

Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho

M. GOVINDAN
JAN AHLUND



Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho

Marshall Govindan

Jan Ahlund



KYP

ÍNDICE

PARTE I: O dilema da existência humana: encontrar felicidade duradoura em coisas que não duram

1. <i>Por que praticamos o Yoga?</i>	9
2. <i>Karma: causa ou consequência?</i>	18
3. <i>Gostos e aversões: a doença da mente</i>	31
4. <i>Dúvidas</i>	33
5. <i>Sinceridade</i>	34
6. <i>O sorriso eterno</i>	36

PARTE II: Encontrar o caminho espiritual

1. <i>Guru Purnima e o guru</i>	39
2. <i>Aspiração</i>	46
3. <i>Receber a graça de nosso Satguru Kriya Babaji Nagaraj</i>	49
4. <i>Discipulado ou devoção</i>	58
5. <i>A importância da iniciação</i>	60
6. <i>O que é a Kriya Yoga de Babaji?</i>	62
7. <i>Imagine</i>	79
8. <i>Conseguir e manter</i>	81
9. <i>A arte da meditação: você e o que você não é</i>	82
10. <i>Por meio do contentamento, a alegria suprema é alcançada</i>	98
11. <i>A casa de uma pessoa é seu ashram</i>	100
12. <i>Satsang</i>	105
13. <i>Espaço sagrado</i>	107

PARTE III: Transformar a vida em yoga

1. <i>Ir em direção ao equilíbrio: calmamente ativo, ativamente calmo</i>	113
2. <i>O que o mundo precisa agora é de amor e compaixão</i>	115
3. <i>Críticas, ou como evitar ferir os outros e nós mesmos</i>	118
4. <i>O yoga como movimento social</i>	126
5. <i>Todos os países são minha pátria e todas as pessoas são parte de minha família</i>	130
6. <i>Loucura sagrada, Kundalini, Shaktipat e destruição do ego</i>	133
7. <i>Como saber se estamos fazendo progresso espiritual?</i>	138
8. <i>O yoga do século XXI</i>	148
9. <i>Tapas: autodesafio voluntário</i>	150
10. <i>Samadhi</i>	153
11. <i>Kaivalyam: liberdade absoluta</i>	159
12. <i>Sadhana da vida</i>	162
13. <i>Perguntas e respostas</i>	165
<i>Como devemos nos concentrar ao praticar mantras?</i>	165
<i>Como equilibrar o foco interno e o externo para otimizar os dois?</i>	166
<i>No Advaita Vedanta, o foco é apenas o Self? Por que temos outros pontos de foco na Kriya Yoga de Babaji?</i>	169
<i>Como a Kriya Yoga de Babaji pode ser comparada com a Kriya Yoga promovida por Yogananda e seus sucessores?</i>	170

Parte I

O dilema da existência humana:
encontrar felicidade duradoura em
coisas que não duram.

1. Por que praticamos o yoga?

Um dos debates mais importantes que todos os estudantes precisam vencer é aquele com sua própria mente sobre a questão: “Por que eu pratico Yoga?” Até que você esteja convencido do valor do Yoga em relação a tudo o mais em sua vida, sua prática não terá a prioridade necessária para que você escape do sofrimento. Sua mente irá criar dúvidas e distrações infindáveis até que você comece a se estabelecer em uma perspectiva que a transcenda. Leia cuidadosamente e absorva as implicações daquele que é o debate mais importante de sua vida.

