiosidade infinita, também tem uma ansiedade que chega a ser debilitante. É muito interessante, ele naturalmente sabe como se acalmar e se autorregular, um dom que recebeu desde o nascimento. Vivemos em Rodhe Island



atualmente e somos muito afortunados por estarmos cercados por uma natureza exuberante. Temos praias arenosas numa calma baía boa para se nadar e usar prancha de remo, temos áreas rochosas para mergulhar na costa selvagem do Atlântico, mas segura o suficiente para experimentar o surf. Temos florestas saudáveis com trilhas longas e maravilhosas e trilhas longas e sinuosas ao longo do litoral, e em todos estes lugares ele adora caminhar por horas. Ele também é atraído pela quietude total e permanece sentado em *sukhasana*, profundamente concentrado na própria Natureza, por longos períodos de tempo que chega a surpreender. Mergulhar na água, nadar, pular no ar, balançar no céu ou apenas sentir o vento em seu cabelo traz gargalhadas e alegria.

Suas gargalhadas espirituosas podem encantar um completo estranho. Ele pratica yogasana espontaneamente desde muito jovem, *sarvangasana*, invertida sobre a cabeça e postura do arado são suas posturas preferidas em momentos de estresse. Virar de cabeça para baixo por alguns minutos regula seu corpo, o acalma e o prepara para voltar às demandas do trabalho escolar. Ele tem uma energia infinita. Uma alegria infinita apenas sendo ou fazendo. Ele sabe intuitivamente como armazenar e restaurar sua energia e curar seu estado de espírito quando está ansioso. Amando apenas o que é, sem exigir que algo ou alguém seja diferente. Este é o presente que é Gavin. Ele é minha inspiração.

Todos queremos e merecemos saúde, felicidade e energia para ir em busca de nossos sonhos. Muitas vezes nossa energia nos parece sem limites, e sentimos que nossa vida tem momentum e somos impulsionados para frente sem qualquer esforço. Em outros momentos nossa energia diminui e nos encontramos sentados num estado perfeito de impasse. Tudo que tentamos falha, mesmo aquilo que havia sido duradouro, pode sofrer. Parece que não realizamos nada, mesmo quando aplicamos grande esforço. O que parece tornar nosso ambiente receptivo ou não receptivo a nós?

Em todos nós há uma ordem e equilíbrio naturais em nosso corpo, mente e vida. Quando um deles está desequilibrado, as linhas de comunicação entre eles ficam bloqueadas. Quando as linhas de comunicação interna se rompem, ficamos desarticulados e negativos. Fora de sincronia, podemos nos tornar autodestrutivos. Alheios ao que precisamos para crescer em equilíbrio e bem-estar, ficamos presos em nossas histórias mentais e emoções e podemos experimentar confusão, estagnação e apatia, ou ansiedade, medo e raiva.

Bem-estar requer equilíbrio, requer um corpo, mente e espírito equilibrados e harmoniosos. Deve haver alinhamento entre nossa vida e o que queremos dela, e a energia disponível para nós. O que queremos da vida deve estar em equilíbrio com o que é possível no momento. E o que queremos dos outros e para os outros, deve ser possível no momento. De momento a momento, devemos escolher um estado de equilíbrio. Devemos escolher permanecer conscientes do presente e permanecer flexíveis, para apreciar a vida como ela se apresenta. Além disso, a energia que absorvemos deve ser maior do que a energia que precisamos para cada dia. A maioria de nós vive apenas da energia armazenada

nas células do nosso corpo. A maioria de nós não entende que podemos acessar energia extra de nossas práticas de yoga ou da natureza ou da alegria na própria vida.

Nossas práticas de Yoga nos permitem acessar uma energia vital de alta vibração. Sem uma prática de Yoga, ainda podemos acessar um grau mais alto de energia vital diretamente estando na Natureza. De qualquer forma, precisamos aprender como melhor acessar, armazenar e restaurar essa energia para todas as ações e atividades da vida. Pois é essa vibração mais alta de energia que afeta nosso estado de felicidade e bem-estar.

Nossa energia (força bioenergética), quer a chamemos de *prana*, *chi*, *ki*, enquanto ingerida a cada respiração, não é oxigênio. E quer saibamos disso ou não, estamos em contato constante com ela, dentro de nós e ao nosso redor. Essa energia potencial vital também é absorvida pelos olhos, pela pele pelo toque, pelo paladar de alimentos frescos e água pura de nascente, e absorvida e circulada por meio de asana, pranayama, consciência, concentração e meditação.

