

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BÁBAJI

VOLUME 24 | NÚMERO 2 | INVERNO 2017

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

196 Mountain Road P.O. Box 90 - Eastman, Quebec, Canada JoE 1Po

Tel. (450) 297-0258 | fax: 450-297-3957 | info@babajiskriyayoga.net | www.babajiskriyayoga.net



Sumário

1. Busque Bábai para tornar-se Bábai, por *M. G. Satchidananda*
2. O yoga clássico e as *Meditações* de Marco Aurélio, por *M. G. Satchidananda*
3. O ABC para aprofundar a prática de Kriya Hatha Yoga de Bábai, por *Durga Ahlund*
4. Acharya Kriyananadamayi oferece aulas para mais de 450 crianças e 39 professores em escolas de regiões remotas do Sri Lanka
5. Notas e notícias



1

Busque Bábaji para tornar-se Bábaji

Por M. G. Satchidananda

Cada um de nós é um trabalho em construção. Individual e coletivamente, como sadhakas que estão empenhados na sadhana, ou disciplina do yoga, estamos descobrindo o nosso poder potencial e consciência, kundalini, assim como as restrições da natureza humana e o egoísmo. Nos primeiros estágios obscuros do caminho, a maioria dos estudantes tenta praticar diversas kriyas com o objetivo de aliviar tensão ou sofrimento nos corpos físico, vital e mental. Alguns também buscam orientação na sabedoria da literatura ióguica. Se a prática se torna regular, o sadhaka começa a desfrutar de uma saúde melhor, de mais energia e mais calma. Lampejos da dimensão mais profunda do ser, nomeada espiritual, também podem ser experimentados quando a mente se torna silenciosa, em meditação profunda. Mas, por mais maravilhosas que sejam essas realizações espirituais, elas continuam fugazes, até que manifestações do ego como medo, raiva, desejo e orgulho sejam dominadas. Então surge a crescente percepção de que elas são a fonte do sofrimento existencial. Muitos vão simplesmente buscar distrações em relação ao sofrimento, ignorando o verdadeiro propósito e a promessa do yoga. Outros evitarão que seus botões sejam apertados, esperando que, ao mudar algo externamente, seja o trabalho, o parceiro, amigos, uma dieta ou o estilo de vida, se livrarão do sofrimento. Aqueles que são sábios e sinceros, no entanto, abraçarão o processo de purificação do ego. Mas a transformação resultante desse processo dependerá de quanto a mente e o vital do sadhaka se tornam fieis à alma ou à psique, afastando-se do ego.

O ego não se purifica sozinho. Somente o nosso Eu superior, ou alma, que é intocado pelas manifestações do ego, é capaz disso. Mas como trazer esse Eu para o primeiro plano da consciência? Como fazer com que sua influência tenha impacto sobre o ego? Nossa alma é como um monarca constitucional que delegou os seus poderes aos ministros. Quando esses poderes serão retomados pela alma real? Certamente, o caminho quártuplo do Kriya Yoga de Bábaji fornece muitas técnicas que ajudam a purificar o subconsciente, a desenvolver concentração, a criar um imaginário mental positivo e a desenvolver a habilidade do intelecto de encontrar sabedoria. Nossa alma, no entanto, permanece atrás do véu da mente, das emoções e das sensações, até que o sadhaka se concentre no interior e encontre a luz mística, a doce presença do Divino, o Bem, o Belo, que é imanente e transcendente. Guru, Deus e o Self são Um. Na primeira iniciação, há uma técnica para se comunicar com Bábaji, o Guru do Kriya Yoga. Essa técnica de comunhão com Bábaji permite que a nossa alma, ou Eu superior – “ser psíquico”, nas palavras de Sri Aurobindo –, se sobreponha ao véu do egoísmo com uma frequência crescente, até que a identificação com ela seja total. A completa identificação com a nossa alma em geral só acontece depois de uma longa sadhana. Essa identificação é marcada por grande alegria e presença em todas as situações. O indivíduo se sente imortal, ou seja, eterno. É possível sentir a doce Presença do Divino.

Enquanto isso, até que o longo processo de purificação e identificação com o Eu superior se complete,

o sadhaka deve voltar-se para o seu interior repetidamente, concentrar-se, ouvir suas orientações e obedecê-las. O Eu superior revelará tudo o que precisa ser purificado na própria natureza. A luz do Eu superior iluminará tudo o que deve ser mudado ou trabalhado. O seu verdadeiro soberano está esperando por você! Não é suficiente estar apenas consciente. Aspire ser o servo do Supremo. Invoque o Divino para ajudar a resistir ao impulso de manifestar raiva, orgulho, ciúme e a deixar ir o medo, o desejo e os hábitos negativos. Com amor e devoção ao Divino, em todos os momentos e lugares, aspire tornar-se um instrumento, expressando gentileza, realizando ações com habilidade e calma. Enxergue a bela face do Divino em todos. Deixei seu coração cantar com amor e alegria. À medida que a mente e o vital se tornam quietos, sua alma ocupará o primeiro plano e irá direcionar a sua vida.

Meu professor frequentemente nos advertia: “Busque Bábjai para tornar-se Bábjai”. Quem é Bábjai? Você saberá a resposta quando souber quem é você, e quando deixar de se identificar com as manifestações do ego. No Tirumandiram, esse estado é referido como turiyatita, o estado além de turya, descrito em detalhes no seu terceiro tandiram ou livro. Literalmente, a palavra “turya” significa “os quatro”. Mas, no contexto do yoga, se refere ao estado de consciência além dos três estados de vigília, sonho e sono profundo, em que a alma, por meio do corpo, do vital e do mental, adquire conhecimento e experiência. No quarto estado, a alma experimenta união ou identificação com o Absoluto Ser, Consciência e Beatitude. Em turya, o indivíduo está consciente da sua unidade com a deidade contemplada. Em turyatita, não há essa consciência. Ele se funde na unidade, a dualidade cessa. Esses estados são conhecidos como avasthas e Tirumular os descreve no oitavo tandiram.

Patânjali se refere a ele como ishvara, “o eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou impressões internas de desejo”, no Sutra I.24. As aflições, ou kleshas, são a ignorância da própria identidade, egoísmo, apego, aversão e medo da morte. Os frutos da ação são o karma. Ao praticar os yamas (restrições sociais) e os niyamas (observância) com sinceridade, purifica-se a si mesmo dos kleshas e exaure-se o karma acumulado. Ele também nos diz, no Yoga Sutra I.23, “Ishvarana-pranidhanad-va”, ou seja, “porque se entrega ao Senhor, um indivíduo pode atingir a absorção cognitiva com sucesso”. Essa entrega não pode ser completa se é limitada à dimensão espiritual do seu ser. Ela deve, necessariamente, confrontar a mente e os corpos vital (assento das emoções e dos desejos) e físico. Como fazer isso? Comece assumindo a perspectiva da testemunha e faça distinção entre o que é real e o que é irreal, entre o Eu e os movimentos da mente, do vital e do físico. Dê um passo atrás e apenas observe. Momento a momento, a observação é necessária. Decida o que você deve deixar ir e o que deve permanecer.

