

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

Volume 22 Número 2

Inverno 2015

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

196 Mountain Road P.O. Box 90

Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Telefone (450) 297-0258; fax: 450-297-3957

Email: info@Babajiskriyayoga.net

Site: <http://www.Babajiskriyayoga.net>

Sumário

1. Deus ainda está no mundo?, por M. G. Satchidananda
2. O olhar interior fixo sobre a Shakti, por M. G. Satchidananda
3. Transformando o corpo pela descida da verdadeira consciência, por Nityananda
4. Kriya Yoga: a jornada para casa, por Bhumika Pandya, da Índia
5. Perguntas e respostas: um recurso importante para lidar com as dúvidas, por M. G. Satchidananda
6. Os ensinamentos de Sri Aurobindo e dos Siddhas divergem em relação à sexualidade?, por M. G. Satchidananda
7. Notas e notícias

1. Deus ainda está no mundo?

por M. G. Satchidananda

Eventos catastróficos como o recente terremoto no Nepal, acidentes de avião, terrorismo religioso e político, tudo o que mata milhares de pessoas inocentes pode abalar a nossa crença em Deus. Parece que, todos os dias, coisas ruins acontecem a pessoas boas, fazendo-nos questionar: “como poderia um Deus benevolente e onipotente não evitar essas tragédias?”, ou “por que Deus permite que as pessoas sofram tanto?”, ou “por que Deus não se torna conhecido no mundo?” Uma crise de saúde inesperada tem a capacidade de esmagar a crença ou a fé em Deus, em especial quando se trata de um ente querido. Sem mencionar uma doença grave ou a morte acidental de uma criança, de um amigo ou membro da família. Nessas situações, é fácil recorrer à raiva, ao desespero e ao cinismo. Aqueles que não acreditam em Deus encontram uma justificativa para a sua crença de que “não há Deus no mundo.”

As respostas diante do sofrimento da vida que costumam ser dadas pelos ministros da religião, sacerdotes e rabinos são geralmente insatisfatórias: “Deus trabalha de formas misteriosas”; “não

podemos saber por que Deus permite que esses acontecimentos trágicos ocorram.” Infelizmente, algumas pessoas religiosas acreditam que eventos trágicos acontecem com quem não compartilha de suas crenças particulares, ou que são castigos de Deus para os pecadores e incrédulos. Outros, oprimidos pelas tristezas e armadilhas da vida, se desviam da religião. Mesmo aqueles que não são religiosos podem simplesmente desistir de procurar a verdade ou um consolo espiritual.

Por meio da prática e do estudo do Yoga, no entanto, você pode adquirir energia e sabedoria para encontrar respostas claras para essas questões existenciais fundamentais. Há vários caminhos dentro do Yoga que revelam Deus no mundo.

- 1. Bhakti Yoga**, o yoga do amor e da devoção, é o veículo mais fácil e mais direto. Uma das principais máximas teológicas do Yoga dos Siddhas é “*Anbe Sivam*”, o “Amor é Deus”. Muitos santos, em várias religiões, têm declarado que Deus é amor, mas apenas os Siddhas expressaram isso dessa maneira. Em relação à pergunta “onde está Deus no Nepal?”, o bhakti iogue responderia: “Nos corações e mentes de todos os que responderam aos trágicos acontecimentos com amor, compaixão e apoio aos que estão sofrendo.”
- 2. Karma Yoga**, serviço abnegado. O karma iogue age para aliviar o sofrimento dos outros. Nos primeiros estágios, você pode pensar: “eu estou fazendo isso como um serviço”. Você busca por oportunidades de fazer o bem, criando “bom karma” e gerando felicidade, especialmente para os outros, o que pode compensar os efeitos do “mau karma”, as consequências prejudiciais de ações passadas. Ações que são executadas como um serviço, para a felicidade dos demais, incluindo o trabalho, tarefas domésticas e até pequenos gestos para pessoas desconhecidas, se tornam o seu tapete de Yoga. As ações são realizadas com habilidade e de maneira consciente, mas sem apego aos resultados. Em um estágio mais avançado, o karma iogue percebe: “eu não sou o executor, sou apenas um instrumento”, ou “eu sou a testemunha”. À medida que a consciência da testemunha se desenvolve, você já não sente que é você quem está fazendo, porque você já não se identifica com o corpo e com os movimentos mentais. Você aprecia mais e mais como ações, palavras e pensamentos acarretam consequências, ou karma, e como essa lei pode ser aplicada para ajudá-lo a compartilhar felicidade em vez de sofrimento. Com esse novo e expandido senso de Si, você sente que as necessidades dos outros são também as suas próprias necessidades.
- 3. Raja Yoga ou Yoga Clássico**, como apresentado nos Yoga Sutas de Patanjali. Em profunda meditação, você se torna consciente daquilo que é consciente. A própria consciência se torna o objeto. Você sente: “eu estou em tudo” e “tudo está em mim”. Mais tarde, e gradualmente, essa realização do Eu começa a permear suas atividades cotidianas em estado de vigília. Nessa fase, a realização de Deus se aprofunda. Santos e místicos de todas as tradições espirituais tentaram descrever isso, mas geralmente as palavras não são suficientes. Na verdade, quanto mais tentamos descrever, mais nos afastamos, porque descrever, ou mesmo pensar a respeito, reduz a um conjunto de ideias. Como Isso transcende todos os nomes e formas, permeia tudo, é infinito e eterno, todo o resto perde a importância. O silêncio determina as regras.

4. Jnana yoga é o cultivo da sabedoria, com a ajuda das faculdades intelectuais, questionamento, estudo, contemplação da literatura sagrada e percepções intuitivas. A expressão mais importante da sabedoria dos Siddhas é encontrada no *Tirumandiram*. Ele afirma que todas as cinco funções do Deus Shiva – criação, preservação, dissolução, obscurecimento, e graça – têm o objetivo da educação das almas individuais em sua jornada de separação, imperfeição e sofrimento existencial rumo à Unidade, à perfeição e à felicidade. Portanto, eventos aparentemente trágicos são um meio para a edificação das almas. Eles nos obrigam a buscar a verdade além de dualidades como prazer e dor, ganho e perda, gostar e não gostar. Crescemos em sabedoria e aprendemos a encontrar força e coragem para enfrentar esses eventos com equanimidade para nos libertar de reações egoístas, do medo, do apego e da aversão.