A ciência nos diz que tudo é energia. Assim também, vários textos yogis e escrituras sagradas declaram que a composição de tudo no universo é Prana. O Hatha Yoga Pradipika, o texto clássico do Hatha Yoga define prana como *a força de energia vital que sustenta toda a vida e criação, permeando toda a criação e existindo tanto no macrocosmo quanto no microcosmo. Prana é encontrado no macrocosmo como o oceano da vida com o sol como seu centro*.

De fato, é possível ver glóbulos de prana flutuando na atmosfera, devido ao seu brilho e à sua atividade de movimento. Prana depende de luz para manifestação. Mas prana é uma experiência poderosamente sentida. Aprofundar a consciência da sensação no corpo leva a pessoa a experimentar a sensação mais profunda da força vital nele. Você pode senti-la se mover pelo corpo. Você pode sentir seu movimento dentro de você, curando uma dor física ou acalmando a confusão na mente.

Embora as pessoas possam precisar de técnicas para ver ou sentir o prana circulando por si mesmas e em tudo, todos podem desenvolver um relacionamento pessoal mais próximo com essa vasta e homogênea fonte de energia. Existem técnicas e atividades naturais que ajudam a pessoa a se tornar mais consciente e sintonizada com o prana. Nossas práticas de Kriya Yoga são conduítes absolutos para isso.

A série de 18 asanas é projetada para criar espaço no corpo, abrindo e purificando canais prânicos, aumentando a sensibilidade à sensação pura no corpo. As técnicas de pranayama que direcionam e equilibram a respiração, atraem e equilibram o prana para atividades físicas e mentais. Bandhas são bloqueios musculares que canalizam e direcionam o prana para cima. Mudras, atenção plena e visualização magnetizam e ativam o prana. Mantras, concentração e meditação acalmam e concentram a mente para melhor sintonizar e utilizar efetivamente o prana como energia e consciência.

Além disso, o Yoga nos ensina que o prana é atraído para nós sempre que experimentamos a alegria pura de Ser, ou fazer. Ao experimentar a alegria, ou a alegria de ser, a alegria de uma atividade criativa, ao mesmo tempo que nos entregamos inteiramente a ela, um prana vibracional mais elevado é aumentado. Ao estar totalmente presente em qualquer atividade criativa, você é ampliado, preenchido e inspirado por esta energia vital. Pense naqueles momentos em que você estava totalmente absorvido em algum esforço e trabalhou incansavelmente, a noite toda. Você se perguntou como conseguiu fazer isso? As crianças, que estão absortas em brincar, nunca se cansam. Um bebê absorto em chorar pode chorar por horas. Tal é o poder da energia concentrada.

Podemos nos conectar e extrair essa força vital de nossas experiências na natureza, sensibilizando-nos à sua paz e beleza selvagem, sua imensidão, poder e grandeza. Precisamos apenas aprender a comungar intimamente com ela. Desenvolver uma sensibilidade em relação às energias e ao poder de cura da natureza pode levar a um profundo crescimento e bem-estar. Presença e consciência são a chave. Acredito que seja necessário um estado de consciência pura ou um estado de vazio, mantendo uma presença sem ego neste estado. A grandeza da Natureza pode nos conceder a alegria pura necessária para ir além do ego. Quanto mais vazios estivermos, mais espaço estaremos oferecendo à Natureza para que nos preencha. Qualquer surfista campeão lhe dirá isso. Esse estado de comunhão sem ego com o oceano alinha o surfista com seu sistema nervoso parassimpático, promovendo sentimentos de alegria, paz, calma, felicidade e fluxo. Isso promove criatividade, bem-estar, intuição e soluções, permitindo que a pessoa se sinta conectada e prospere.