A autoentrega ao Divino, em qualquer tempo e circunstância, é tanto o veículo como o objetivo final de um yoga integral que inclui os cinco corpos. A frase “my God and my all” (meu Deus e meu tudo) resume sua expressão sincera. O dia em que o sadhaka se entrega ao Divino, o próprio Divino intervém em sua vida e ajuda a remover as dificuldades e fraquezas, trazendo alegria à consciência, com Presença.

Para que isso ocorra:

(1) o sadhaka deve sentir a vaidade da sua própria potência; (2) deve acreditar com todo o coração que Alguém chamado Divino realmente existe, o ama e possui a onipotência para fazer qualquer coisa de acordo com a sabedoria Divina; (3) o sadhaka deve se voltar somente ao Divino como seu último refúgio (Mukherjee 2003, 87).

No estado de consciência da entrega, qualquer coisa que se faz ou se sente, todos os movimentos são feitos como uma oferenda ao Ser Supremo, em absoluta confiança, libertando o indivíduo da responsabilidade por si mesmo, e entregando todos os encargos ao Divino.

A consciência e a natureza habituais do sadhaka contêm ampla resistência e obstrução que trabalha contra a entrega. O indivíduo deve irreversivelmente abandonar a si mesmo pela orientação do Divino. Como saber se isso foi feito? Sri Aurobindo dá uma descrição detalhada do estado interno de um sadhaka realmente entregue.

Eu quero o Divino e nada mais. Quero me entregar inteiramente a ele, e, como minha alma quer isso, não há outra possibilidade senão encontrá-lo e realizá-lo. Não peço nada além disso e sua ação em mim para me levar a ele, seus atos secretos ou abertos, velados ou manifestos. Não insisto no meu próprio tempo e modo; deixo que ele faça tudo em seu tempo e a seu modo; Devo acreditar nele, aceitar sua vontade, aspirar firmemente à sua luz, presença e alegria, atravessar todas as dificuldades e atrasos, confiando nele e nunca desistindo... Tudo por ele e eu mesmo por ele. Não importa o que aconteça, cultivarei essa aspiração e a autoentrega, e seguirei na perfeita confiança de que isso será feito (Aurobindo 1972, 587).

Consequentemente, é o próprio Divino que se encarrega de todo o curso da sadhana do sadhaka.

Tudo pode ser feito pelo Divino – o coração e a natureza purificados, a consciência interior despertada, os véus removidos – se nos entregamos ao Divino com confiança e segurança, e mesmo que não seja possível fazê-lo por completo de uma só vez, quanto mais nos entregamos, mais ajuda interna e orientação surgem, e a experiência do Divino cresce no interior. Se a mente questionadora se torna menos ativa e mais humilde, e o desejo de entrega cresce, esse resultado é perfeitamente possível (Aurobindo 1972, 586-88).

Se a força da autoentrega é tão poderosa, por que o homem falha em consegui-la?

“Por que isso não é feito? A pessoa não pensa sobre isso, se esquece de fazer, os velhos hábitos voltam. E acima de tudo, por trás, escondida em algum lugar do inconsciente, há essa dúvida insidiosa que sussurra em seu ouvido... E você é tão tolo, tão obscuro, tão estúpido que a escuta e começa a prestar atenção em você mesmo. Então tudo é arruinado” (A Mãe, 2004, 257).

A iniciativa pessoal, então, cessa? Não, a consciência ordinária do sadhaka e o seu desejo estão longe de se unir à Consciência e ao Desejo Divinos, assim como acontece com um Siddha. O indivíduo continua a viver na separação ego-consciência com todos os seus gostos e desgostos. O princípio essencial a seguir é entregar o fruto ou os resultados das ações ao Divino; de outra forma, a ação só se dá para a satisfação do ego. Sri Aurobindo descreve a atitude que devemos manter em todas as ações.

O Divino é meu único refúgio; eu confio totalmente Nele para tudo, e somente Nele. Estou inteiramente resignado à Sua Vontade. Cuidarei para que nenhum obstáculo no caminho nem qualquer estado de desespero jamais abale minha absoluta confiança no Divino (Mukherjee 2003, 93).

O sadhaka, no entanto, não deve se tornar complacente, sentindo que o esforço é desnecessário ou que o Divino fará tudo. Isso é deixado muito claro pela Mãe:

Mas a suprema Graça atuará apenas nas condições de Luz e Verdade; não atuará nas condições estabelecidas pela Falsidade e pela Ignorância. Porque, se ceder às exigências da Falsidade, isso derrotaria o seu próprio propósito. (A Mãe 1972, I.3)

Há condições para tudo. Se alguém se recusa a aceitar as condições do yoga, é inútil apelar por intervenção Divina (Nirodbaran 1983, 197).

Uma entrega efetiva não necessariamente livra o sadhaka de futuras tempestades e estresses, mas assegura a saúde espiritual mesmo em meio às tempestades da vida. Não é garantido que haverá sol e pétalas de rosa espalhadas pelo caminho. No entanto, é garantido que Ele conduzirá o sadhaka entregue ao seu estimado objetivo espiritual, apesar de qualquer infortúnio da vida. O sadhaka entregue sabe que os infortúnios e sofrimentos não são em vão, mas sancionados pelo Divino para cumprir um propósito espiritual cujo significado será revelado com o tempo. Ele sabe e sente que o Divino não está longe ou ausente enquanto sofre, mas sentado no coração da sua maior dificuldade, guiando o sadhaka para a união com o Divino. Sabe ainda que toda dificuldade trará grande benefício espiritual se encarada com coragem, paciência e atitude correta, em espírito de entrega. Finalmente, o sadhaka entregue sabe que existe um propósito subjacente que leva a um bem espiritual futuro. Seu mantra permanece:

“Seja feita a Sua Vontade, sempre e em todos os lugares” (Mukherjee 2003, 101).

Sri Aurobindo descreveu os quatro estágios progressivos nos quais a alma desperta e vem direcionar a autotransformação nos cinco corpos, com aspiração, rejeição e entrega.

O primeiro estágio

O Ser Psíquico permanece atrás do véu do ser interior e dos movimentos da mente e do vital. As partes inferiores do nosso ser não se importam com o que a alma deseja. Elas respondem habitualmente a desejos e emoções, à necessidade de conforto físico, a pequenos gostos e desgostos. Apenas ocasionalmente a influência psíquica se torna aparente: quando há uma virada em direção à vida espiritual, ao amor e à entrega ao Divino, um anseio pelo Inefável, o Verdadeiro, o Bom e o Belo, e uma experiência de amor incondicional, gentileza, compaixão, Ananda, bhakti.

