

# JORNAL DO KRIYA YOGA DE BÁBAJI

---

VOLUME 25 | NÚMERO 1 | OUTONO 2018

---

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](mailto:info@babajiskriyayoga.net) | [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

---



## Sumário

1. O amor é Deus, Anbu Shivam, *por M. G. Satchidananda*
2. Liberdade absoluta no mundo pós-humanista, *por M. G. Satchidananda*
3. O ABC do yoga: parte 7, *por Durga Ahlund*
4. Perfil: Acharya Siddhananda Sita
5. Festival Om Guru Om, *por Nagalakshmi*
6. Notas e notícias



## 1

# O amor é Deus: Anbu Shivam

Por M. G. Satchidananda

Qual é o meu propósito? Por que estou sofrendo? Quem sou eu? O yoga ensina que essas questões existenciais fundamentais que todos enfrentam eventualmente, podem servir como motivação para nos libertarmos das limitações da natureza humana. Encontrar respostas para esses questionamentos é sabedoria, ou *Jnana Yoga*. Um estudante de yoga, ou um *sadhaka*, alguém que pratica a disciplina do yoga, vai se beneficiar ao compreender os ensinamentos de sabedoria dos *Siddhas*, aqueles que superaram as limitações humanas e realizaram seu potencial em perfeição, conhecido como *siddhi*.

Os *Siddhas* ensinam que nossa natureza humana está subjugada por três fatores, conhecidos como *malas*: o primeiro deles é a ignorância da nossa verdadeira identidade, ou egoísmo, chamado *anava mala*; o segundo, *maya*, é a ilusão da mente; e por último, o *karma*, ou a consequência de todos os nossos pensamentos, as palavras e as ações do passado. Eles nos ensinam que o yoga é um processo de purificação destas três condições, e assim enfraquecemos nossas aflições, nossas fontes de sofrimento e podemos nos tornar realizados.

Patanjali nos diz em seus Yoga-sutras:

*“Ignorância, egoísmo, apego, aversão e apego à vida são as cinco aflições.” - YS II.3*

*“Essas aflições em sua forma sutil são destruídas ao buscarmos a causa de suas origens.” -YS II.10*

*“No estado ativo, essas flutuações que surgem na consciência são destruídas pela meditação.”*

*-YS II.11*

Essas cinco aflições mantêm nossa falsa identificação e a separação com o Eu. No nível sutil, elas existem como impressões do subconsciente (*samskaras*) e podem ser eliminadas somente com o retorno à fonte através dos vários níveis de *samadhi* (ou absorção cognitiva), em que você se identifica repetidamente com o verdadeiro Eu. O eu inferior é absorvido gradualmente pelo verdadeiro Eu e, assim, as impressões subscientes se dissolvem. No verso I.12, Patanjali nos dá a fórmula: pela prática constante do desapego. Pergunte a si mesmo: quem está identificado? Quem está sofrendo? Quem sente aversão?

Patanjali vai além ao falar sobre *karma*:

*O reservatório do karma está enraizado nas aflições, é experimentado no que vemos existir (presente) e no que não vemos (futuro). YS – II.12.*

*Enquanto as raízes existirem, as frutas também existirão, como o nascimento e as experiências.*

*YS II.13*

*Por causa do karma virtuoso e não virtuoso, há prazeres e dores correspondentes. YS II.14*

Ambos definem a *Kriya Yoga* e nos dão seu propósito nos Yoga-Sutras II.1-2:

*A prática intensa, auto estudo e devoção ao Senhor constituem a Kriya Yoga. Eles são usados como propósito para enfraquecer qualquer aflição e cultivar a absorção cognitiva.*

Para atingir o estado de iluminação, conhecido como *asamprajnata samadhi*, Patanjali nos diz:

*Para os yogins, a realização da absorção cognitiva é precedida de intensa devoção, coragem, atenção plena, absorção cognitiva e insights verdadeiros. YS I.20*

Veja o primeiro e o segundo capítulo, ou *padas*, no meu livro, os Sutras Kriya Yoga de Patanjali e os Siddhas, para os comentários sobre esses versículos.