### **Não há como competir com o poder da Natureza.**

Não há como competir com a perfeição da natureza, então a mente não atrapalha a energia radiante da Natureza. Os Siddhas e Mestres de Yoga que escreveram, a partir de suas experiências internas pessoais, em escrituras e versos, nos dizem: “A natureza é tecida por Deus para que o Senhor tenha um lugar lindo para viver”. Comungar com a natureza, meditar sobre a natureza, até mesmo estar na natureza pode proporcionar uma percepção consciente de uma conexão com ‘Tudo’. A exposição regular às florestas cheias de vida, vales verdejantes, a vastidão do céu, à vida selvagem ou suavidade do vento, rocha e areia, mar ou oceano podem nos restaurar. Podemos aumentar a qualidade sutil do prana que respiramos, não apenas pela respiração, ou absorvido pelos olhos, ou sentido na pele, mas também pelo olfato, ao nos entregarmos à fragrância da natureza e pelo sentido da audição, ao ouvir os sons mântricos próprios da natureza. A comunhão requer todos os cinco sentidos.

Não temos todos a mesma capacidade de receber ou armazenar energia. Isso deve ser desenvolvido não apenas pelo que fazemos regularmente, mas pelo que somos. As práticas de meditação, Yoga, tantra e várias artes marciais atrairão energia para nós, aumentando-a e armazenando-a no corpo. No entanto, devemos estar em uma determinada condição para receber uma vibração mais alta de prana. Existem várias formas de prana. A “quantidade” do prana de alguém é indicada pelo poder pessoal, entusiasmo e dinamismo efetivo, mas sua “qualidade” é dominada pela personalidade, pelos desejos e paixões, e também pela alma da pessoa.

### **Pessoas muito dinâmicas têm um poder instintivo de atrair e absorver prana efetivamente.**

Alguém pode possuir prana abundante e ser poderoso, mas esse poder pode ser de vibração alta ou baixa, devido aos seus pensamentos e desejos. Como você usa sua energia também afetará a quantidade, cor e qualidade da energia que você recebe. Se você usar energia para propósitos puramente egoístas com pouca consciência, você não estará aberto a uma vibração mais alta de energia e consciência. Se, por exemplo, você for condicionado pelo egoísmo, arrogância, cinismo ou ódio, ou frequentemente falar de forma arrogante e ofensiva e praticar métodos para aumentar sua energia, você reforçará sua energia, mas também sua irritabilidade, confusão e emoções sombrias. Você não seria capaz de atrair a vibração mais alta de energia que poderia acalmá-lo e equilibrá-lo. Portanto, o contato com a energia por si só não o torna necessariamente mais harmonioso, apenas o preenche com uma força cada vez maior.

## O bem-estar é alcançado por meio do pensamento positivo, da honestidade e da gentileza

As escrituras yogis nos ensinam que é por meio do pensamento positivo e da fala verdadeira e agindo com honestidade, generosidade, gentileza e compaixão que recebemos uma vibração mais alta de energia e nos estabelecemos em equanimidade e contentamento. Se nossos pensamentos, palavras e ações forem verdadeiros e gentis e apoiarem os outros, nosso prana será puro e satisfatório. A disciplina da gentileza em pensamento, palavra e ação é uma prática elevada do Yoga. Por meio de práticas espirituais, podemos usar nossa energia para fortalecer nosso sistema nervoso, disciplina e concentração, no entanto, o equilíbrio é desenvolvido de acordo com o grau de compaixão e gentileza que regularmente demonstramos para com os outros e para conosco mesmos.

Por meio de disciplinas espirituais, nossa capacidade de receber e tolerar uma voltagem mais alta de energia é aumentada. Com interrupção das práticas, ou com um fazer excessivo, a alta voltagem criada pode causar problemas físicos ou psicológicos. Moderação em tudo também é uma prática Yogi elevada. Para o bem-estar espiritual e físico, é preciso acessar e utilizar correta e consistentemente um alto grau de prana. Isso significa acessar um grau mais alto de energia vital da natureza a partir de um lugar de bondade inata e armazená-la e compartilhá-la generosa e conscientemente, para todas as ações e atividades da vida.



## 4

# Superando dificuldades comuns na prática da meditação

*Por M. G. Satchidananda*

Aqui estão algumas perguntas que recebi e minhas respostas:

**Pergunta: na meditação, estou preocupado com a noção de tempo e desconforto físico.** Durante a sadhana de Kriya, sempre coloco meu cronômetro para 15 minutos, mas percebo que a noção de tempo continua a colorir minha prática, me fazendo pensar coisas como o tempo “é longo” e trazendo muito desconforto. Isso gera muita sensação/emoção e impaciência no corpo. Sinto diferentes tensões musculares. Como me desligar do tempo e do desconforto físico?