O segundo estágio

Quando o ser interior, a mente e o vital “se importam com o ser psíquico e o obedecem, acontece a sua conversão – eles começam a se revestir da natureza psíquica divina” (Mukherjee 2003, 112). A aspiração se desenvolve em etapas, e o Divino responde com graça. O indivíduo se volta para dentro e gradualmente perde o interesse nas antigas fontes externas de atração sensual. A prática de aspiração, rejeição e entrega progressivamente abre a influência do ser psíquico. Mais e mais, sente-se o próprio poder de superar o desejo, a raiva, os hábitos antigos e outras manifestações do ego. Solta-se o passado, deixando-se de pensar no que aconteceu. A pessoa é intuitivamente guiada para fazer a coisa certa, não por causa de imposição moral, convenção, expectativas da família ou do parceiro, mas porque sabe interiormente o que é belo e verdadeiro. Rejeita-se o que resiste, o que pode causar dano, o que falso ou exagerado. Amor incondicional, gentileza, facilidade e felicidade se tornam o estado natural do ser. Mas ainda retorna-se a velhos padrões de pensamento e emoções. É preciso esforçar-se continuamente para testemunhar e não manifestar movimentos internos habituais, profundamente assentados.

O terceiro estágio

O Ser Psíquico surge detrás do véu da mente interior e do vital para o primeiro plano e permanece assim. Ele dirige continuamente a sadhana de aspiração, rejeição e entrega. Identifica o que deve ser transformado, liberado e purificado. O indivíduo se sente continuamente apoiado e guiado. A Beatitude Divina e o amor incondicional colorem suas percepções, mesmo que o karma despeje tomates podres diante de sua porta. A Autoconsciência resplandecente permanece, como mestre e veículo nos planos mental, vital e físico. É possível discernir e deixar ir as manifestações do ego nas camadas profundas do ser interior, incluindo o desejo e o medo. Sente-se como um instrumento nas mãos do Divino, realizando uma cirurgia, removendo tudo o que resiste e expressa ignorância da Divindade. Torna-se cocriador. Milagres abundam na vida diária. Experimenta-se a vida com alegria sempre renovada. Nesse estágio, a fidelidade da mente, do vital e mesmo do físico ao ego é substituída por uma nova lealdade ao Divino interior. Busca-se a perfeição, siddhi. A perfeição em um corpo doente ou em uma mente neurótica não é a perfeição. Com sabedoria e discernimento, o psíquico transforma esses instrumentos inferiores de forma que eles expressem a Vontade do Divino. Desenvolve-se um entusiasmo pelo processo de autotransformação. Ao longo desse processo, descobre-se o que estava escondido. O indivíduo experimenta com métodos de transformação.

O quarto estágio

Nessa etapa avançada, o Ser Psíquico transforma os níveis celular e subconsciente. De 1926 a 1940, Sri Aurobindo e a Mãe fizeram experimentos com jejum, sono, comida, leis da natureza e hábitos, testando seus próprios corpos nos níveis celular e subconsciente. Era uma corrida contra o tempo, não muito diferente do que os Siddhas descreveram com o uso das ervas do Kaya Kalpa, para prolongar suas vidas o suficiente para que as forças sutis espirituais mais sutis completassem a divinização. “Fundamentalmente”, disse a Mãe, “a questão é saber, nesta corrida em direção à transformação, qual das duas chegará primeiro, aquela que quer transformar o corpo na imagem da Verdade divina ou o velho hábito de decomposição gradual do corpo” (Satprem 1975, 330).

O trabalho prosseguiu em um nível que Aurobindo chamou de mente celular: “(...) uma mente obscura do corpo, das próprias células, moléculas, corpúsculos (...) essa mente corporal é uma verdade muito tangível; devido à obscuridade, ao apego mecânico aos movimentos passados, ao fácil esquecimento e à rejeição do novo, encontramos nisso um dos principais obstáculos à permeabilidade à Força da supermente e à transformação do funcionamento do corpo. Por outro lado, uma vez convertido, esse será um dos mais preciosos da estabilização da Luz e da Força supramentais na Natureza material” (Aurobindo 1969, 346).

Para preparar as células, o silêncio mental, a paz vital e a consciência cósmica eram necessárias, para permitir que as consciências física e celular se ampliassem e se universalizassem. Minha pesquisa trouxe a informação de que líderes evolutivos como Bábjai, os Siddhas, Ramalinga e Sri Aurobindo requerem isolamento para completar o quarto estágio de transformação da natureza humana do ser psíquico em Verdade divina, em todos os níveis. Se isso ocorre apenas individualmente, como no caso dos Siddhas, ou como um salto evolutivo coletivo da humanidade, como vislumbrou Sri Aurobindo, o resultado da descida do supramental permanece uma questão aberta (Govindan, 2017).

Referências

- Aurobindo, Sri. *On Yoga I*, Tome I. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1969.
- Aurobindo, Sri. *Letters on Yoga*, Centenary Edition. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.
- Govindan, Marshall. *The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas*, 2nd ed. Eastman, Canada: Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2000.
- Govindan, Marshall, “*The Psychic Being: Our Opening to the Divine*”, paper presented at the Sri Aurobindo Conference, May 3 and 4, 2017, at Hindu University of America, Orlando, Florida.
- Mother, The. *Mother's Collected Works*, vol. 3. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2004.
- Mother, The. *The Mother, With Letters on the Mother and Translations of Prayers and Meditations*, SABCL, Sri Aurobindo Birth Centenary Library, 25 vol. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.
- Mukherjee, J.K. *The Practice of the Integral Yoga*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2003.
- Nirodbaran. *Correspondence with Sri Aurobindo*, Vol. I. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1983.
- Satprem. *The Adventure of Consciousness*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1975.



2

O Yoga Clássico e as Meditações de Marco Aurélio

Por M. G. Satchidananda

Acabei recentemente de ler as Meditações, de Marco Aurélio. Fiquei tão tocado por sua filosofia estoica que decidi compartilhar com os leitores do nosso jornal minhas explorações de seus paralelos com o Yoga Clássico. Em primeiro lugar, apresentarei ao leitor a pessoa de Marco Aurélio, o celebrado imperador romano, a composição de suas Meditações, as origens do estoicismo e sua influência na tradição filosófica ocidental clássica até hoje, antes de discutir os princípios das Meditações. Uma comparação desses princípios com os dos Yoga Sutras de Patânjali seguirá, e espero que ilumine a compreensão de ambos os textos. Depois disso, a questão que finalmente procurarei responder é como os aforismos estoicos das Meditações podem ser aplicados pelo estudante moderno do yoga como autossugestões. Chamou a minha atenção que as Meditações estão entre os trabalhos filosóficos favoritos dos millennials [a chamada geração Y] de hoje. Suas prescrições para autodomínio, comunidade, virtude e paz interior são exatamente o que precisamos no século 21. E, como vamos ver, podem guiar e inspirar a sua prática de yoga. Encorajo o leitor a comprar ou a fazer o download de Meditações.