## O amor é o veículo e o destino da Kriya Yoga

Como estudantes de yoga, sem sabedoria, sem um propósito claro, é fácil ser conduzido apenas pelos valores da nossa cultura materialista: competição, fama, boa aparência, individualismo, saúde, riqueza e sucesso. Na cultura contemporânea, o yoga é vendido por algumas pessoas como uma forma de alcançar esses objetivos materialistas. Aceitar esse preceito como objetivo não o libertará das aflições, das manchas do egoísmo, da ilusão e do *karma*, conforme descrito acima. Portanto, alinhe sua prática de yoga com seu verdadeiro propósito. Você pode começar definindo seu propósito como o próprio amor. Assim, o amor transformará você. Quando o amor é o seu propósito, a sua compreensão sobre ele cresce. Torna-se incondicional. O amor será o seu veículo e seu destino.

O amor é a faísca divina na alma de todo ser. Ele é revelado como abnegação, compaixão e misericórdia a todos os seres vivos. O verdadeiro amor é o sacrifício do ego. É a luz de Deus embutida na alma, e quando a alma vê isso, torna-se Amor. Tirumular nos diz: “*Anbu Shivam*”, Amor é Shiva, ou Deus:

*Os ignorantes dizem que o Amor e Shiva são dois,*

*O Amor é Shiva, eles não sabem;*

*O Amor é Shiva, e quando assim reconhecem;*

*O Amor permanece como Shiva*

*Tirumandiram, verso 270*

A graça Divina é a forma mais elevada de amor, pura e livre de estigmas. Sua única preocupação é a alma. A graça Divina torna possíveis todas as coisas do mundo através das quais a alma pode aprender e redimir-se, experimentar o amor supremo de Deus e tornar-se um com ele. Deus nos deu o poder de amar, e é por meio do amor que a alma se eleva ao mundo de Shiva. É a experiência e a vivência do amor que aproxima de Deus. Outras religiões podem dizer que Deus é Amor, mas Tirumular nos diz que o Amor é Deus. Esse verso sagrado é, em sua essência, místico, e deve ser experimentado.

O amor é a base do Yoga em todas as suas formas fundamentais (*Bhakti, Karma, Raja, Jnana*) e *Tantra* (a transformação da nossa natureza humana no Divino). O amor é expressado na primeira “parte” do *ashtanga* yoga, os *yamas*: não ferir, não mentir, não roubar, castidade e não ganância, conforme os Yoga-sutras II.30. Essas cinco restrições regulam e harmonizam nossa vida social e criam bases para a nossa prática.

O amor começa com você mesmo. Se você não pode se amar, como você vai amar outras pessoas? Mas, como você pode se amar? Fisicamente, emocionalmente, mentalmente, intelectualmente e espiritualmente.

## Como você pode se amar fisicamente?

Como resposta a essa pergunta, o melhor conselho que eu posso dar é: torne-se cada vez mais consciente do papel que os alimentos desempenham em sua vida, e a comer conscientemente. Seja uma testemunha. Pratique *Nityananda Kriya* se você for comer ou não, se for uma refeição boa ou não, cultive a consciência e a equanimidade. Não seja escravo de seus impulsos. Faça cursos, leia livros, e experimente refeições vegetarianas simples que sejam completas, gostosas e saudáveis. Observe a sua digestão. Escolha os alimentos que dão energia e ajudam a equilibrar seu *dosha* predominante.

Amar você mesmo fisicamente também inclui descansar quando está cansado, evitando a fadiga, que é um obstáculo para a auto-consciência; fazer exercícios físicos suficientes para que suas glândulas produzam endorfina, e para que seu organismo permaneça saudável. Pratique o caminho quádruplo da Kriya Yoga para controlar os efeitos do estresse. A prática regular das 18 posturas, dos *pranayamas* e das meditações pode ser suficiente, mas você pode complementar com outras formas de exercícios físicos se quiser.