Uma mudança de perspectiva

De um modo ou de outro, todos nós sofremos, individual ou coletivamente. Podemos tentar negar ou evitar o sofrimento, mas ele permeia tudo. Nosso sofrimento assume muitas formas: dor física, pesar emocional, medo, raiva, inveja, expectativas em relação aos outros, preocupação mental, depressão. Buscamos fugir dele por meio do álcool, drogas, comida, exercício, televisão, inúmeras formas de distração, trabalho, terapia e religião. Raramente dedicamos algum tempo para entender a causa primeira do sofrimento e por que causamos tanto sofrimento uns aos outros. Raramente lembramos que tudo na vida é impermanente. Tudo que experimentamos muda: nossa condição física, nosso estado mental e emocional, nossa condição física, nossos relacionamentos e nossa situação financeira. E, ainda assim muitas vezes reagimos com surpresa, raiva, decepção e até choque quando as pessoas que amamos morrem, ou as coisas quebram, ou perdemos o emprego, ou vivemos um acidente ou uma traição. Tolamente, esperamos encontrar felicidade duradoura em coisas que não duram!

A sabedoria está em conhecer a fonte do sofrimento, a fonte da alegria e em distinguir o que é permanente daquilo que é impermanente. Os sábios nos dizem que a confusão de nosso verdadeiro Self com o eu do corpo-mente-personalidade está na raiz do sofrimento. Eles nos dizem que, quando nos identificamos com nossa alma e nos estabelecemos firmemente com a perspectiva de uma Testemunha interna, podemos conhecer alegria profunda, instantânea e sem esforço.

Quem é que sofre? Pode haver dor física, emoções turbulentas e pensamentos perturbadores. Mas isso vem e vai. E quando tudo isso vai, permanece quem somos verdadeiramente. Você é aquilo que sempre existe, em meio ao espetáculo passageiro das sensações físicas, emoções e pensamentos. Você não pode ser nada que vem e vai. Você só pode ser aquilo que sempre existe e nunca muda. Faça algumas respirações profundas agora e pergunte a si mesmo: “Qual parte de mim nunca muda?” Os pensamentos mudam. As emoções mudam. As sensações corporais mudam. O que sobra? Nem ponha um rótulo nisso. Só perceba “isso”. “Isso” não tem forma, é atemporal e imutável. É a única constante em meio a todas as experiências de sua vida. Estava presente quando você tinha 5 anos, 17 anos, 30 anos e estará presente nos últimos anos e momentos de sua vida. É como a linha com a qual um colar de pérolas é criado. Nós raramente o notamos, mas é nosso verdadeiro Self, nossa alma. A sabedoria é nos estabelecermos na perspectiva dessa única constante, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Como sua mente está envolvida na leitura deste livro, tentando entender o ponto que estou apresentando, pensamentos vão surgindo. Mas você pode dar um passo para trás e mudar sua perspectiva, tornando-se Testemunha dos pensamentos, sentimentos e sensações que surgirem enquanto continua a ler este texto? Se puder, você estará assumindo a perspectiva de sua alma, que é consciência pura. Porém, ao contrário das outras coisas, “ela” não pode ser experimentada porque não é um objeto. Ela é o sujeito. Tudo o mais é objeto. Assim, perceber “quem” você é não tem a ver com uma nova experiência. Não há nada de “especial” para vivenciar. Você também não vai se tornar “especial”. Ser “especial” implica estar separado de tudo o mais. Quem você é está por trás de todas as coisas e, portanto, não separado.

“Isso” também não pode ser entendido. A compreensão implica pensamentos sobre um objeto de observação ou de consideração. Mas “isso” está além de todos os pensamentos. É simplesmente amor.

Você não é seus pensamentos. A maioria deles nem é seu para começo de conversa. Você tem pensamentos; eles vêm e vão. Mas você permanece. A maioria dos pensamentos é gerada pelos outros, flutua ao redor da atmosfera mental e, depois, entra em seu campo de consciência mental, onde você acrescenta um pouco de cor local, um pequeno detalhe pessoal, e, depois, o expressa com “eu penso” ou “eu estou desanimado” ou “eu tenho que fazer isso” ou “eu estou com raiva” ou “com medo” ou algo assim.