Quem foi Marco Aurélio?

O grande historiador do Império Romano Edward Gibbon nos informa que Marco Aurélio foi o último dos imperadores “adotivos” de Roma em sua era dourada, de 100 a 180 d.C. Nasceu em Roma no ano 121 d.C. Seu pai morreu quando ainda era um menino e ele foi criado pelo avô paterno. O imperador Adriano, alguns meses antes de morrer, em 138 d.C., passou a admirar Marco por seu virtuoso caráter, quando ele tinha apenas 17 anos, e adotou Tito Aurélio Antonio, o homem que se tornaria o pai adotivo de Marco naquele mesmo ano. O imperador Antônio Pio, como ficou conhecido Tito, promoveu rapidamente Marco Aurélio, seu sobrinho por casamento e filho adotivo, por meio de uma série de cargos no estado romano, incluindo o de cônsul, o cargo mais alto após o de imperador, no ano 140. Quando Tito Antonio morreu, em 161, Marco Aurélio, aos 38 anos, foi nomeado César, o governante supremo ou imperador, e pontífice máximo, a autoridade religiosa suprema em Roma. O imperador permaneceu na Itália até 168, quando comandou legiões na fronteira ao norte, na atual Áustria, onde tribos germânicas estavam invadindo a Itália e a Grécia. Suas vitórias foram comemoradas com uma coluna e um arco, em 176, construídos em sua honra, e em moedas. Esses proeminentes monumentos projetaram sua imagem pública. Sua vida como imperador envolvia responder a questões administrativas do estado, catástrofes naturais, fome, pestes, rivais políticos, petições urgentes e perseguição a cristãos. Nada disso está visível nas *Meditações*, onde sua vida interior é revelada. Ele nunca teve a intenção de publicá-las. Elas foram escritas como advertências para si mesmo, mas não como um exercício de poder político. São advertências à “mente que dirige” (*hegemonikon*), sobre as emoções, como medo e raiva, impulsos, assim como desejos, tendo o autodomínio espiritual como objetivo. Aos 59 anos, liderando uma campanha onde hoje está localizada a Sérvia, Marco Aurélio adoeceu e, uma semana depois, morreu de causa desconhecida.

A composição das *Meditações*

As *Meditações* foram compostas em grego, a língua filosófica e que o autor preferia em relação ao latim, sua língua nativa, porque o ajudava a “voltar-se para dentro” para meditar. Elas foram organizadas em doze livros, com 488 capítulos curtos, ou entradas de diário, que variam em tamanho, de algumas palavras a três páginas. A maioria provavelmente foi escrita depois que ele se tornou imperador, aos 38 anos, algumas vezes durante campanhas militares, no fim do dia ou no início da manhã. Foram escritas em seu diário pessoal, como advertências, reflexões e aforismos, mas estavam preservadas, com sinais de cuidadosa composição e arranjo, especialmente no primeiro e nos últimos livros. O leitor é desafiado a conectar-se com eles.

Estoicismo

Marco Aurélio foi treinado pelos estoicos quando menino. Aos 12 anos, adotou o modo grego de vida, vestindo um manto e dormindo ao relento no chão. Ser um “estoico” tem dois significados: ser membro da escola filosófica grega que surgiu em 331 a.C., com Zenão, e ser uma pessoa que reprime emoções e desejos, é indiferente ao prazer ou a dor e persevera. Um estoico era reconhecido não pelo que acreditava (*dogma*) nem pela adesão a uma das quatro principais escolas filosóficas, mas pelo afincamento e pela austeridade, até indiferença ao que os humanos geralmente valorizam mais: família,

riqueza, poder, reputação e mesmo saúde. Sócrates, que foi executado em Atenas antes, em 399 a.C., era tido como o ideal estoico de sábio. O Julgamento de Sócrates serviu de inspiração para a adesão às virtudes, incluindo coragem, justiça, autocontrole, prudência e a aplicação da razão para refletir sobre a alma, a natureza humana e para dominar impulsos e desejos. Para Marco Aurélio, o mundo ou cosmos era ordenado inteligentemente como um macrocosmo controlado, com conexão íntima ao microcosmo humano. A natureza seria inteligível por meio da investigação racional nas esferas física, ética e lógica. Também é providencial e hierárquica, do animado ao inanimado, do humano à racionalidade suprema do divino. A racionalidade é um fogo que conecta o que é que divino dentro do indivíduo humano e o fogo divino de fora, que ordena e transforma o mundo. Ao contrário das outras três escolas filosóficas gregas, que consideravam a visão materialista de que o mundo e toda a matéria são produto de um número infinito de átomos movendo-se cegamente no espaço infinito, os estoicos sustentavam que o mundo é coerente, providencial e serve a algum propósito no grande desenho da Natureza. Nada acontece por acaso e nada é desperdiçado.

A racionalidade humana é parte da mente que dirige o cosmos, que une os elementos e os dissolve novamente. Para Marco, a filosofia deve ser praticada como uma terapia para a alma, à qual ele gostava de se referir como “o próprio deus (daimon) dentro de você”. Essas práticas incluem viver no momento presente e analisar os movimentos da vida conforme eles ocorrem, quadro a quadro.

No Ser Supremo e sua relação com a alma

A teologia se preocupa principalmente com a relação entre o Ser Supremo, a alma e o mundo. As principais religiões no ocidente e as tradições devocionais (bhakti) da Índia são dualistas porque veem Deus e a alma de forma separada. O Advaita Vedanta é monista: só existe Brahma. O budismo também: só existe o vazio e não há alma, não há o self. O Yoga Siddhantha é um teísmo monista: Jiva está se tornado Shiva, ou seja, a alma individual é real, mas, conforme se purifica do karma, de maya (ilusão mental) e dos gunas (os modos da natureza), realiza “Eu sou o Ser Supremo”.

Em contraste com as escolas materialistas da filosofia clássica, Marco Aurélio tinha opiniões muito semelhantes às do Yoga Siddhantha:

“Esqueces também que a inteligência individual é uma divindade e emanou de lá” (Livro 12, capítulo 6).*

“Deus vê todos os guias despidos do invólucro material, das cascas e impurezas; exclusivamente com sua inteligência atinge apenas aquilo que dele emanou e se canalizou para aqueles seres. Se tu também te acostumares a fazer o mesmo, livrar-te-ás dos excessivos afãs. Quem não dá atenção às carnes que o envolvem perderá o tempo em cuidar de roupas, moradia, fama e quejandos indumentos e aparato?” (Livro 12, capítulo 2).