## Como você pode se amar emocionalmente?

Algumas pessoas tratam suas emoções como mosquitos. Mas, as emoções são mensageiras e nós devemos tentar entender a mensagem que elas carregam, ao invés de tentar matá-las ou suprimi-las. Pergunte para si mesmo “Por quê?”, sempre que se sentir irritado, ansioso, com medo ou deprimido. Use a quarta técnica de meditação de *Dhyana Kriya* para refletir sobre o porquê das emoções estarem chegando e o que elas estão tentando ensinar. Quando senti-las, questione-se: “Quero controlar ou quero ser amado?”. E então pergunte: “Quem quer isso?” e “Quem sou eu?”. Enquanto o amor estiver contaminado pelo apego, você sofrerá quando as suas expectativas não forem realizadas. Com o desapego, deixando ir tudo o que você espera receber dos outros, você pode evitar o sofrimento e experimentar o amor incondicional, livre de egoísmo.

Você também pode transformar a energia associada às emoções destrutivas em emoções construtivas por meio de *Bhakti Yoga*, praticando cantos, sons devocionais, cerimônias e peregrinações. Por exemplo, quando você se sentir depressivo, cante com sentimento. Isso não só vai liberar as emoções difíceis, como vai elevar seu coração com amor e devoção. No final, isso é melhor que compensar os sentimentos negativos com comidas, bebendo álcool, fumando ou com qualquer outro comportamento de adição ou vício. As emoções podem ser nossas amigas ou nossas inimigas, tudo depende de como você usa cada uma delas.

## Como você pode se amar mentalmente?

Esse é o ponto em que você se preocupa com o que vem à sua mente através dos cinco sentidos. Como você se alimenta através dos olhos, ouvidos, pele, nariz e tato? Você procura formas de entretenimento que preencham sua mente subconsciente com imagens de violência, raiva e medo ou com algo que inspire ou ajude a cultivar equanimidade e autoconsciência? Ou eles simplesmente o distraem?

Como a sua casa ou apartamento se parece? Você tem áreas separadas? Você poderia criar um novo espaço doando o que não precisa mais? Deixe seu espaço limpo e arrumado. A limpeza está próxima do Divino. Deixe tudo tão limpo quanto você puder, como se Babaji fosse chegar para uma visita. Queime incensos, redecore. Cante músicas devocionais. Toque ou ouça músicas que elevem sua mente e seu espírito. Reserve um espaço da sua casa para a prática de Yoga. Faça seu próprio *Ashram*. Seja um Yogi!

Permita que Deus expresse o Seu amor através da sua mente criando música, arte e um ambiente em que seja permitido servir os outros.

## Como você pode se amar intelectualmente?

A qual material de leitura você se dedica? Esse conteúdo eleva-o ou é somente distração? Todo dia você deveria ler algo inspirador que melhore a sua saúde, que eleve seu espírito, que encoraje a praticar meditação e que contribua para o seu crescimento pessoal. Existem clássicos maravilhosos como o *Bhagavad Gita*, como *Kriya Yoga Sutras* de Patanjali e dos *Siddhas*, a Bíblia e as *Upanishads*. Estude cada um deles. Há também histórias inspiradoras de muitos santos, que podem ajudar a superar seus próprios problemas.

O amor envolve expansão, e o intelecto amplia-se quando é permitido ser curioso, questionar, buscar as respostas e refletir. Frequentemente, as pessoas participam de grupos espirituais e religiões cujos líderes afirmam serem os únicos donos da verdade. Eles orientam seus seguidores a não lerem nada mais, ou pior, a não questioná-los, aceitando cegamente qualquer coisa que digam. Esse é um dos problemas das religiões. Elas abusam do intelecto dado por Deus, ao invés do o amarem. Se Deus quisesse que você fosse uma ovelha, Ele não teria lhe dado um cérebro humano. Faça uma abordagem científica na busca de conhecimento. Questione, busque respostas, experimente, grave suas experiências, estude seu comportamento e reações, compare-as com a de outras pessoas. Aprenda por e com todas as fontes. Seja um mestre de si mesmo; não deixe outras pessoas o comandem! Não dê o seu poder para ninguém, não desperdice seu poder de pensar e refletir. Embora o intelecto não seja capaz de responder a todas as questões, ele pode resolver muitos problemas. Você também pode usá-lo para comparar a sua experiência com o que é ensinado nos textos sagrados.