Os sábios são aqueles que podem mudar a perspectiva e permanecer em um estado de percepção em que não se identificam com pensamentos, emoções e sensações do corpo-mente, mas com a perspectiva da Testemunha da alma. A perspectiva da Testemunha da alma é amor e doação ampla.

Egoísmo

Por que nós comumente identificamos nosso eu com nossas sensações e emoções? No período de um dia, podemos confundir quem nós somos com, várias emoções e sensações, muitas vezes, estão em conflito. O dia está ensolarado e o trajeto até o trabalho é fácil e, de fato, “estou calmo”. Depois de uma xícara de café e dois telefonemas difíceis, “estou com raiva e estressado”. Mais tarde, durante o dia, “Estou com inveja “ou” com ciúmes” por causa das conquistas de um colega e dos elogios que ele recebeu. No final do dia, depois de um longo e difícil trajeto na volta para casa, “eu” posso ter me identificado com as sensações de estar feliz, calmo, entediado, com ciúmes, com inveja, perturbado, furioso. “Eu” posso até mesmo descobrir que “odeio” uma pessoa que “adorava” em outro momento do dia, ou vice-versa. “Eu” não posso ser todas essas emoções e sensações mutáveis.

Então, quais delas descrevem “quem” você é? “Você” não é nenhuma dessas coisas.

Se eu lhe perguntar quem você é, você pode me dizer seu nome e o que você faz para viver; talvez seu estado civil e com quem você se relaciona, como “mãe/pai” de três crianças”. Você pode me dizer de onde veio, do que gosta, do que não gosta; onde trabalha, sua política, sua religião. Se tivermos mais tempo, você pode começar a me contar histórias sobre si mesmo e aquilo em que acredita. Porém, se eu o encontrar um ano depois, qualquer uma dessas coisas pode ter mudado, você pode ter perdido o emprego, se divorciado, trocado de filiação política ou religiosa e mudado o que gosta e não gosta neste mundo. E então você terá novas histórias para contar. Então, quem é você? Realmente? Você não pode ser nada do que está acima porque tudo isso é temporário. Você só pode ser aquilo que nunca muda. Porque, se mudar, não é mais.

Somos tão confusos quanto à nossa identidade. Dizemos ou pensamos “eu” milhares de vezes por dia! Mas quem é esse “eu”? A palavra para “eu” em grego é “ego”. Ego pode ser definido como o hábito de se identificar com o corpo, a mente e as emoções. Sempre que fazemos ou

pensamos ou sentimos alguma coisa repetidamente, forma-se um hábito. Os lobos interiores do cérebro programam nossos hábitos para facilitar nossas respostas aos estímulos externos que chegam pelos cinco sentidos. Temos milhares de hábitos que são únicos para cada indivíduo. O modo como andamos, falamos, comemos, dirigimos um carro, tratamos os outros, as coisas de que gostamos ou não, tudo isso se baseia em hábitos. Considerados em conjunto, sua soma compõe o que chamamos de nosso karma: as consequências de nossos pensamentos, palavras e ações passados. O hábito mais significativo que cada um de nós tem é o hábito de se identificar com pensamentos, emoções e sensações. Dizemos ou pensamos: “eu acho” ou “eu estou sofrendo” ou “eu estou bravo”. Porém, verdadeiramente, nós não somos nenhuma dessas experiências. O correto é dizer: “Aqui está um pensamento sobre isso” ou “meu corpo está cansado” ou “estou me sentindo perturbado com isso ou aquilo”. Isto é, qualquer coisa que experienciamos é um objeto e não o sujeito. Quem eu verdadeiramente sou, a consciência pura da testemunha, é o sujeito. Assim, egoísmo é realmente um caso de erro de identidade. Como um ator, fingimos que somos alguém que não somos, esquecendo nossa verdadeira identidade.