5. Yoga Tântrico ou Kriya Yoga, o cultivo da visão de que nada além da energia indestrutível existe, em todos os lugares. Concentrando-se nela, pela transformação e sublimação dessa energia dentro de nós mesmos, por meio da prática de *Kundalini Yoga*, chegamos a conhecer o Senhor como nosso Eu. Consequentemente, até mesmo eventos destrutivos são vistos como necessários para o crescimento da alma encarnada em sua jornada de uma vida para outra. Enquanto as formas encarnadas devem necessariamente desaparecer, sujeitas às leis da física, do karma, do tempo e da ignorância de sua verdadeira identidade, os iogues tântricos despertam os *chakras*, seu poder potencial e sua consciência. A *Kundalini Shakti* desperta revela ao iogue místico a Verdade além da compreensão intelectual.

Quem é Deus? Quem sou eu?

Como cada um responde às perguntas acima depende da sua concepção pessoal de Deus, e isso varia tremendamente de uma pessoa para a outra. Existe um Deus que se sente como um juiz? Aquele que nos castiga pelos pecados? Como pode um ser supremo que nos ama incondicionalmente não nos proteger de tais tragédias? Nossa concepção de Deus ou Ser Supremo irá mudar ou evoluir em fases, à medida que nos desenvolvemos espiritualmente. Pode passar de algo que está “lá fora” para “o que está dentro de mim”. É instrutivo analisar como você pensa sobre Deus, e no que você se identifica com Ele, conforme avança no caminho espiritual. Teólogos têm categorizado várias concepções religiosas progressivas de Deus. Cada religião ou grupo cultural assume que sua concepção de Deus é a única correta. É evidente que a concepção de Deus de cada um é limitada pela sua própria educação, compreensão da natureza, experiência pessoal, imaginação, desejos e medos. Isso limita o nosso crescimento espiritual. A situação humana é projetada sobre a própria concepção de Deus. Como respondemos às perguntas acima depende de qual das seguintes concepções de Deus e da identidade pessoal temos.

Estágio 1: Deus é o protetor. Eu sou o corpo físico. Eu faço sacrifícios a Deus e aos espíritos para obter proteção das forças malévolas e dos acontecimentos que me ameaçam fisicamente.

Estágio 2: Deus é todo poderoso. Deus é o doador de leis, e a autoridade política e religiosa. Eu sou a mente e a personalidade. Eu respeito as leis e sou punido se não respeitá-las.

Estágio 3: Deus é quietude: “Fique quieto e saiba que eu sou Deus”. Eu testemunho.

Estágio 4: Deus é sábio e onisciente. Deus me ama. Sou intuitivo. Eu escuto.

Estágio 5: Deus é meu cocriador. Eu crio.

Estágio 6: Deus é uma maravilha. Eu sou autoconsciência fulgurante.

Estágio 7: Deus é o Ser Absoluto Consciência e Bem-aventurança. “Eu sou”, eu não sou nada especial.

(Para uma explicação completa, leia *Kriya Yoga: Insights ao longo do caminho*, parte 3, capítulo 7, “Como podemos saber se estamos progredindo espiritualmente?”. A versão em inglês do texto pode ser encontrado no Jornal da Kriya Yoga, Outono de 2007, Volume 14, numero 3, em <http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles.htm>)

A perspectiva do Yoga dos Siddhas

De acordo com o Yoga dos Siddhas, assim como está expresso no *Tirumandiram*, “o mundo, quando visto pela superconsciência, é perfeito, e o Deus Shiva criou propositalmente cada coisa e seu oposto: o bem e o mal, a beleza e a deformidade, a luz e as trevas, a alegria e a tristeza, a vida e a morte. É esse conjunto de opostos que fornece os meios para o crescimento e o amadurecimento da alma, que nos faz buscar além do mundo da dualidade, que purifica e evolui cada alma e a traz aos santos pés de Shiva. Do cume iluminado alcançado pelos siddhas, tudo é visto como necessário e bom, tudo é visto como o próprio Deus.” (*Tirumandiram*, volume 10, página 3470).

A alma individual é um ser resplandecente, um corpo de luz, de bem-aventurança, *anandamaya kosha*. Ela é criada e evolui como um ser aparentemente separado, até que, finalmente, funde-se em união e unidade indiferenciada com o Deus Shiva. O teísmo monista dos Siddhas entende que a alma está temporariamente diferente de Deus por causa de sua individualidade (mas não em essência), porque é limitada. Ela não é onipotente ou onipresente no seu início. Mas não é imperfeita. Os vários revestimentos e faculdades da mente e da percepção – que não são a alma, mas a rodeiam – são ainda mais limitados, e estão sujeitos às manchas de *anava* (ignorância de sua verdadeira identidade), *karma* (consequências de ações passadas, palavras, pensamentos e hábitos) e *Maya* (ilusão). Os ciclos de nascimento e morte, *samsara*, têm como finalidade a remoção dessas manchas.

Mas, então, por que Deus criou? Essa pergunta surge a partir da perspectiva do segundo chakra, regido pelas regras da lógica limitada. Mas a resposta reside no sexto chakra, na consciência da visão divina. Tentar imaginar uma razão adequada para a criação com a nossa faculdade ordinária e limitada da razão é como tentar compreender o oceano a partir de um punhado de água. Criar é simplesmente a natureza de Deus, em conjunto com seus outros quatro poderes de preservação e dissolução, ocultação e revelação da graça.

Realmente, não há necessidade de uma razão. Mundos são criados tão naturalmente como nós criamos pensamentos e sentimentos. É um fato que está além da razão. Seu poder para criar é parte da perfeição da Fonte da Vida. Mas, de acordo com a lei cósmica do karma (também criado por ele), cada alma, e não Deus, é responsável por suas ações e, portanto, suas diferenças e desigualdades. Essas desigualdades são parte da criação em curso, em que algumas almas são jovens, com muito a experimentar, e outras são velhas, maduras e se aproximam da fusão com o Senhor.

Em contraste, os teólogos abraâmicos viram um mundo no qual existia bem e mal, e não estavam dispostos a fazer o seu deus responsável por ambos. Tudo o que é mau, falso e feio é produzido por Satanás. O uso da palavra “criação” pode levar a crer que Deus está criando algo do nada. Essa é a visão judaico-cristã. Mas a visão védica é de que a criação é uma emanção Dele mesmo – emanção refere-se a fluir, ser emitida ou proceder da essência, que é Deus. Deus é, dessa forma, tanto imanente dentro de sua criação como transcendente, ou não afetado por ela. Isso também contrasta com uma escola do Shaiva Siddhantha dominante entre hindus indianos do sul, conhecida como “realismo pluralista”, para a qual um Deus perfeito não poderia ter criado almas nem o mundo, com todas as suas imperfeições. Portanto, eles permanecem eternamente separados. Nesse ponto de vista, a criação é análoga à confecção de um pote feito por um oleiro em um torno. Deus molda a matéria já existente em várias formas. Deus é o oleiro, ou a “causa eficiente”, o torno é a “causa instrumental”, considerada o poder de Deus, ou Shakti, e o barro é a “causa material”, eternamente existente, que produz um pote, efeito dessas três causas.