Use o intelecto para expressar o seu amor por meio da fala, da comunicação clara, e por meio da resolução de problemas em todas as áreas do esforço humano para fazer do mundo um lugar melhor. Permita que o Divino trabalhe através de seu intelecto, guiando e inspirando você.

## Como você pode se amar espiritualmente?

A palavra ‘espiritual’ originalmente se referia ao próprio amor. No entanto, hoje se tornou um termo ambíguo, que pode referir-se, por exemplo, a comunicação com os mortos, poderes psíquicos ou viagens astrais, que podem ter pouco a ver com o verdadeiro amor espiritual. A melhor maneira

de desenvolver a espiritualidade é fazer com que todos os seus pensamentos, palavras e ações sejam mergulhados no néctar do Amor, mesmo os pequenos gestos da vida diária. Por exemplo, trate seus amigos, familiares, estranhos sempre com cuidado e amor. Observe seus pensamentos sobre os outros. Transforme-os. Tente ver o que é bom em cada pessoa. Pensando mal de outras pessoas, você só reforça o traço destrutivo nelas e em você mesmo! Fale apenas o que é útil ou edificante para os outros, caso contrário, fique em silêncio.

Cultive *Bhakti Yoga* regularmente. Crie um santuário em casa e coloque nele as imagens do aspecto do Divino que você mais admira. Cante, ore. Imaginando primeiro que é digno do seu amor incondicional, você de fato experimentará tal amor. Essa experiência será tão maravilhosa que você vai querer trazê-la para todos os seus relacionamentos, seja com pessoas, animais ou coisas. Se você gosta de participar de grupos, encontre os que desenvolvam atividades devocionais.

Deixe o Guru guiar você. Torne-se um cocriador com o Senhor

O Divino, ou Ser Supremo, seja qual for o nome que você der para Ele, ama você. Ele também procura fornecer orientação através do Guru e do que Sri Aurobindo se refere como o Ser Psíquico, a alma envolta em natureza. O Divino e seu instrumento humano, o Guru, ama você em sua verdadeira natureza, o Eu superior, ou alma, com compaixão e sabedoria. Se o Divino ou o Guru fossem apenas compassivos, eles não poderiam guiá-lo na superação da ilusão, e você interpretaria erroneamente a compaixão como amor por como você está agora. Se o Divino ou o Guru fossem meramente sábios, mas carentes de compaixão, você, como discípulo, ficaria esmagado sob a demanda da autotransformação. Os discípulos são propensos a equívocos, projeções, ilusões e delírios que impedem ou retardam uma relação construtiva com o Guru.

Em algum momento de sua relação amorosa com o Divino, você perceberá que tem o poder e a responsabilidade de criar sua vida. Você vai além do estado comum de “sonhar com os olhos abertos”, para um olhar de visionário. Você se tornou um visionário. Você permanece fiel aos seus sonhos, os sonhos que você conhece estão alinhados com seu caminho de sabedoria e Autorrealização. O Divino não é mais distante, e você se sente um “cocriador” com o Divino. O Divino dá graciosamente. O Divino inspira. Quando você define sua intenção de fazer algo acontecer, conseqüentemente, o universo conspira para apoiá-lo na realização de seu potencial. Você pode ter que trabalhar duro para sua realização, mas sente que não é você quem está fazendo algo, mas é apenas um instrumento. Você é paciente sobre o resultado, confiando que o universo cuidará disso. Você permanece no momento presente e as coisas são feitas, assim como você faz o que for necessário. Você se alinha mais e mais com a vontade do Divino à medida em que purifica as necessidades e preferências do ego. Seja qual for o resultado, você sente-se abençoado.

*Referências: Kriya Yoga Sutras de Patanjali e Siddhas; Tirumandiram, Insights ao longo do caminho, Iluminação: não é o que você pensa. Todos disponíveis em: [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)*





## 2

# Liberdade absoluta no mundo pós-humanista

*Por M. G. Satchidananda*

*CA transformação em outra espécie se deve às vastas possibilidades inerentes à natureza*  
Patanjali, Yoga Sutras, II.2.