As consequências do egoísmo

A consequência mais importante do egoísmo é o sofrimento. O sofrimento depende de como você reage ao que acontece. Ele é, portanto, distinto da dor. Por exemplo, a dor pode ocorrer quando você tropeça, cai e machuca o corpo. O sofrimento envolve emoções como raiva, constrangimento e arrependimento, que acontecem depois. Devido ao egoísmo, você se identifica com essas emoções, xinga e perde seu senso de equanimidade e humor. O sofrimento desequilibra você. O ego pode ser desequilibrado. Quem você realmente é não pode. Quem você realmente é mantém um senso de equanimidade. Portanto, é importante estar atento e notar as manifestações do ego, antes que ele se desequilibre e arraste você para os sentimentos negativos que incluem:

1. Desejo: imaginar ou fantasiar o prazer que será derivado de algum objeto ou circunstância, ou sentir aversão em relação a algo que acreditamos irá nos causar alguma dor ou desconforto. Isso é passageiro, mas nos impede de desfrutar o momento presente. O desejo é uma armadilha, pois qualquer desejo irá nos convencer de

que estaríamos “melhor” se pudéssemos satisfazê-lo. Ele queima até ser satisfeito; depois, existe uma suspensão temporária do desejo até que o próximo desejo surja; em geral, imediatamente depois. Os desejos são infindáveis. Da próxima vez que você sentir desejo por alguma coisa, pergunte a si mesmo “Quem deseja?” Imediatamente, você se voltará para seu verdadeiro Self e verá as coisas na perspectiva verdadeira, a da Testemunha. Na verdade, não existe ninguém que deseja: os desejos vêm e depois vão. Quando você estiver satisfazendo um desejo, novamente, observe a si mesmo desfrutando dele. Cultive a perspectiva de um observador amoroso desapegado. Alguém que ama, mas não deseja nada.

2. Raiva: essa palavra inclui todos aqueles sentimentos fortes e passionais voltados para algo ou alguém, ou mesmo nós mesmos, quando os desejos são frustrados. A própria raiva cria um hábito. Ela deve ser rejeitada ou redirecionada. A raiva sempre afeta negativamente a pessoa que a sente. Os sábios não se prendem à raiva. A raiva sempre pode ser redirecionada para uma ação positiva a fim de ajudar a corrigir um erro. Quem ama não pode manter a raiva.
3. Ganância: envolve querer mais para você em vez de querer o bem dos outros. A ganância é a prática de estar centrado em si mesmo em relação a tudo; querer a parte do leão de tudo, quer seja saúde financeira, comida, gratificação sensual, gratificação emocional ou gratificação espiritual. Quem ama de verdade não é ganancioso.
4. Orgulho: essa é uma opinião muito exagerada sobre mesmo, que frequentemente resulta em desprezo em relação aos outros e em tratá-los mal. A pessoa acha que é superior de alguma forma. Isso pode se manifestar quando a pessoa se identifica com as próprias realizações pessoais ou com as realizações de uma religião, de um time esportivo, de uma raça, nacionalidade ou sempre que haja um pensamento de “eu” ou “nós” versus “eles”. O orgulho oculta a consciência de nosso verdadeiro Self e nos torna incapazes de perceber a unidade subjacente a todos. O orgulho restringe o amor.

5. Inveja, maldade e ciúmes: a amargura vivenciada ao ver os outros alegres ou com alguma coisa que não temos. Isso também oculta a verdadeira fonte interior de alegria. A amargura restringe o amor de tal modo que não conseguimos vivenciá-lo, nem mesmo por nós mesmos. Os sábios veem essas manifestações do ego como oportunidades para autopurificação: desapegar do que não se é de modo a desfrutar a fonte interna de bem-estar e amor.