“Pensa continuamente no mundo como vivente único, com uma só substância e uma só alma, e em como tudo reverte a uma percepção única, a dele; como tudo ele faz sob um impulso único; como tudo é concausa de todo acontecimento e como é feita a urdidura e a meada” (Livro 4, capítulo 40).

A realização ou reconhecimento da alma se dá pelo o exercício de virtudes, indicadas neste capítulo:

“Serás, minha alma, algum dia boa, simples, una, nua, mais visível do que o corpo que te envolve? Provarás algum dia o sabor de sentimentos amoráveis e resignados? Estarás alguma vez saciada, sem precisão nem saudade, nem desejo de coisa alguma, animada ou inanimada, para desfrutar deleites? Nem de tempo para os desfrutar mais longamente, nem de lugar, nem de espaço, nem de clima propício, nem de boa harmonia das pessoas? Estarás satisfeita com a situação, contente com tudo que te acontece, convencida de que tudo vai bem para ti e é graça dos deuses, de que estará bem tudo que a eles apraz e tudo que hão de outorgar para a salvação do vivente perfeito, bom, belo, que gera, une, envolve e abraça tudo quanto se desfaz para o nascimento de outros seres iguais? Serás um dia tal que habites a mesma cidade que os deuses e os homens, sem deles te queixares nem lhes dares razão de queixa?” (Livro 10, capítulo 1).

Isso ecoa Patânjali:

“Ishvara (o Senhor) é o Eu especial, intocado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou impressões internas de desejos. Lá (no Supremo), a semente da manifestação da completa onisciência é insuperável” (Yoga Sutra I.24-25).

Os Siddhas conceberam o Senhor como abstração suprema, Verdade, Beleza, Bondade (satyam, sundaram, sivam) ou simplesmente como Isso. Assim como os Siddhas, sua reverência ao Ser Supremo nasceu da experiência contínua do poder divino da manifestação. Foi uma observação momento a momento, um discernimento e uma análise das partes que compreendem o todo.

“Aos que perguntam onde viste os deuses ou quando averiguaste que existem, para os adorares: primeiro, eles são visíveis a nossos olhos; depois, ora, tampouco vi minha própria alma, sem embargo, respeito-a. Assim também quanto aos deuses: das provas que tenho, em todo momento, de seu poder, deduzo que existem e venero-os.

A salvação da vida está em ver a fundo o que é cada ser em si, qual sua matéria, qual a causa formal. Praticar do fundo da alma a justiça e dizer a verdade. Que mais, senão aproveitar a vida encadeando um bem a outro, de maneira que não fique o mais breve intervalo?

Uma é a luz do sol, embora a dividam muros, montanhas, milhares de outros obstáculos. Uma é a substância comum, embora a dividam milhares de corpos individuais. Uma é a alma, embora a dividam milhares de naturezas e contornos individuais. Uma é a alma inteligente, embora se afigure repartida” (Livro 12, capítulos 28, 29 e 30).

Autodomínio

Patânjali define yoga no início dos seus Yoga-Sutras:

“Yoga é a cessação da identificação com as flutuações que surgem dentro da consciência” (Yoga-Sutra I.2).

Marco Aurélio ecoa isso:

“Compreende, afinal, que há em ti algo mais forte e divino do que as causas das tuas paixões e, numa palavra, do que os motivos que te titereiam. Que tenho agora no pensamento? Medo? Suspeita? Cobiça? Algo semelhante?” (Livro 12, capítulo 19).

Patânjali resume a prática do yoga no sutra I.12: “Pela prática constante e com desapego, surge a cessação da identificação com as flutuações que surgem dentro da consciência”.

Compare ao que diz Marco Aurélio: “Acostuma-te até com o que te custa. A mão esquerda, tão remissa no mais, por falta de hábito, governa as rédeas com mais força que a direita, por estar acostumada” (Livro 12, capítulo 6).

O Yoga Clássico prescreve cinco observâncias ou niyamas: pureza (shuka), contentamento (santosh), aceitar, mas não causar dor (tapas), autoestudo (svadhyaya) e entrega ao Senhor (ishvara-pranidhana), no sutra II.32. Tapas nos lembra da vontade e da capacidade do estoico de suportar com calma todos os tipos de sofrimento, sem raiva ou medo.

Como os Siddhas e os tântricos, antigos e modernos ao mesmo tempo, Marco Aurélio não pretende meramente transcender espiritualmente, mas também transformar a natureza humana, aperfeiçoá-la. Com relação a qualquer emoção negativa, a Mãe, do ashram de Sri Aurobindo, escreve: “Não a manifeste em ação. Até que você recupere a compostura da mente e do coração e recupere completamente sua liberdade interior, você não agirá comandado pelo impulsivo corpo vital. Repita: eu não farei isso. Mesmo um sucesso parcial irá pavimentar o caminho para a vitória final”.

“Passa a tua vida a salvo de violências, na mais completa alegria do coração, ainda que todos clamem o que quiserem e as feras espostejem os pobres membros dessa massa que nutres em torno de ti. Realmente, que impede que, em meio a tudo isso, a tua mente se conserve calma, com discernimento correto do que a circunda e pronta a tirar proveito do que se lhe oferece?” (Livro 7, capítulo 68).

A psicologia moderna nos diz que é melhor expressar as emoções do que suprimi-las. A supressão leva à neurose e até contribui para a psicose, em casos extremos. Enquanto bhakti yoga, cujas expressões devocionais se adequam melhor a pessoas com emoções que dominam a mente, o Yoga Clássico aconselha não expressar nem suprimir, mas cultivar continuamente o desapego em relação às emoções. Marco aconselha o mesmo por meio do exercício do que nomeia “a mente que dirige” e de advertências para manter a calma.

“Se não convém, não faças; se não é verdade, não digas. Que a iniciativa seja tua” (Livro 12, capítulo 17).

“Como se comporta o teu guia? Nisso está tudo. O resto, quer de teu arbítrio, quer não, é cadáver e fumo” (Livro 12, capítulo 33).

“Tudo é opinião e esta de ti depende. Suprime, pois, a opinião quando queiras e, como se tivesses dobrado um cabo, tudo será calma e quietude numa enseada mansa” (Livro 12, capítulo 22).

“Cumprir te guardes, com igual cuidado, de te irares com eles tanto como de os bajulares; uma e outra atitude são antissociais e prejudiciais. Nas tuas iras, não esqueças que virilidade não é arrebatamento; a brandura e a serenidade, por serem mais próprias de homem, são também mais viris; força, nervos e bravura tem quem possui aquelas virtudes e não o agastado e incontentável. Quanto mais essa atitude se aproxima da impassibilidade tanto mais perto está do vigor. Como a dor é própria do fraco, assim também a cólera; em uma e outra há ferimento e capitulação” (Livro 12, capítulo 18).

“Primeiro: nada ao acaso, nem sem propósito. Segundo: não ter em mira outra coisa senão a finalidade social” (Livro 12, capítulo 20).