A visão dos Siddhas da criação é de que a alma é como uma onda que emana do oceano, evolui e se mescla de volta a fonte, o oceano, Deus. O que é criado é a individualidade da alma, dotada dos poderes de *iccha* (desejo-amor), *kriya* (ação-vontade) e *jnana* (sabedoria-consciência). Ela se funde quando *malas*, ou manchas da ignorância, karma e ilusão são removidas. Então, todo o senso de separação se dissolve. O Deus Shiva é criado e está criando constantemente, preservando e reabsorvendo todas as coisas, que emanam de si a alma individual do homem, todos os mundos e seus conteúdos. Ele é tanto o material como a causa eficiente. Sua criação é como uma fruta que brota de uma árvore ou como as faíscas de um incêndio. Essa visão combina o teísmo, a crença na realidade de Deus e da alma, com o monismo, a crença de que existe apenas um, e que tudo apenas parece estar separado por causa do poder da ilusão, ou maya. Conhecido como o teísmo monista, é comum ao Yoga dos Siddhas Tamis e ao Shivaísmo da Caxemira.

(Para mais informações sobre este assunto, leia, em inglês, “Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism” no livro “*The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*”, disponível em e-book aqui:
http://www.Babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_monograph)

“*Jiva* (a alma individual) está se tornando *Shiva*” é a grande máxima dos Siddhas. Ela afirma a realidade do Senhor, a alma, e o mundo através do qual a alma deve passar repetidamente. Está em contraste com as perspectivas não dualistas encontradas em algumas escolas do Vedanta e do Budismo, para as quais o mundo e o seu sofrimento não são uma ilusão, mas o próprio Divino. O mundo e a alma são várias formas de Shiva em Si mesmo. No entanto, Ele também transcende sua criação e não é limitado nem afetado por ela. (*Tirumandiram*, Volume 10, páginas 3464-3465)

O que é a graça? O que isso tem a ver com o karma?

O conceito de graça é encontrado nos ensinamentos dos Siddhas, assim como em muitas religiões do mundo. Ele reflete o reconhecimento generalizado de que nossas orações são respondidas por uma fonte de benevolência, independente de sermos merecedores. Com karma, temos o que merecemos. Com a graça, recebemos o que é elevado e edificante para a nossa alma,

em resposta ao seu apelo. Assim como toda ação, palavra ou pensamento tem pela lei do karma uma consequência ou reação necessária, há uma lei superior que habilita a alma individual (*jiva*) a se comunicar com a Alma Suprema do Universo (*Ishvara*). O Siddha Tirumular dá uma forma a essa graça: *Nataraja, o Senhor da Dança*:

No esplendoroso templo (de Chidambaram)
Ele dançou,
Para os dois rishis (Patanjali e Vyagrapada por testemunha)
Ele dançou,
Forma, Sem forma e como Forma Cósmica,
Dentro da Divina Graça de Shakti
Ele dançou,
Ele os shiddhas, os anandas,
Como Forma da Graça
Ele levantou e dançou."
Tirumandiram verso 2790

Como o Senhor pode causar o nascimento de almas para uma vida de sofrimento? Tirumular responde a essa pergunta:

Em Sua Graça eu nasci;
Em Sua Graça eu cresci;
Em Sua Graça Eu descansei em morte;
Em Sua Graça estive em ofuscação;
Em Sua Graça eu provei de felicidade ambrosial;
Em Sua Graça, Nandi, o meu coração entrou.
Tirumandiram, verso 1800

O Senhor dá às almas um corpo para trabalhar seu karma; ele as apoia para que possam experimentar os resultados de suas ações, e assim aprender a sabedoria; ele lhes dá descanso por meio da destruição do corpo; ele dá obscurecimento que as obriga a procurar além do véu para perceber sua verdadeira natureza como consciência (*cit*) e felicidade, resultado da equanimidade com relação ao karma; finalmente, ele lhes dá a liberação da ilusão de que eu sou o corpo, eu sou os desejos, em liberação. Assim, todos os Seus atos são expressões de Sua Graça.

A Graça Divina é acessível a todos? Sim, mas apenas aqueles que se prepararam sabem da sua disponibilidade e aspiram por isso. A mãe disse: “A graça é igual para todos, mas cada um recebe de acordo com a sua sinceridade.”

Deus ama e está guiando todos e cada um de nós. O Yoga nos oferece vários veículos para descobrir isso. Os ensinamentos dos Siddhas fornecem a garantia de que Deus nos ama, e que a graça de Deus está constantemente fluindo para baixo e em cima de nós. Podemos nos tornar conscientes disso e da Sua orientação quando conscientemente nos voltamos para ele e pedimos. Mesmo os trágicos acontecimentos do mundo nos fornecem a oportunidade para expressar “*Anbe Sivam*”, o amor é Deus.

2. O olhar interior fixo sobre a Shakti

Por M.G Satchidananda

“Você está sonhando com os olhos abertos”, dizem os Siddhas, e é por isso que sofre. Ao se permitir identificar com os movimentos da sua mente, sejam pensamentos, impressões dos sentidos ou emoções, você constantemente será afastado da consciência do seu verdadeiro Eu. A arte científica do Yoga, com suas muitas técnicas, oferece um remédio para isso. No entanto, sem um conhecimento profundo de como acessar a energia potencial dentro de si mesmo, o estudante de Yoga pode deixar de praticá-las com o grau de concentração necessário.

Dado o estado da mente das pessoas comuns, que se alterna entre a absorção em *tamas* (inércia) e em *rajas* (atividade), o primeiro objetivo da prática do Yoga deve ser desenvolver *sattva* (calma). Todas as técnicas do Yoga servem a esse propósito. Mas a calma é apenas um pré-requisito, uma porta de entrada para a realização do Eu e o despertar da *kundalini* – o poder potencial e a consciência cuja finalidade é a transformação da natureza humana, com todos os seus defeitos, em natureza divina, *siddha*.