**Resposta:** Acredito que você deva evitar o uso de um cronômetro. Acredito que seja provavelmente a fonte mais importante do seu problema. Desligue-se dos pensamentos sobre o tempo. Normalmente, leva pelo menos 15 minutos antes que alguém possa entrar em um estado meditativo. Portanto, reserve mais que 15 minutos para suas sessões.

A prática de um minuto para cada um dos dhyanas anteriores é apenas um tempo mínimo. A quantidade de tempo que você dedica a cada uma delas dependerá de quão agitada sua mente está. Se estiver muito agitada, você pode precisar gastar pelo menos três a cinco minutos ou mais fazendo

Shuddhi antes de continuar com Eka Rupa.

É evidente que seu corpo físico também perturba suas meditações. Portanto, recomendo que você pratique algumas das 18 posturas em pares por pelo menos 20 a 30 minutos, terminando com a postura 18, a postura de relaxamento completo todos os dias antes de uma de suas práticas de Kriya Kundalini Pranayama e meditações diárias. Experimente também almofadas para encontrar uma posição confortável. Se nenhuma delas for confortável, sente-se em uma cadeira durante a meditação. Se seus braços cruzados estiverem incomodando enquanto você segura o *swastik mudra* durante a meditação, relaxe seus braços e coloque suas mãos uma sobre a outra usando *chin* e *jñana mudras*.

Também será útil tomar um banho ou ducha e vestir roupas limpas antes da sua sessão de postura, pranayama e meditação para relaxar o corpo físico e vital.

Pratique antes de comer. Suas melhores meditações ocorrerão pela manhã antes do café da manhã, depois de jejuar a noite toda. Assim, a digestão não competirá com a meditação pela sua energia.

Melhore sua dieta adotando gradualmente uma que seja vegetariana, fácil de digerir e que enfatize o equilíbrio, use orientações do Ayurveda ou da Macrobiótica. Escolha alimentos integrais em vez de alimentos processados. Alimentos integrais fornecem mais energia. Alimentos altamente processados geralmente exigem mais energia para digerir do que fornecem em troca.

Também recomendo que você leia o artigo “A Presença da Testemunha” no Jornal de Kriya Yoga edição Verão de 2022, especialmente a seção sobre “Maya” que começa no final da página 2. Isso ajudará você a superar a sensação de limitação, especialmente pela ideia de tempo.

### **Pergunta: como desenvolver concentração, particularmente com o 2º dhyana kriya?**

**Resposta:** dedique mais tempo à prática de Shuddhi Dhyana Kriya. Não apenas antes de fazer o 2º dhyana kriya, mas sempre que puder se dedicar ao Shuddhi em sessões extras ou sessões mais longas. Registre suas meditações de Shuddhi Dhyana Kriya. Sua capacidade de concentração depende não apenas de criar um estado mental calmo, que se desenvolve a partir da prática de Shuddhi, como também em segundo lugar, concentrar-se em fazer uma coisa de cada vez, com toda a sua atenção.

Evite as mídias sociais. Elas são viciantes. Elas contribuem para um déficit de atenção.

Para desenvolver seu poder de visualização na vida diária, feche os olhos e pratique a visualização do que viu em momentos anteriores. Pratique desenho ou pintura. Seu cérebro desenvolverá as sinapses necessárias para visualizar. Essas sinapses, muito prevalentes na primeira infância, atrofiaram nos tempos modernos devido à mídia eletrônica. Crianças e adultos hoje estão muito preocupados com telas eletrônicas.

### **Pergunta: Por que devo registrar minhas meditações?**

**Resposta:** Seu progresso em qualquer uma das kriyas de meditação subsequentes ensinadas durante a 1ª iniciação será duas vezes maior se você as registrar em seu diário. Você se torna muito mais consciente se registrá-las. Revise regularmente o que escreveu. Ao registrar Shuddhi Dhyana Kriya, você se tornará mais consciente das memórias e hábitos que o controlam e contribuem para seu karma. Você limpará a mente subconsciente de forma muito mais eficaz.

Para os outros dhyana kriyas, registrar e então revisar aquelas meditações nas quais você foi inspirado, ou nas quais a meditação fluiu com pouca ou nenhuma interrupção, ajudará você a reentrar em tais estados meditativos inspirados. Isso é particularmente útil em dias em que você não está se

sentindo inspirado.