“É da perfeição moral passar cada dia como se fosse o último, sem comoções, nem torpores, nem fingimento” (Livro 7, capítulo 69).

Ao contrário de tantos santos e místicos em busca de Deus ou da Verdade que fugiram do mundo, Marco Aurélio cultivou um retiro interior, mesmo ao longo dos vinte anos em que comandou o Império Romano, envolvido em campanhas militares para defender suas fronteiras. Suas palavras e o seu exemplo são instrutivos.

“A gente procura para si retiros nas casas de campo, na beira-mar, nas serras; tu também costumavas anelar vivamente por isolamentos desse gênero. Tudo isso, porém, é o que há de mais estulto, quando podes retirar-te em ti mesmo à hora que o desejes. A lugar nenhum se recolhe uma pessoa com mais tranquilidade e mais ócios do que na própria alma, sobretudo quando tem no íntimo aqueles dons sobre os quais basta inclinar-se para gozar, num instante, de completo conforto; por conforto não quero dizer senão completa ordem. Proporciona a ti mesmo constantemente esse retiro e refaz-te; mas haja nele aquelas máximas breves e elementares que, apenas deparadas, bastarão para fechá-lo a todo sofrimento e devolver-te livre de irritação contra o ambiente aonde regressas.

(...) Por fim, lembra-te de teu retiro para dentro dessa nesga de terra tua e, antes de tudo, nada de tormentos e contensões (...) Entre as noções mais à mão, sobre as quais te inclinarás, estejam estas duas: primeira, que as coisas não atingem a alma; param fora, quietas, e os

embaraços vêm exclusivamente dos pensamentos de dentro; segunda, que tudo quanto estás vendo se transformará dentro de instantes e deixará de existir. Pensa constantemente em quantas transformações tu mesmo presenciaste. O mundo é mudança, a vida opinião” (Livro 4, capítulo 3).

O que eu acho tão atraente nas meditações acima é a abordagem racional de Marco Aurélio à vida e suas inspiradas prescrições para dominar os defeitos da natureza, com todas as suas emoções, como medo, raiva e desejo. Além disso, ele abraça tudo como parte do que chama de Todo, em contraste com os gnósticos que veem a natureza humana como inerentemente pecadora e várias tradições espirituais, incluindo o Vedanta e o Budismo, que enxergam o mundo material como distração ou ilusão. Ele exercita a razão iluminada, como os iogues jnana, os rishis e os Siddhas.

(Continua na próxima edição)

** Tradução para o português de Agostinho da Silva (Os Pensadores, Abril Cultural, 1985).*



3

ABC para a prática de Kriya Hatha Yoga (Parte 4)

Por Durga Ahlund

O ABC de Kriya Hatha Yoga de Bábjai esclarecerá como experienciar os 18 asanas como uma forma de higiene total, uma purificação completa do organismo, do corpo físico e dos corpos sutis – nos cinco níveis do ser: físico, vital, mental, da consciência, e da supraconsciência. Os asanas trabalham diretamente no físico, mas têm como alvo os níveis sutis que estão por trás dele. Então, por que não utilizar conscientemente as posturas para criar uma ponte entre o ser físico e espiritual e, assim, ganhar não apenas vitalidade e saúde, mas também dinamismo, compaixão e autoconfiança? O ABC seguirá como uma coluna regular no Jornal do Kriya Yoga. Consulte as edições anteriores para obter mais informações sobre maneiras de alcançar todos os benefícios possíveis na sua prática das 18 posturas. Aprenda as técnicas com um instrutor experiente e autorizado.

Um estado de relaxamento profundo e a ampliação da consciência são o objetivo final da prática de Kriya Yoga de Bábjai. Para alcançar esse estado, você deve progredir nos asanas. Progredir não significa executar cada vez mais perfeitamente posturas difíceis ou complexas, mas sim aperfeiçoar as posturas que faz. Você deve se dar o tempo para absorver tudo o que elas são, o que podem fazer para desbloquear, liberar, animar e conectá-lo com o fluxo sutil de prana. A perfeição permite que você se entregue à orientação do prana shakti. A perfeição nos asanas estabelece um fluxo profundo de respiração interna, estimulando o prana

shakti que guia a sua prática. A perfeição requer que você conscientemente faça um esforço efetivo, que trabalhe profundamente e compassivamente. É uma prática feita com intenção e graça.

E

Esforço e efeito – Uma vez que você é capaz de sentir a energia e elevá-la conscientemente através do poder de esforço com yoga (pranayama, mantra, bandhas e meditação), você se conecta ao corpo espiritual. Essa conexão estimula a ascensão de energia na coluna vertebral, refinando sua vibração. Alimenta-se um fogo no abdômen que suporta sua sadhana. Para fazer esse link, tente ver, sentir, visualizar e mover energia durante a prática diária de asanas.

Limite (edge) – Aprenda a aceitar a intensidade à medida que aprofunda suas posturas, para absorver mais prontamente todos os benefícios. Aprenda a jogar com o limite de um alongamento para buscar a liberação profunda dos tecidos e a purificação da memória muscular. Dor e trauma abrigados durante anos e dormência podem ser liberados de forma bastante surpreendente, como emoções, quando você trabalha em tecidos musculares profundos. Às vezes pode haver uma memória associada a uma emoção. Mas, geralmente, a emoção só vem para dissolver e é liberada com bastante facilidade.

Para jogar com o limite: alcance o alongamento lentamente, cedendo às sensações que emergem. Avance e pause. Respire, observe e relaxe. Avance outra vez no alongamento (movimentando-se na expiração), lentamente, até que seu corpo se reorganize para o novo alongamento. Aos poucos, você alcança seu alongamento máximo. Sempre ceda à dor. Você não está procurando a dor, mas, se sentir dor, volte para um limite anterior e respire lentamente e tão profundamente quanto o alongamento permita. Relaxe e abra espaço para as sensações, permaneça na postura enquanto você sentir que está mantendo a intensidade “correta”, envolvendo o “campo correto de energia”. É preciso experiência, tempo e compaixão para trabalhar com intensidade. É um processo que se aprende lentamente. Sempre se mova com a respiração e com consciência, utilizando bandhas e pontos de foco visual, os dristhis. Quando aprender a trabalhar com a intensidade, você saberá quando deve permanecer em um limiar intenso e quando precisa liberar e sair dele. A intensidade é estimulante. A dor não. Nunca aceite a dor, mas aprenda a aceitar o desconforto ou a inquietação mental. Você vai descobrir seus limites pessoais, não só físicos, mas também mentais e emocionais.