Shiva-Shakti: energia consciente

A forma a partir da qual tudo se origina é *Shiva-Shakti*, ou “consciência-energia”, de acordo com o Yoga. Esses dois termos representam o Ser e o Poder daquilo que está além de nomes e formas, além do tempo e do espaço. Que é, ao mesmo tempo, inerente a toda a criação, mas intocado por ela, como Eterna Testemunha. Toda a criação emana daí segundo o Shaiva Siddhanta, os ensinamentos teístas monistas dos Siddhas. Cada coisa não só emana Disso, mas se sustenta por um tempo Nisso e, então, se dissolve Nisso. *Shiva-Shakti* é a base do ser individual, o *Jiva* encarnado ou a consciência individualizada, rodeada por invólucros de energia consciente, os *koshas*, nas dimensões física, vital, mental e intelectual da existência. *Shakti*, a força universal inteligente da vida, manifesta nos humanos, é chamada de *prana* ou energia vital, no corpo e na mente. Você pode acordar nosso grande potencial divino, a *Kundalini Shakti*, adorando-a como a Deusa interna que orienta e empodera em todos os níveis. A prática de *Shambhavi mudra* concentra consciência interiormente sobre Ela, e, com aspiração pela Verdade, o Bem, o Belo, se torna uma disciplina iogue sagrada. Você também pode personificar os poderes da Deusa, cultivando amor por suas formas e qualidades com devoção, ou *bhakti*.

Olhar fixo: *Shambhavi Mudra*

Direcionar os olhos a algum ponto do corpo costuma ser parte de muitas das técnicas do Yoga. É o chamado *Drishi Yoga*, ou Yoga da visão. Inclui *asanas*, *pranayama*, meditação, mantras e até *bhakti*. Mas quando os olhos se direcionam a algum ponto do corpo no mundo exterior, enquanto a atenção se foca no interior, no *prana* do qual todas as formas se originam, isso é chamado de *Shambhavi Mudra*, ou olhar fixo, e o efeito é muito mais potente. A técnica requer uma concentração interna na pura luz da consciência, Shiva. O corpo físico, o mundo exterior, pensamentos e emoções se tornam o pano de fundo, e a “Manifestação do Eu-Iluminado”, ou *svarupa*, vem para o primeiro plano. O Siddha Tirumular nos diz:

“E o Grande Mestre, *Parama guru* (guru supremo)
Como *Para* constante, permeia tudo interminavelmente

Naquele estado imanente
Estende Sua Manifestação do Eu-Iluminado (*svarupa*)
Quando Jiva no Estado Final Turiya (“quarto”) permanece” – *Tirumandiram* 2835

E nas últimas linhas dos Yoga Sutas de Patanjali, verso IV.34, lemos:

“*svarupa pratishtha va citisakti iti*”: o poder da pura consciência se assenta na sua própria Natureza
svarupa = pura natureza própria, manifestação do Eu-Iluminado
citisakti = poder da pura consciência;
pratishtha = firmeza; assentar-se
va = assim

Em *Shambhavi mudra*, você entra em um estado de calma interior e de comunicação com a luz da consciência, em que sensações, pensamentos e emoções passam sem deixar rastro. Em vez de se deter nesses movimentos, você fixa sua atenção no que é imóvel, na fonte. Por exemplo, enquanto caminha, você pode manter o olhar estável para longe, ou para baixo, a um metro diante dos seus pés. Como disse Jesus: “Sejam transeuntes.” (Evangelho de Tomé, verso 42). O mundo é, assim, visto a partir de uma perspectiva verdadeira, uma que é temporária, efêmera até, e Aquilo que transcende o mundo se torna acessível imediatamente, aqui e agora. Você não busca nenhuma experiência nova. Você busca o Observador, a Testemunha Eterna, sua força criativa, Shakti e o seu agente humano, *prana*.

Isso requer *pratyahara*: que você retire sua atenção das fontes exteriores de distração e interesse. É preciso uma concentração grande, *dharana*, dadas as tendências (*vasanas*) e os hábitos (*samskaras*) da mente e do vital de passear em intermináveis desejos e oscilações emocionais. Requer que você tenha se purificado dos desejos dirigidos pelo hábito e dos apegos, por meio do processo de *tattva shuddhi*, ou deixar ir, consciência desapegada e discriminação. O desejo é um poder da imaginação. Pratique métodos de visualização, concentração e mantras para controlá-lo e para desenvolver a imaginação como uma força para o desenvolvimento espiritual. Meditar em verdades abstratas usando o intelecto e a razão também irá ajudá-lo a controlar a força do desejo e várias emoções no corpo vital.

A prática de *Shambhavi mudra* normalmente é feita, pelo menos no início, com os olhos abertos ou semiabertos, voltados para cima, para ponto entre as sobrancelhas, onde uma luz pode ser visualizada. É assim que ela é descrita nos textos da tradição como *Hatha Yoga Pradipika* e os *Shiva Sutas*. Mas ela tem um potencial maior quando não fica limitada ao centro das sobrancelhas. Uma possibilidade é manter a calma e a quietude interna, enquanto o olhar se fixa nos centros associados ao *sahasrara* ou *ajna chakras*, ou na ponta do nariz, sentado ou em pé. Também pode ser feito com os olhos parcialmente abertos ou fechados. O importante é manter o centro da sua mente no *prana* interior. Você pode focar alternadamente em um órgão dos sentidos, como o ouvido, ou no próprio som, mas mantenha-se focado no poder, na energia que anima o sentido do órgão, e que é veículo da sensação. Assim como um aparelho funciona com energia elétrica, os seus sentidos funcionam como instrumentos do *prana*, que, em si, é parte da Shakti universal, energia consciente.

Como em uma prática verdadeiramente tântrica, em *Shambhavi mudra*, você não procura fechar os órgãos dos sentidos, mas unir a atividade deles à sua fonte de poder. A palavra *tantra* significa teia ou ensinamentos energéticos. Ela se refere à teia de energia que sustenta todas as coisas no universo. E também aos ensinamentos que unem Shiva e Shakti, consciência e energia, o espiritual e o material, céu e terra, o eterno e o passageiro, o infinito e o finito. Os praticantes do *tantra* usam métodos energéticos que envolvem o *prana* para comungar com o objeto de adoração e consciência. O tântrico respeita toda a vida como uma manifestação sagrada do Divino. Todas as coisas emanam da inteligência cósmica, Shiva, através do poder criativo da Shakti. Nem Shiva nem Shakti são coisas ou objetos. São a fonte de todas as coisas, e é por isso que só é possível alcançá-los entrando em um estado de comunhão com eles, em que você transcende a dualidade sujeito-objeto.