*Sede vós perfeitos como perfeito é o vosso Pai Celestial*  
Jesus, Mateus 5:48

*Vós sois deuses, e todos filhos do Altíssimo*  
Salmo lxxxii, 6, citado por Jesus, João x.34

A Liberdade Absoluta, ou *kaivalya*, como descreve Patanjali, ou a ‘Unidade Absoluta’, como chamou Sri Aurobindo, é o objetivo do Yoga Clássico. Assim, no último capítulo dos Yoga Sutras, Patanjali afirma que a Autorrealização não significa o objetivo final. Como pode-se limitar o que é ilimitado, o Divino ou a criação dele? A Liberdade Absoluta necessariamente exige que o futuro ainda seja escrito por todos nós.

O mundo está mudando mais rápido do que nunca. Todos somos impulsionados não só pelas forças internas, que são o produto de nossa evolução humana, mas também por forças que são externas a nós mesmos, incluindo a tecnologia, as entidades econômicas, de mídia e políticas, a ciência e o meio ambiente. A tentativa de responder ao fluxo de ideias, promessas e ameaças dessas forças e seus desenvolvimentos pode nos deixar ainda mais confusos e inativos do que antes. Embora as questões mais urgentes para muitas pessoas incluam mudanças climáticas, desigualdades econômicas crescentes, rupturas no mercado de trabalho e ameaças de guerra, se considerarmos um escopo mais amplo, alguns argumentarão que todos os problemas humanos são obscurecidos por três processos interligados:

- “1. A ciência está se convertendo em um dogma abrangente, aonde os organismos são algoritmos e a vida é o processamento de dados.
2. A inteligência está desacoplando da consciência.
3. Os algoritmos não conscientes, mas altamente inteligentes, podem em breve nos conhecer melhor do que nos conhecemos, como afirma Yuval Noah Harari, *Homo Deus*, pg.402.”

Essas afirmações são feitas por cientistas líderes nos campos da biotecnologia, genética, inteligência artificial e ciência da computação. Eles são o cerne do desenvolvimento das maiores empresas de tecnologia, incluindo Google, Facebook, Amazon e outros que estão produzindo aplicativos usando Big Data, codificação genética, nano-robótica e bioengenharia, para atualizar o homo sapiens em uma nova espécie, com poderes divinos, e até mesmo a imortalidade. Este salto evolutivo na humanidade pode gerar uma nova elite, que será tão diferente do homo sapiens moderno assim como o homo sapiens em relação ao homem Neandertal.

Embora isso possa exigir décadas ou mesmo centenas de anos, todos estamos começando agora a experimentar os efeitos dos produtos tecnológicos da indústria farmacêutica, “a internet de todas as coisas”, a globalização, os telefones inteligentes e as mídias sociais. Todos estamos fazendo escolhas, geralmente por padrão, sobre como incorporamos as novas tecnologias em nossas vidas e na vida de nossos filhos.

Antes de discutir as possíveis implicações futuras das três afirmações acima mencionadas e desenvolvimentos relacionados, é necessário entender as limitações da ciência, particularmente no que diz respeito a sua compreensão da consciência. Posteriormente, a relação entre ciência e humanismo também precisa ser discutida.

## **Ciência e consciência**

A ciência refere-se ao corpo de conhecimento acumulado como resultado da aplicação do método científico e a formação de um consenso em relação a essas observações. Como qualquer um que tenha frequentado uma aula de ciência sabe, o método inclui quatro etapas. Primeiro, a existência de uma hipótese, por exemplo, de que uma infecção bacteriana pode ser tratada com sucesso pela administração de um antibiótico particular. Em segundo lugar, o teste da hipótese em um experimento controlado e com uma amostra de tamanho suficientemente grande para gerar conclusões estatisticamente significativas. Terceiro, a gravação dos resultados da experiência. Em quarto lugar, a partilha desses resultados com outros pesquisadores, alguns dos quais tentam replicar esses resultados em suas próprias experiências. Quando um número suficiente de experimentos produz resultados iguais ou similares, são adicionados ao corpo do conhecimento científico. Ao contrário da filosofia, a ciência é empírica e depende de testes experimentais de fenômenos observáveis. Até cerca de 100 anos atrás, a ciência física, que inclui a física e a química, considerava os fenômenos como operando de acordo com leis de natureza mecânica, o modelo de Newton. Desde então, no entanto, o modelo newtoniano foi gradualmente provado como inadequado, sobretudo com o avanço do campo da física, conhecido como mecânica quântica. A física quântica primeiro teorizou e depois demonstrou por meio da experimentação, que as observações, às vezes, são influenciadas pelo observador. Isso deu origem a um debate sobre como isso ocorre e qual é a natureza da consciência. Existem duas escolas principais neste debate.