Trabalhar consigo mesmo

O ser humano comum oscila em um pêndulo entre buscar o prazer e evitar a dor. No entanto, esses dois pólos envolvem sofrimento. O sofrimento acontece até quando obtemos o que desejamos, pois temos medo de perdê-lo. Os sábios, contudo, encontram um caminho do meio e cultivam a equidade mental. A equidade mental é contentamento e equanimidade em relação ao que acontece ou não. Esse é o teste definitivo da verdadeira espiritualidade. Quando lhe pediram para descrever seu estado de iluminação, o grande sábio Ramana Maharshi respondeu: “Agora, nada mais pode me perturbar”. Da perspectiva de nossa alma, se algo custa a nossa paz mental, custa caro demais! Porém, como a mente está viciada em buscar a prazer e evitar a dor, ela raramente encontra esse estado de equilíbrio. Os sábios cultivam esse equilíbrio no pensamento, nas palavras e nos atos. Tudo na vida dos sábios se torna uma oportunidade para cultivar a equanimidade e o amor. Isso não significa que a dor ou o desconforto ou as más consequências kármicas deixem de acontecer na vida; significa que não se reage, mas, ao contrário, responde-se conscientemente, cultivando a presença, a consciência e o amor. Isso cria a situação perfeita na qual a inspiração pode surgir e resolver as dificuldades. Isso também ajuda a impedir a desnecessária perda de energia, gasta com preocupação, raiva e pesar, quando as coisas não acontecem segundo os planos!

Nosso verdadeiro Self está situado além dos sentidos, que assumem o controle e reagem ao que está acontecendo ao nosso redor; ele está além do condicionamento da mente e do intelecto que interpreta o que está sendo visto, ouvido, saboreado, cheirado ou tocado. Nosso verdadeiro ser é abençoado e se situa secretamente no amor e no êxtase ilimitados e iluminados. Com essa compreensão, podemos transcender a perspectiva humana comum do ego e acessar a perspectiva de nossa alma, que é de paz e amor incondicional.

Aqueles que atingiram o pináculo da perfeição humana, os Yoga Siddhas, ou seres perfeitos, conseguiram por meio de um longo processo de purificação do ego. Todas as tradições espirituais genuínas enfatizam esse processo. Jesus disse: “Ouvi-me vós, todos, e compreendei. Nada há, fora do homem, que, entrando nele, o possa contaminar; mas o que sai dele, isso é que contamina o homem”. (Marcos 7.14-15, com paralelos em Mateus 15.10-1 e Tomé 14.5) O que sai da pessoa é uma manifestação do ego, conforme descrito acima. Como podemos nos purificar? A pureza interna que Jesus está enfatizando aqui começa com a discriminação contra os pensamentos, palavras e ações que contaminam: crítica, ambição, luxúria, raiva, ódio e desejo. Tudo isso causa sofrimento para os outros e para a pessoa que os abriga. As palavras e ações são precedidas pelos pensamentos, então é preciso desenvolver a percepção consciente das tendências mentais negativas e se desapegar delas assim que elas começarem a se manifestar interiormente.

A prática da meditação nos ajuda a desenvolver a presença e a percepção consciente necessárias para isso. Porém, não se pode esperar que apenas a meditação profunda vá transformar milagrosamente nosso comportamento cotidiano. É preciso aprender a trazer a perspectiva desapegada da alma para os momentos desafiadores da vida diária. Esse processo pode ser resumido em dois atos de disciplina espiritual, que definem o Yoga Clássico: “Yoga é lembrar Quem EU SOU e deixar ir quem não sou”. Como as duas asas de um pássaro, esses dois atos nos elevam para a perspectiva da percepção do céu na terra. Pois, onde Deus não está? Só onde nós não estamos verdadeiramente presentes. Isso também requer uma abordagem direta em relação aos pensamentos e tendências negativos. Patânjali nos diz no Yoga Sutas II.33: “Quando acorrentado por pensamentos negativos, seus opostos devem ser cultivados”. Isso pode ser feito, por exemplo, ao abençoar os outros em vez de julgá-los, amá-los em vez de odiá-los, repetir afirmações, autossugestões, exercícios de visualização e prece.