O grande provérbio dos Siddhas, “*Jiva* (consciência encarnada individualizada) está se tornando Shiva (consciência universal)”, afirma tanto a realidade da existência encarnada como o seu estado último de perfeição. Afirma ainda o processo ou caminho entre eles! Estamos todos em constante evolução, moldados pela forma como reagimos à nossa experiência de vida. *Shambhavi mudra* pode ser um veículo eficiente para percorrer esse caminho místico da imperfeição à perfeição, quando aplicado de maneira hábil, primeiro com formas externas e partes da anatomia, e, finalmente, com o olhar fixo sobre todas as formas, materiais e sutis.

Uma variedade de aplicações de *Shambhavi Mudra*

Shambhavi mudra pode ser aplicado de diversas maneiras:

1. Pratique sobre os cinco sentidos sutis, os *jnana indriyas*: (a) foco no poder da visão, não em quem vê nem o objeto visto; (b) foco no poder da audição, não naquele que escuta nem os sons escutados; (c) foco no poder do tato, não na pele nem no objeto que se sente; (d) foco no poder do paladar, não na língua nem na comida, bebida ou no sabor; (e) foco no poder do olfato, não no nariz nem no que se cheira. Impressões sensoriais vêm e vão como nuvens no céu. Seja como o céu. Foque no *prana*, aquilo que dá poder aos cinco sentidos.
2. Pratique com o foco no *prana*, a energia que permite a ação dos órgãos motores, os *karma indriyas*: (a) o poder que anima suas mãos; (b) o poder que anima suas pernas e seus pés; o poder que anima sua voz; (d) o poder que move os seus órgãos excretadores; (e) o poder que anima os seus órgãos reprodutores.
3. Pratique com o olhar fixo sobre um objeto externo: a chama de uma vela, uma flor, um *yantra* ou mandala, um *Shiva lingam*, uma imagem da sua forma preferida do Divino, chamada de *Ishta-Devata*. Mas se a pessoa está andando ou se movimentando, todo e qualquer objeto externo pode ser contemplado enquanto se pratica a atenção interna na luz da consciência.
4. Pratique enquanto segue o som de um mantra até a sua fonte e se identifica com os poderes e qualidades expressos pelo mantra. Concentre-se Naquilo de onde o mantra nasce, enquanto escuta seu som.

5. Pratique enquanto se comunica com os outros, focando na energia que flui entre vocês. Aspire saturá-la com amor, boa vontade e equanimidade. Veja a Presença do Divino, sozinho com quem, a sós, temos um relacionamento permanente.
6. Pratique enquanto concentra o olhar na imagem do seu *Ishta-Devata* ou guru, absorvendo a energia, o amor, a beleza e a paz que estão por trás dela.
7. Pratique enquanto concentra o olhar nos chakras ou em outras partes da anatomia sutil: *ida*, *pingala* e *shushumna nadis*. A energia segue a consciência, então, quando você direcionar seus olhos para um *chakra*, a energia flui para lá e o desperta.
8. Pratique enquanto contempla objetos que representam os cinco elementos: (a) terra, como uma pedra ou uma montanha; (b) água, como um lago, um rio ou o oceano; (c) fogo, a chama de uma vela ou uma fogueira; (d) ar, o céu, as nuvens; (e) espaço, por exemplo, o espaço entre objetos, ou o espaço entre você e um objeto externo. Isso também pode ser feito com os olhos fechados, por meio de visualização. Funda a sua consciência com o objeto de contemplação, tornando-se um com ele.
9. Pratique enquanto contempla o fogo da *Kundalini*, nosso poder potencial. Por nos sustentar em todos os níveis, ela está associada ao *chakra* da raiz, cujo elemento é a terra. É como o fogo no centro da terra. Ela é acordada por *tapas*, as práticas que nos purificam e fortalecem, incluindo *asanas*, *pranayama*, boa alimentação, assim como os *yamas*, as restrições sociais. Concentre-se no fogo que anima essas práticas; no calor da resistência que seus esforços podem encontrar, especialmente em relação aos desejos, hábitos e apegos; no poder do fogo de transformar sua natureza, e você exercitará a sua força de vontade.
10. Pratique enquanto contempla a lua cheia, focando na energia feliz e fria, na luz da consciência, que nos dá tanto prazer e acalma a nossa mente. É por causa desse efeito que a lua é associada ao *chakra* da coroa, ao palato mole, ao *samadhi*, ao *nirvana* e à secreção de *amrit* ou néctar desse *chakra*, e ao consequente despertar das faculdades superiores. Reflita sobre como ela se manifesta, além dos esforços, na forma de amor e paz.
11. Pratique enquanto contempla a alquimia interior em que o fogo da *Kundalini* dos *chakras* inferiores surge no *nadi ida*, se transforma com a descida de uma energia fria no *nadi pingala*, “a lua”, o *chakra* da coroa, e se torna o sol, a luz da consciência, unindo-se no *nadi shushumna*. É a união de Shiva e Shakti.
12. Pratique enquanto contempla como a energia se move para baixo durante a inspiração, em equilíbrio ao movimento para cima na expiração, resultando na quietude da suspensão sem esforço e no brilho interior da consciência.
13. Pratique enquanto contempla a fonte dos movimentos energéticos e as sensações durante a prática de cada *asana*.

3. Transformando o corpo pela descida da verdadeira consciência

Por Nityananda

“Para preservar o corpo, abra a tampa,
A tampa é aberta por meio da Hatha Yoga;
Considerar o corpo humano como uma aparência é a porta de entrada;
Ao reverter o corpo, faça dele a verdade e alcance a vitória”.
The Yoga of Boganathar, volume 1, “*Samadhi Diksai*-10,
versículo 5, por *Siddha Boganathar*

Sri Auorbindo, um Siddha moderno, também fala sobre uma tampa localizada no alto da cabeça: “Acima da Mente, não há apenas o infinito por si só, mas um infinito mar de paz, alegria, poder, etc. — acima da cabeça. A tampa dourada – *Hiranmaya patra* – intervém entre o que está acima e abaixo da Mente. Uma vez quebrada esta tampa, aqueles elementos podem descer a qualquer momento. E, para isso, a quietude se faz necessária.” (*Evening Talks*, A. B. Purani)

A prática profunda de Hatha Yoga não é limitada às performances das *asanas* – posturas –, mas vai além. Hatha Yoga inclui *asanas* e *bandhas*, travas musculares, com o objetivo de limpar os *nadis*, ou canais de energia, ativando os *chakras* e, finalmente, dirigindo e concentrando a energia vital no topo da cabeça. Esse é o objetivo final destas práticas: abrir os *chakras* superiores com a energia vital. O iogue *Shivananda*, na verdade, chama de Hatha Yoga o que alguns chamam de “Kundalini Yoga”, como é descrito no livro *Kundalini Yoga*.