Trabalhar com os limites é uma prática avançada para descobrir onde tensões e bloqueios estão estabelecidos em seu corpo e mente. No entanto, o limite está sempre em movimento. Jogue o melhor que puder para remover lentamente todas as áreas de tensão que você encontrar. Ao entrar profundamente em um asana, encontre o lugar onde você pode permanecer equilibrado em esforço e alinhamento (externo e interno), usando ujjayi, respirando para ajudar a liberar qualquer desconforto. É melhor fazer uma pausa e testemunhar cada suave limite, permanecendo lá por longos períodos de tempo. Isso prepara melhor seus músculos. O benefício vem de ficar mais e mais tempo em seus limites, sem forçar ou prolongar demais. Saber com qual limite trabalhar é algo que vem com a experiência, a consciência de sua personalidade e a atenção ao momento. Cada dia seu corpo está diferente, mesmo para praticantes

experientes. Esteja atento. A flexibilidade é afetada pelo menor estresse (por exemplo, quando estamos apressados), por não estar aquecido ou preparado – físico, mental ou emocionalmente – para manter uma postura tempo suficiente para relaxar os músculos. Esteja você em um limiar difícil ou fácil, o maior benefício do asana surge no relaxamento e na energia vivaz que a quietude cria.

Descubra isso!

Energia vivaz – Através da experiência direta, você pode descobrir o seu corpo de energia, o prana shakti. Experimentados durante a fase de permanência do asana estão mudras de energia vivaz nos canais sutis. Esses mudras criam um movimento que reequilibra os campos de energia e o fluxo de prana no corpo, liberando tensão muscular. A energia vivaz pode mover espontaneamente o corpo para um asana através da coluna vertebral. As sensações vivas e o movimento afetam e alteram a consciência.

F

Força ausente – Sem força, sem frustração. Nunca force uma postura. Livre-se de toda frustração que você tem com relação ao seu desempenho com qualquer asana. Tente encontrar a posição que permite desfrutar de cada asana que você pratica.

Flexibilidade – Flexibilidade não pode ser forçada. Permita que o asana estimule o corpo a se tornar mais flexível, para trazer mais energia e sensações fluindo através dele.

Feedback – Procure por feedback. O que acontece em seu corpo quando você pratica? Fique atento a qualquer desconforto ou intensidade no alongamento, se está aumentando, diminuindo, ou se mantém igual. Sua respiração é suave e uniforme? Sua respiração se mantém profunda e completa ou acelerou? Você está segurando a respiração? Você sente contentamento, existe desconforto, sua mente está passiva ou enfadada e pronta para sair, brava, emocionada? Seja como for, fique atento. Esse é um estado de purificação. Observe como se sente. Respire profundamente, relaxe um pouco do esforço e conscientemente escolha estar na postura por dois, três minutos ou mais. Se você experimentar dor, lentamente saia da postura e descanse bem. Permaneça atento ao que está acontecendo durante o estágio de relaxamento.

Forma segue a função – A forma da postura perfeita é secundária ao efeito desejado. O efeito desejado é remover tensão e contração do corpo físico, remover bloqueios nos canais sutis e aumentar o fluxo de energia que circula através do corpo. Não se trata de buscar uma imagem perfeita ou queimar calorias.

Bem-estar (feeling good) – Quando uma prática de yoga promove bem-estar, a energia se mantém em movimento. Quando isso acontece, você sintoniza com uma vibração de cura que cria um forte campo de bem-estar e uma intenção mental que coloca o corpo todo em ressonância benéfica. Pratique

com atenção plena. Você observará que sentimentos bons surgirão quando você pratica com equilíbrio. Equilíbrio significa relaxamento e entrega às sensações que se apresentam a cada momento. Sem se importar se a sensação é de prazer ou desconforto, aceite e experimente cada uma delas, desde que não seja dor. As sensações podem mudar num piscar de olhos. Seu senso de equilíbrio responde. Permaneça monitorando as nuances das sensações, e se entregue aos impulsos de energia. Isso cria um sentimento bom. Posturas inadequadamente alinhadas também podem trazer boas sensações, por isso, o equilíbrio é importante. Você pode se beneficiar também de dicas estruturais e feedbacks de instrutores autorizados para ajudá-lo a saber se o que você está fazendo está dificultando seu progresso. Entretanto, algumas vezes, mesmo permanecer em uma postura que não está perfeitamente alinhada poderá facilitar seu corpo a encontrar o equilíbrio e o alinhamento corretos.

G

Orientação (guidance) – É importante que você confie na inteligência do corpo/mente para direcionar o seu ajustamento ou determinar quando liberar a postura completamente. Nossa prática é de nunca anular a sabedoria do corpo, mas sim trabalhar junto com ela. Você deve se guiar pela qualidade da sua respiração, contração, dor, ou sensação de abertura e liberação. Você é encorajado a escolher entre deixar a postura antes ou ficar mais tempo do que outros alunos. Gradualmente, começará a sentir o campo de energia correto ou a sabedoria de permanecer na postura mais tempo após o primeiro impulso da mente para sair. O yoga é dinâmico. Quanto mais yoga você pratica com esforço e consistência, mais você colherá os benefícios físicos e construirá seu prana shakti e dinamismo. O prana shakti é dinâmico e conduzirá sua sadhana e sua vida. Yoga não é um passatempo, um hobby ou um exercício para o corpo. É um trabalho interior e, com sinceridade, se torna um modo de vida.

Ganho de controle – Uma prática regular de asana leva ao ganho de controle sobre uma enorme quantidade de energia. Assegura controle sobre atividades mentais e emocionais.

Graça – O que é a graça? É o mais profundo relaxamento, quietude e imobilidade, a felicidade que surge com o aumento de prana shakti. Graça é o derramar de força, energia dinâmica poderosa e unificadora em um corpo tranquilo e passivo. Ao explorar o potencial de energia do corpo através da prática de asana dedicada e devocional, você experimentará graus de luz e brilho, espaço e alegria.

(Continua na próxima edição)



4

Acharya Kriyanandamayi, assistida por Ahil Siva e Devaki, oferece aulas de Yoga a mais de 450 crianças e 39 professores de escolas em regiões remotas, ao norte do Sri Lanka comparativo com o Shivaísmo da Caxemira



(Veja os links das fotos no final deste artigo. Essa missão foi realizada com o patrocínio da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábjai).

11 de abril de 2017: Estamos felizes por informar a todos os apoiadores da Ordem do Acharyas que recebemos o relatório da Acharya Kriyanandamayi, enviado de Colombo:

“Na noite de 1º de abril, partimos rumo a Jaffna, onde chegamos na manhã de 2 de abril de 2017. Participamos de uma reunião informal com os diretores do departamento de educação e os professores da Universidade de Jaffna.

Segunda-feira, 3 de abril – Visitamos uma das ilhas remotas, Nainativu, que fica a 40 quilômetros da cidade de Jaffna. Fizemos uma viagem de barco de trinta minutos seguido de uma viagem de carro de uma hora. Demos aula de yoga para 130 alunos na escola Sri Ganesha Kanista Mahavidhyalam, em Nainativu. Diretor, professores e alunos estavam muito interessados.