Muitas vezes nós mergulhamos na preocupação e na depressão quando somos invadidos por pensamentos negativos. A preocupação e a depressão constituem uma meditação naquilo que não desejamos! Os sábios, percebendo que todas as manifestações começam na mente, cultivam os melhores pensamentos e sentimentos por meio da meditação na vida diária. Isso envolve cultivar um fluxo contínuo de percepção consciente em relação a todos os acontecimentos. A percepção consciente ocorre quando parte da nossa consciência dá um passo para trás e observa o que o resto da consciência está fazendo. Ela não pensa; ela observa os pensamentos

que vêm e vão. Ela não faz nada; ela observa as coisas que acontecem. Ela não sente. A Testemunha é compaixão amorosa e equânime que observa as emoções que surgem e se dissipam na parte vital do corpo. Com um pouco de prática, ela se torna a perspectiva básica da vida, garantindo um estado que é o oposto do egoísmo e do sofrimento. Quando estamos presentes, estamos automaticamente conscientes e quando estamos conscientes, o êxtase, surge. Assim, “presença e amor” substituem “egoísmo e sofrimento”. Essa é a promessa de todos que conseguiram escalar o Monte Everest da natureza humana comum e chegaram ao topo da realização do Self.

O egoísmo é um princípio da natureza pelo qual a consciência se contrai ao redor dos objetos da experiência. Todas as criaturas vivas experimentam essa contração da consciência —primariamente, dentro do alcance de seus sentidos. A consciência de uma pessoa comum, por exemplo, está absorvida nas sensações físicas durante a infância. Conforme amadurece, a pessoa torna-se absorvida em movimentos emocionais e mentais: fantasias, medos e desejos. Mais tarde, ficamos presos aos pensamentos: lembranças, ideias e problemas. Essa contração da consciência ao redor dos objetos da experiência, sejam eles físicos, emocionais, mentais ou intelectuais, deve-se ao egoísmo. Não é um defeito pessoal. É parte da natureza, que se relaciona com a questão existencial fundamental: Por que o Um se tornou muitos? E como se pode voltar ao estado de unidade?

Segundo os sábios, além desse mundo efêmero da natureza objetiva, existe um “plano causal” mais elevado do qual tudo se origina. O sofrimento motiva todos a irem além da perspectiva limitada do ego, porém com mais ou com menos sabedoria. Os que não são sábios o fazem por meio da distração. Os sábios, percebendo a Realidade além da superfície, expandem sua consciência por meio de disciplinas espirituais e mantêm o amor incondicional e imperturbável em seu coração, a fim de purificar o ego que se baseia na consciência, e, em resultado, percebem a alegria sempre renovada em um estado de realização do Self.

Meios práticos de despir-se do egoísmo:

1. Faça algo pelos outros todos os dias, sem esperar nada em troca, como serviço sem interesse pessoal. Isso pode envolver qualquer atividade, até mesmo no seu trabalho, se feito com o espírito de percepção consciente desapegada, enquanto se vê o Divino nos outros.