A prática do *pranayama* também é fundamental nesse processo de despertar e concentrar a energia no topo da cabeça. Os *Siddhas* insistem muito nisso: Bogar também fala sobre o tema nos versos precedentes ao seu poema:

“Libere a energia meditativa do *muladhara* e direcione a respiração
Através dos quatro círculos abundantes e encantados
Para o círculo onde a sílaba *ya* está conectada
E onde a respiração direcionada se interiorizou.”
The Yoga of Boganathar, volume 1, “*Samadhi Diksai*-10,
versículo 1, por *Siddha Boganathar*.

Os “quatro círculos” são os quatro *chakras* superiores. Por meio da prática de *pranayama*, a respiração começa a ficar equilibrada e quieta, e organicamente vai se concentrando no sexto *chakra*, localizado entre as sobrancelhas. O prana começa a ser interiorizado no *ajna chakra*, que é relacionado à sílaba “*ya*”.

Nas outras técnicas de yoga, a concentração no *chakra* da coroa é feita com objetivo final de partida desse mundo de *samsara*, o infundável ciclo de reencarnações. Mas o objetivo do *Siddhantam* dos *Siddhas* é outro. Com a concentração nesse ponto, o foco é a descida da divina graça, que fará possível a transformação de todos os invólucros ou corpos do iogue, incluindo o físico, transformando o cobre em ouro. Assim, o “jiva” (indivíduo) se torna Shiva (Divino). O *chakra* da coroa, *sahasrara*, logo que a tampa é aberta, torna-se o ponto que recebe a energia mais alta. Isso é mencionado por Sri Aurobindo em seus escritos:

“O centro organizado mais alto do nosso ser encarnado e de suas ações no corpo é o centro mental supremo representado na figura iogue da flor de lótus de mil pétalas, *sahasrara*, que está no topo da cabeça. Ali há a comunicação direta com os níveis supramentais. Então é possível adotar um método diferente e mais direto (...) e receber tudo o que vem de cima, o que nos dá não apenas a consciência espiritual, mas física também.” (*The Syntesis of Yoga*, página 805, Sri Aurobindo)

Como um iogue, você não pode criar essa transformação alquímica sozinho; é a descida do Divino que faz isso acontecer. Você deve consumir sua aspiração ao Divino, por meio da concentração total da sua energia no *chakra* da cabeça até “a tampa abrir”. Com a tampa aberta, você deve consumir a redenção completa por meio do silêncio mental absoluto, com atenção completa à descida da graça. A percepção dessa realização pode demandar uma vida ou mais, até que o processo seja completo e efetivo.

Sri Aurobindo afirma que a única coisa que pode transformar a natureza, o corpo físico, e diviniza-los é a consciência supramental da Verdadeira consciência, bem mais acima dos níveis mentais humanos. Essa Verdadeira consciência não permite nenhum tipo de falsidade, pois é a Verdade do ser. É interessante identificar que Bogar também fala disso em seus poemas: fazer disso (o corpo) a verdade”.

A transformação e a divinização do iogue são a união suprema com Shiva e Shakti, consciência e energia, até que não exista mais diferença entre eles. A criação se torna uma com o Criador.

“Ser absorvido no absoluto em concentração,
Tornou-se possível a graça manifestada descer;
O universo e os cinco sentidos se misturam em um só
Tornou-se a forma daquele com cabelos emaranhados e sabedoria.”
Sundaranandar, Meyjnanaccurukkam-16, versículo 15.
The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology.

O universo e os cinco sentidos são agora inseparáveis de Shiva, a consciência suprema (“aquele com cabelos emaranhados e sabedoria”).

E o corpo físico, pela concepção dos *Siddhas*, é mais do que uma limitação ou uma ilusão da alma. É a porta de acesso para o inefável estado de realização: “Considerar o corpo humano como uma aparência é a porta de entrada.”

Esses versos do *Siddha* Boganathar nos mostram de uma forma concisa e maravilhosa o caminho dos Siddhas – o processo de elevar a energia e de descer a Graça transformadora do Divino, até mesmo para o corpo físico, para a suprema realização iogue.

4. Kriya Yoga: a jornada para casa Por Bhumika Pandya, da Índia

Todo o processo de vida e morte, e as atividades realizadas nesse intervalo, me fazem pensar sobre uma coisa muito simples. “Nós nascemos apenas com o nosso corpo, nada mais, e, quando morremos, sequer levamos nossos corpos. Então, qual é a verdadeira razão, o verdadeiro propósito de estar aqui?”

Eu sempre acreditei que há algo mais na vida do que a prática das atividades mundanas. Tem de haver algo a ser capturado nesse jogo de vida e morte! Algo que possa trazer à tona o verdadeiro propósito da vida. Minha busca por uma resposta me levou a ler diversos livros sobre iogues da Índia e as técnicas com as quais eles conquistaram até a morte. Pesquisas sobre esses iogues, conduzidas pelas melhores universidades internacionais, aumentaram ainda mais em mim a fé nessas técnicas. Mais a fundo, fui introduzido a Cristo e ao seu amor abundante, disponível para todos, se estivermos sintonizados para recebê-lo. Devoção e fervor para realizar o verdadeiro propósito da vida me introduziram à Kriya Yoga de Bábaji.

A primeira iniciação me apresentou Kriyas muito avançadas, embora fáceis de praticar. A única contribuição necessária é a total sinceridade e a disciplina na prática regular de kriyas, já que o resultado é exatamente proporcional à intensidade e à regularidade da prática. Os Acharyas são um exemplo vivo de como é possível transformar a própria vida por meio da Kriya Yoga. A energia, a positividade, a determinação e o serviço incondicional a todos os buscadores verdadeiros são, no entanto, apenas algumas das suas qualidades. O Acharya Satyanandaji, guia perfeito para a Kriya Yoga de Bábaji, é um exemplo inspirador da possibilidade abundante de transformação espiritual e desenvolvimento pela Kriya Yoga. Ter sido iniciado por ele me deu a segurança de estar no caminho certo.