Terça-feira, 4 de abril – Fomos para Kilinochchi, que fica a 65 quilômetros de Jaffna. Lá, demos aulas de yoga para 90 alunos da escola Ambalpuram Vivekananda Vidhyalayam.

Quarta-feira, 5 de abril – Visitamos outra ilha, Eluvaitivu, a 45 minutos de Jaffna, e ensinamos yoga a cerca de 65 alunos na escola Murugavel Vidhyalayam.

Quinta-feira, 6 de abril, manhã – Demos uma aula de yoga para estudantes da escola primária, em Jaffna, e, mais tarde, à noite, treinamos os professores de escolas primárias de diferentes partes da província do norte para ensinarem yoga básica a seus alunos.

Sexta-feira, 7 de abril – Pela manhã, em Thirunelveli, Jaffna, demos aula de yoga a 40 professores e oficiais de departamento de 12 zonas da província do norte. À tarde, ministramos aula de yoga ao pessoal das Nações Unidas da UNICEF, em Kilinochchi.



8 de abril – Voltamos a Colombo pela manhã. Doamos um conjunto de todas as nossas publicações de yoga em língua tâmil para as escolas, o departamento de educação, a faculdade de educação e a biblioteca da UNICEF.

Durante essa viagem, tivemos muitas experiências maravilhosas e estamos bastante satisfeitos com a resposta dos participantes nas aulas que oferecemos. Escolhemos escolas que estão em áreas remotas da província do norte, que ninguém se interessa em visitar por dificuldades de transporte e pela distância. O serviço de barco está disponível apenas quatro vezes ao dia.

Além disso, não havia restaurantes vegetarianos e praticamente nenhuma loja, nem mesmo para comprar água engarrafada ou biscoitos. Não existem hospitais nessas áreas. A principal fonte de renda é a pesca. Os estudantes são de famílias pobres e a maioria deles sofreu durante a guerra civil, que durou 25 anos e terminou apenas alguns anos atrás. O serviço de eletricidade é esporádico. Alguns estudantes são das famílias que perderam um ou mais membros durante a guerra. Alguns usavam roupas e sapatos rasgados. Apesar de todas essas limitações, os alunos eram muito obedientes e todos demonstraram interesse na prática de yoga. Disseram que foi uma benção para eles.

Após a sessão para os professores das escolas, alguns deles vieram nos abraçar e disseram que, agora, depois de muitos anos, eles também podem sorrir apesar de todas as dificuldades da vida. Todos esses professores são de áreas afetadas pela guerra e alguns perderam familiares. Lágrimas vieram aos nossos olhos quando os vimos sorrindo, rindo e quando compreenderam que o yoga pode ajudá-los a superar toda a tristeza na vida. Estamos muito felizes por termos tido essa maravilhosa oportunidade de compartilhar yoga com eles.

Os funcionários do departamento de educação nos pediram para retornar a Jaffna para ensinar yoga a cerca de 115 diretores nas escolas da província do norte. Eles ficaram muito satisfeitos com as aulas que demos e nos disseram que a prática de yoga irá ajudá-los pessoalmente e a seus alunos.

Atualização: 15 de maio de Kriyananandamayi – “Fiz uma nova viagem de uma semana para Jaffna no início de maio. Fui conhecer o departamento de educação da província do norte, onde conversei com a equipe sobre a possibilidade de oferecer treinamento para alguns professores e alunos das 115 escolas públicas da região em cinco ou seis sessões durante os fins de semana. Noventa por cento dos diretores da escola ficaram interessados em enviar suas equipes para esse Treinamento de Professores de Yoga. Agora, a proposta foi enviada ao ministro da educação da para aprovação. Isso pode levar algum tempo.

Enviamos nossas publicações de Kriya Hatha Yoga no idioma tâmil a cada diretor de escola.

Eu ofereci aulas para mais duas escolas. Havia cerca de 76 crianças e nove professores, que também participaram.

Planejamos comemorar o Dia Internacional do Yoga 2017 em Jaffna e Kilinocchi. Esperamos que, de 20 de junho a 25 de junho, façamos as sessões de conscientização nas escolas e em algumas ONGs.

Abaixo estão os links das fotos postadas no Facebook:”

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038451716289135.1073741858.100003729503742&type=1&l=66999ef6f8>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038465109621129.1073741859.100003729503742&type=1&l=b2e4495e35>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038489962951977.1073741860.100003729503742&type=1&l=6cfc171f23>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038514309616209.1073741861.100003729503742&type=1&l=11ebod1f9a>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038525586281748.1073741862.100003729503742&type=1&l=dc3cd56b12>



6

Notas e notícias

Peregrinação ao novo ashram de Badrinath com Acharyas Sita Siddhananda Kailash

De 1 a 18 de outubro de 2017. Junte-se a nós nessa experiência transformadora e inesquecível ao lugar onde Bábaji alcançou soruba samadhi, o último estado de iluminação. Pela primeira vez, poderemos usufruir de todas as facilidades do ashram. Mais informações aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>



Peregrinação ao Sri Lanka: de 29 de dezembro a 12 de janeiro de 2018

Com os Acharyas Satyananda, Kailash e Kriyanandamayi. Veja detalhes: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm>

Segunda iniciação: com M.G Satchidananda em Quebec, de 20 a 22 de outubro de 2017.

No Brasil, será dada por Sharana Devi em Belo Horizonte (de 4 a 6 de agosto), Brasília (de 25 a 27 de agosto), Curitiba de (1 a 3 de setembro) e Cunha (de 6 a 8 de outubro) .

Terceira iniciação será oferecida por M. Govindan Satchidananda em Quebec, de 14 a 23 de julho, e no Brasil, em novembro de 2017.

Também será oferecida por Satyananda na Alemanha, Nityananda na Espanha, Sita Siddhananda na França e Ishvarananda na Estônia. Alcance a meta da Autorrealização com kriyas poderosas para acordar os chakras e, assim, entrar no estado de samadhi, com suspensão da respiração.

Teacher Training em Kriya Hatha Yoga, no ashram de Quebec: de 28 de junho a 11 de julho de 2017 (em inglês) e de 28 de julho a 9 de agosto (em francês).

Saiba mais em www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

Visite nossa loja online www.babajiskriyayoga.net para comprar todos os livros e

outros produtos vendidos pela Babaji'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!

Inscreva-se no Curso da Graça da Kriya Yoga de Bábjai, um curso por correspondência.

Convidamos você a se juntar a nós nessa aventura de Autoconhecimento e descoberta, elaborada a partir de livros ditados por Bábjai em 1952 e 1953. Receba por e-mail, a cada mês, uma aula de 18 a 24 páginas sobre um tema específico, com exercícios práticos. Veja mais detalhes aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#grace_course

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábjai: O jornal será enviado por e-mail 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, até setembro de 2017, para receber a próxima edição.