**Pergunta: Por que devemos praticar todos os kriyas de meditação ensinados durante a primeira iniciação?**

Como explicado durante a iniciação, Kriya Dhyana Yoga é “a arte científica para obter a mestria sobre a mente”. A mente tem muitas faculdades. Cada um dos kriyas de meditação tem um propósito e potencial diferentes. Muitas pessoas abordam Yoga e meditação com um objetivo muito limitado: se sentir melhor. Mas se sentir melhor desenvolvendo a calma mental por meio da meditação é apenas seu primeiro propósito, e é um pré-requisito para desenvolver suas faculdades latentes relacionadas à visualização, ao intelecto, à intuição, ao “ser psíquico” e à superconsciência, em outras palavras, kundalini, seu poder potencial e consciência. Kundalini desperta e manifesta sua natureza divina conforme você explora e pratica cada um desses kriyas de meditação.

**Pergunta: Como ser regular na prática?**

**Resposta:** Faça uma promessa a si mesmo de que “não comerei a menos que tenha feito meu Kriya Kundalini e Dhyana Kriya”. Esta é a expressão de sua intenção, um *sankalpa*, e ao exercitar sua força de vontade e perseverar com paciência você colhe os benefícios de sua prática.



## 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 recebê-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](http://www.babajiskriyayoga.net) ou simplesmente enviar sua autorização para o uso do cartão de crédito por e-mail, para [info@babajiskriyayoga.net](mailto: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](mailto: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](mailto: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



**Estamos recebendo os pedidos para participar do programa de residência no Ashram de Quebec para o período de Maio a Outubro de 2025. A/o candidata/o escolhida/o terá direito a um quarto privativo, refeições e acesso à maior parte dos seminários de iniciação de Kriya Yoga sem contribuição em troca de 15 a 20 horas de trabalho por semana como karma yoga, limpeza e manutenção no ashram. Mande os pedidos até 30 de janeiro de 2025.**

### Seminários de iniciação com MG Satchidananda

(Inglês) 1ª iniciação: Maio 16-18, Maio 23-25, 2ª iniciação junho 20-22 e Outubro, 3-5, 3ª iniciação: julho 18-27, 2025. (Francês) 1ª iniciação 9-11 e Setembro 5-7 setembro 19-21, 2ª iniciação junho 13-15 e outubro 17-19, 3ª iniciação junho 27 a julho 6, 2025.

**Kriya Hatha Yoga Teacher Training** (em inglês) com MG Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshmi, Nicole Marquis, julho 30 a Agosto 15, 2025 Ashram de Quebec.

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

**Kriya Hatha Yoga Teacher Training (Brasil)** com Acharya Nagalakshmi e professores convidados (Em português), de 11 a 21 de fevereiro Intensivo presencial e 14 a 23 de março parte Online:

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/pdfs/Nagalakshmi-2025-Informativo-Treinamento-de-Intutores-Kriya-Hatha-Yoga.pdf>

**Peregrinação a Badrinath, Índia com Acharyas Sita e Muktananda, Setembro: 12 a 28, 2025**

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

**Peregrinação a Badrinath, Índia com Acharyas Ganapati e Annapurna, 26 setembro a 14 de outubro, 2025** <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/pilgrimages.php>

**“Homenagem aos 18 Siddhas” – um álbum de música que presta homenagem a cada um dos 18 Siddhas.** Uma coleção de músicas geradas com a ajuda da Inteligência Artificial. Você pode encontrá-lo no Spotify, YouTube Music, Apple Music e outros aplicativos de música, o título é “Homenagem aos 18 Siddhas” de Nityananda. Do mesmo autor, você pode encontrar outros álbuns adicionando música a mantras e textos de Kriya Yoga e os Siddhas de Babaji. Alimente sua devoção à Kriya com eles!

**Ajude-nos a compartilhar com os outros suas experiências positivas do Kriya Yoga de Babaji, deixando uma avaliação em nosso perfil do Google GMB por meio de sua conta do Google:**

<https://maps.app.goo.gl/SP9NVspKdwgsWe1N9> Seu feedback é inestimável para nós, não apenas porque nos ajuda a melhorar, mas também porque permite que outros descubram e apreciem a experiência transformadora do Kriya Yoga. Se você participou de nossos seminários e/ou leu nossas publicações e as achou 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](mailto:satchidananda@babajiskriyayoga.net). Leia sobre a edição em inglês aqui: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book)

**Visite nosso site** de e-commerce: [www.babajiskriyayoga.net](http://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](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](mailto: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.