Antes, eu havia aprendido técnicas muito benéficas de Yoga em várias organizações. Mas, por algum motivo, eu não as praticava diariamente. Faltava dedicação, o que me fez pensar que aconteceria o mesmo. No entanto, a Kriya Yoga foi uma experiência diferente. Depois da primeira iniciação, não houve um dia em que eu tenha deixado de praticar. Na verdade, quando eu pondero profundamente, me dou conta de que não sou eu quem pratica as kriyas. Em vez disso, é a prática que me absorve nela. A Kriya fez de mim um só com ela mesma. Assim como respiramos sem perceber o ar entrando e saindo, a *sadhana* simplesmente acontece, sem que eu perceba que ela está acontecendo. É tão natural e sem esforço. Tamanha felicidade! Praticar é uma graça e muitas coisas foram mudando com o tempo.

A Kriya Yoga me introduziu a algumas verdades da vida. Falhamos em perceber que tudo é temporário. Então, nos envolvemos no drama da vida, nos esquecendo de nós. Isso leva à dor e à miséria. A Kriya Yoga me ensinou a estar no VERDADEIRO estado de consciência, *Sat-Chit-Ananda*. Também me ensinou a cumprir sinceramente os meus deveres e responsabilidades, com desapego. Lembrar disso regularmente me ajudou a estar mais consciente e em paz, independentemente da situação.

Os benefícios obtidos na primeira iniciação me deixaram curioso em relação ao que encontraria na segunda, que teve um efeito amplificador no meu progresso espiritual. Ela me levou a conhecer profundamente o meu Verdadeiro Eu. Isso me fez mais consciente das minhas energias, tão sutis e ao mesmo tempo tão fortes. Essa é a beleza das energias! Ao experimentar as maravilhas da segunda iniciação, eu me joguei aos pés de Bábaji. Entrega completa. O “*Swaha*”

definitivo do eu para o Eu. O resultado é uma doce intoxicação divina que me toma a cada minuto, a cada segundo do dia.

Se temos um olhar para ele, uma experiência maravilhosa nos espera a cada momento. Shiva nos espera a cada momento, lembrando e chamando por meio da nossa própria respiração – *Va-Shi* – para nos tornarmos um com ele, para nos dissolvermos no nada. As oportunidades esperam por todos, se escolhermos tomar uma atitude a respeito.

Conectar-se com Ele significa conectar-se com o nosso Eu mais Elevado e Verdadeiro. É hora de se tornar um com Ele no oceano de felicidade.

5. Perguntas e respostas: um recurso importante para lidar com as dúvidas

Por M. G. Satchidananda

Segundo Patanjali (verso 1.30), um dos grandes obstáculos para a prática de *Kriya*, “ação com consciência” ou manutenção da “consciência contínua” na vida diária são as dúvidas. Para lidar com elas, é preciso começar expressando-as em forma de pergunta. Primeiro escreva e, depois, comece a buscar por uma resposta, usando, por exemplo, a quarta técnica de meditação, *Arupa Dhyana Kriya*, ou a sétima, *Bábaji Samyama Kriya*. Ambas são ensinadas na primeira iniciação. Os Acharyas e outros praticantes da Kriya Yoga de Bábaji podem ser capazes de responder às suas perguntas. Outra fonte útil são os artigos de edições anteriores do Jornal da Kriya Yoga de Bábaji, listados aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/articles.php>

Uma revisão rápida dos títulos permite que você encontre o assunto relacionado à sua dúvida ou questão. Aqui está uma amostra das perguntas que podem lhe ocorrer, e a indicação de em qual artigo do Jornal você pode procurar por respostas:

Como superar ou controlar emoções difíceis e desejos? Por que eu não sou feliz? Veja:
Verão 2013: “O medo e o domínio do corpo vital”

<http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexpaper-ui/Journal-port-no-4-Verao-2013-lib.php>

Por que eu não sou capaz de deixar ir fantasias obsessivas, preocupações e apegos? Veja:
Outono 2014: “Os bloqueios e o coração”

<http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexpaper-ui/Journal-port-no-1-outono-2014-lib.php>

Como a prática de Kriya Yoga pode me ajudar em relação ao medo e às ansiedades? Veja:
Verão 2013: “O medo e o domínio do corpo vital”

<http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/flexpaper-ui/Journal-port-no-4-Verao-2013-lib.php>

Os textos indicados a seguir, de edições mais antigas, não estão disponíveis em português. Você pode ler as versões em inglês em

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles.htm> ou nos links abaixo

Como me orientar internamente de maneira eficaz? Como escolher o caminho certo? Veja:

Summer 2012: “Our Psychic Opening to the Divine”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-summer-12-art.php>

Eu estou progredindo no caminho da Kriya Yoga e no desenvolvimento espiritual? Veja:

Fall 2007: “How do we know whether we are progressing spiritually?”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-fall-07-art.php>

Qual é a minha responsabilidade em relação à crise ambiental global? Veja

Fall 2010: “Yoga, Consumerism and the Sixth mass extinction”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-fall-10-art.php>

Como o Yoga pode me ajudar a ter sucesso no trabalho, carreira e finanças? Veja:

Summer 2010: “Do what you Love and the money will follow.”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-summer-10-art.php>

Como a meditação pode me ajudar a superar as dificuldades da vida diária? Veja:

Winter 2008 (Part 1) e Spring 2008 (Part 2): “The Art of Meditation”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-winter-08-art.php>

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-spring-08-art.php>

O que é devoção, bhakti yoga? Ela é necessária? Como posso desenvolvê-la? Veja:

Fall 2007: What is devotion and is it necessary?

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-fall-07-art.php>

Por que estou sofrendo? Quais são as consequências do egoísmo? Quais os meus valores e prioridades? Veja:

Spring (Part 1) e Summer (Part 2) 2007: “Why do we practice Yoga?”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-spring-07-art.php>

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper/journal-summer-07-art.htm>

Winter 2005: “Why is there so much suffering in the World?”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art33-Why-so-much-suffering-in-world.htm>

Spring 2002: “Liking and Disliking: the Disease of the Mind”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art14-like-and-dislike-disease-of-mind.htm>

Como posso render o egoísmo à perspectiva da alma, a Eterna Testemunha? Como posso diferenciar desejos de aspiração?