2. Medite no amor: aquilo que está por trás da superfície dos movimentos do corpo, mente e emoções.
3. Cultive o desapego. Essa sensação de deixar ir é o oposto do “apego” que, muitas vezes, confundimos com amor. Veja a si mesmo na margem dos pensamentos e experiências, observando seu fluxo. Evite escorregar para o rio dos pensamentos e ser carregado por eles.
4. Cultive a calma. Esteja calmamente ativo; quando responder ao mundo, responda com calma e cuidado. Trabalhe ativamente para permanecer calmo, independentemente do que estiver acontecendo a seu redor. A calma é a janela de nossa alma. Ao cultivá-la, vemos a Presença do Amor em toda parte.
5. “Autoestudo”: escreva um diário no qual registra suas experiências. Observe os hábitos de sua mente. Estude textos espirituais sagrados que o relembrem de seu Self verdadeiro e mais elevado.
6. Antes de falar, reflita e só fale o que for verdadeiro, necessário, útil e enriquecedor.
7. Alongue o corpo e observe sua respiração. Pratique uma disciplina de exercícios do corpo, mente e espírito que ajudem a administrar o stress, relaxem profundamente e aumentem a energia. Ao administrar o stress e relaxar profundamente, podemos evitar a tendência do ego de ficar “preso” nos dramas de nossas vidas.
8. Os alimentos que você come podem afetar seus pensamentos. Coma conscientemente e não permita que pensamentos inconscientes predominem em sua mente. Hábitos alimentares ruins podem perpetuar o medo, depressão, raiva ou infelicidade em sua vida. Comer mal ou demais irá esgotar seu nível de energia. Quando não se sentir com energia, você será menos capaz de se desapegar da identificação com o corpo.
9. Cultive o oposto dos pensamentos e sentimentos negativos por meio de afirmações e autossugestão.
10. Desfrute sua vida diária, vivendo-a conscientemente. Torne cada dia tão belo quanto possível. As oportunidades surgem a todo momento. Ande com consciência, realmente vendo o que está à sua frente.

O cultivo de práticas como essas pode ajudar a elevar sua consciência acima da perspectiva limitada de “mim”, “eu mesmo” e “eu”. Faça um esforço consciente para ir além do ego e se tornar “uma luz em si mesmo”. Os outros sentirão alegria na sua presença.

2. Karma: causa ou consequência?

A palavra karma traz à nossa mente a ideia de lei e justiça, recompensa e punição, e também julgamento e destino. No contexto judaico-cristão, ela também parece incluir os conceitos de pecado e punição. Como tal, não é algo que gostemos de contemplar; ao contrário, nós a tememos. Como ela se relaciona com conceitos tão difíceis, nós geralmente preferimos evitar pensar nisso; muitas vezes, nossa atitude é pensar “não entendo” ou “é difícil entender”. Mas quer entendamos ou não, todos estamos sujeitos a essa lei da natureza.

Se pensarmos sobre o “karma”, isso levanta muitas perguntas sem resposta, entre elas:

1. Por que criamos karma?
2. Que tipos de karma existem?
3. Por que coisas ruins acontecem a pessoas boas?
4. Minha vida é determinada pelo destino ou pelo livre-arbítrio?
5. O que posso fazer para superar o karma ruim?
6. O que é graça? O que ela tem a ver com o karma? Como podemos obtê-la?
7. Como a Kriya Yoga neutraliza o karma?

Antes de tentar responder essas perguntas, porém, vamos tentar definir o karma e, depois, entender suas origens.

Definição de karma: uma definição simples é a de que o karma é uma lei ou princípio da natureza que requer que toda ação, palavra ou pensamento tenha um efeito ou consequência; ou a de que toda ação tenha uma reação. Quando

Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho

DE M. GOVINDAN E JAN AHLUND

Minha esposa, Jan “Durga” Ahlund e eu reconhecemos, há muitos anos, a necessidade de um livro que explicasse aos interessados em aprender Kriya Yoga e aos que já percorrem esse caminho por que eles devem praticá-lo, quais são as dificuldades e como superá-las. Acreditamos que este livro ajudará a preparar todos para os desafios e as oportunidades oferecidos pela Kriya Yoga. Cada um de nós enfrenta a resistência de nossa natureza humana, a ignorância quanto à nossa verdadeira identidade e ao nosso karma, além das consequências dos anos de condicionamento por nossos pensamentos, palavras e ações. Ao cultivar a aspiração pelo Divino, ao rejeitar o egoísmo e suas manifestações e ao nos entregar a nosso Self, a consciência da Testemunha pura, podemos superar essa resistência, nosso karma e os numerosos obstáculos no caminho. Porém, para fazer isso, precisamos de muito apoio e insight ao longo do caminho.

Marshall Govindan, from the preface.



Babaji's Kriya Yoga And Publications, Inc

ISBN 978-1-895383-90-4