Winter (Part 1) and Spring (Part 2) 2006: “Aspiration, Rejection and Surrender”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art30-aspiration-rejection-surrender-1.htm>

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art31-aspiration-rejection-surrender-2.htm>

Como posso resolver meus débitos kármicos e parar de criar mais karma por meio da prática de Kriya Yoga? Veja:

Spring 2005 (Parts 1 e 2):” Karma: Cause or Consequence?”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art26-karma-cause-or-consequence-1.htm>

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art27-karma-cause-or-consequence-2.htm>

O que é karma yoga e como ele pode me beneficiar? Veja:

Winter 1994-95 (Part 2): Receiving the Grace of our Satguru Kriya Bábaji Nagaraj

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art06-receiving-grace-of-satguru-kriya-babaji-2.htm>

Como eu posso criar um ambiente favorável à prática e ioga em casa? Veja:

Autumn 2002: “A Man’s home is his ashram?”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art19-mans-home-is-his-ashram.htm>

Como eu posso criar um relacionamento com Bábaji e receber a sua graça? Veja:

Fall 1994 (Part 1) and Winter 1994-95 (Part 2): Receiving the Grace of our Satguru Kriya Bábaji Nagaraj

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art05-receiving-grace-of-satguru-kriya-babaji-1.htm>

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art06-receiving-grace-of-satguru-kriya-babaji-2.htm>

Winter (Part 1) and Spring (Part 2) 2006: “Aspiration, rejection and surrender.”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art30-aspiration-rejection-surrender-1.htm>

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art31-aspiration-rejection-surrender-2.htm>

Quem sou eu? Deus existe? Veja:

Fall 2007: “How do we know whether we are progressing spiritually?”

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-fall-07-art.php>

6. Os ensinamentos de Sri Aurobindo e dos Siddhas divergem em relação à sexualidade?

Por M.G Satchidananda

Pergunta: Em uma de suas famosas cartas publicadas no livro *Bases of Yoga*, Sri Aurobindo discorre sobre por que devemos evitar o ato sexual completamente. Ele despertaria um desejo no corpo vital muito difícil para o sadhaka de sua Yoga Integral controlar, o que estragaria o processo da descida da “consciência supramental”. Essa ideia diverge dos ensinamentos de Bábaji e os Siddhas?

Estou ciente dessa carta, como parte de um dos textos principais que levei comigo à Índia em 1972-1973: *Bases of Yoga*. Recomendo que seja visto no contexto do que Sri Aurobindo estava buscando: a descida do “supramental” entre um grupo de sadhakas em seu ashram durante a década de 1920. A “descida do supramental” em qualquer pessoa além de si mesmo é onde essa carta diverge dos ensinamentos de Bábaji e dos 18 Siddhas. O ensino destes é coerente com tudo o mais nessa carta no que se refere ao indivíduo. Em seu contexto, que estava além de “seu ashram durante a década de 1920”, os Siddhas ensinaram o “yoga do leito”, *Paryanga Yoga* (veja *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, páginas 195-222, e um seção inteira no 4º Tandiram do *Tirumandiram*), como parte de sua sadhana, não como uma sadhana completa em si mesma.

O Siddhas, como tântricos, buscavam transformar a natureza humana, incluindo o impulso sexual, e não evitá-lo. Sri Aurobindo considerava a indulgência com o ato sexual muito perigosa para a sadhana. Considerava o risco de a absorção no desejo sexual ser intransponível durante o ato sexual. A admoestação de Sri Aurobindo para evitar ceder aos desejos do corpo vital, incluindo o desejo sexual, é coerente com os ensinamentos dos Siddhas relacionados à purificação do corpo vital, por meio do cultivo do desapego, da aspiração e da autoconsagração. Como tântricos, Sri Aurobindo e os Siddhas, todos eles, ensinam que a natureza humana em sua totalidade requer transformação, para que se torne *siddha*, perfeita.

Dado que Sri Aurobindo não conseguiu fazer descer o supramental neste mundo, exceto em si mesmo, por causa da falta de preparação da humanidade, e que, durante os últimos anos de sua vida, estimulou a sadhana de seus seguidores fora do ambiente ashram, eu acredito que é justo dizer que sua receita de “nenhuma atividade sexual” entre os seus seguidores foi uma experiência que não deu os resultados esperados.

Assim, podemos nos inspirar nos ensinamentos e no exemplo dos Siddhas. Todos eles, como chefes de família, praticaram *pariyanga yoga* com uma parceira sexual em certos períodos de sua vida, e tiveram outros períodos de completo celibato, a fim de dominar o impulso sexual e outros movimentos do corpo vital. “Kriya”, ação com consciência, é o veículo no qual devemos viajar durante o processo de purificação do corpo vital. Renúncia não do ato sexual, ou qualquer outra ação, mas renúncia do desejo do vital que pode motivar a ação, seja luxúria, avareza, gula, medo, orgulho ou raiva. Os ensinamentos de Sri Aurobindo, resumidos como aspiração, desapego e entrega, e, em particular, o despertar do ser psíquico, fornecem muito insights sobre como se pode fazer isso, e são consistentes com os ensinamentos de Bábaji e os Siddhas.

7. Notas e notícias

Segunda iniciação será dada por M.G Satchidananda em Quebec, de 19 a 21 de junho e de 23 a 25 de outubro de 2015;

Terceira iniciação com M.G Satchidananda será oferecida em Quebec, de 10 a 19 de julho, e em Cunha, de 14 a 22 de novembro de 2015. Alcance o objetivo da Autorrealização com kriyas poderosas para acordar os chakras e, assim, entrar no estado de *samadhi* com suspensão da respiração;

Treinamento de Professores em Kriya Hatha Yoga: de 26 de junho a 7 de julho de 2015, em francês, em Quebec.

Peregrinação ao novo ashram em Badrinath: de 22 de setembro a 10 de outubro de 2016.
<http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Precisamos da sua ajuda! A Ordem dos Acharyas, nossa instituição educacional beneficente, precisa da sua contribuição para terminar o ashram de Badrinath. Acompanhe a evolução da construção e veja fotos aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction. Também precisamos da sua ajuda para cumprir o programa de atividades de 2015 da ordem. Faça sua contribuição online, e veja os planos e os detalhes do relatório anual neste link:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm>

Visite nossa loja online www.babajiskriyayoga.net para comprar todos os livros e outros produtos vendidos pela Bábaji's Kriya Yoga Publications ou para fazer doações à Ordem dos Acharyas com cartão de crédito (VISA, American Express e Master Card). As informações do seu cartão são criptografadas e mantidas em segurança. Confira!

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábaji: O jornal será enviado por email para todos que possuem um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal. Solicitamos, caso usem algum antispam, que adicionem o endereço info@babajiskriyayoga.net na sua lista de exceção. O jornal será anexado com as fotos no formato PDF e pode ser lido por meio do Adobe Acrobat Reader. Você também pode pedir o seu exemplar em arquivo de Word, não formatado e sem fotos. Lembre-se de enviar uma mensagem renovando a assinatura para receber as próximas edições.