Uma escola, fundada na neurociência, afirma que a consciência é um epifenômeno do cérebro. Isso significa essencialmente que a consciência é criada por reações eletroquímicas no cérebro, e que as experiências mentais cumprem algumas funções essenciais de processamento de dados. Sem o cérebro, teorizam, a consciência não poderia existir. No entanto, ninguém tem entendimento de como as reações bioquímicas e as correntes elétricas no cérebro criam a experiência de dor, raiva ou medo. Os cientistas só podem observar estas expressões ocorrendo no cérebro enquanto usam Ressonância Magnética (MRI). O epifenomenalismo é a crença de que as experiências mentais de escolha e ação



livremente desejadas são basicamente ilusões. Elas são os efeitos colaterais acidentais de eventos puramente físicos e não podem ser a fonte de qualquer ação ou evento. Em outras palavras, eu posso acreditar que estou escolhendo digitar essas palavras agora aparecendo na tela, mas, de fato, as palavras estão sendo criadas por um complexo conjunto de reações físico-químicas - eu apenas acho que tenho a liberdade de digitar tudo o que eu quiser. Seria um erro chamar essa visão de científica, em primeiro lugar e porque rejeita, sem uma explicação adequada, um grande conjunto de dados relacionado a sua própria experiência subjetiva como agente da experiência mental, como vamos ilustrar abaixo.

A outra escola aponta para experiências que indicam que a consciência é independente do cérebro. Este debate é de particular interesse para os cientistas no campo da inteligência artificial, bem como para quem está interessado em espiritualidade, consciência superior, Yoga ou metafísica. O que é consciência? Aqueles incluídos no segundo grupo argumentariam que é um mistério. Alguns deles alegariam que é intrinsecamente incognoscível, pois é transcendente a todos os fenômenos observáveis. Conhecer requer observação. Então, como o observador se observa? O Yoga clássico responde que isso ocorre no estado de *samadhi*, ou Auto Realização, em que o iogue se torna consciente do que é consciente. Mas, o estado de *samadhi* desafia a medição científica, exceto em seus marcadores fisiológicos e imagens neurológicas.

Quase todos os pesquisadores do cérebro insistem que a consciência surge das funções do cérebro. No entanto, admitem que não sabem como a consciência surge, e não têm evidências de que isso aconteça. Se eles mantiverem essa premissa como verdade, seus seguidores concordarão com eles, com evidências ou sem evidências. Uma vez que “a consciência é o resultado da atividade cerebral e nada mais”, já que a consciência é, em última análise, para eles, uma questão de física. Assim, existe o perigo de que a neurociência seja usada um dia para construir uma engenharia de valores e objetivos políticos da sociedade. Como discutiremos muito mais adiante, esse mundo orwelliano, pós-humanístico, é sua fronteira final.

Mas suponha que todas essas afirmações fundamentais estejam completamente erradas? Suponha que nunca provem que a consciência surge do cérebro? Suponha que todos os seus esforços nessa direção dependem apenas de um raciocínio circular - assumindo o que eles estão tentando provar?

*“A consciência deve ser uma função da atividade cerebral, porque o que mais poderia ser?”*

Vamos começar com uma versão muito simples do que a consciência significa, e no processo de fazê-lo, destruiremos várias ideias-chaves dos pesquisadores do cérebro:

Primeiro, agora você está lendo as palavras nesta página. Você sabe que as está lendo. Você está ciente de que lê. Você está consciente de ler as palavras. Você “tem essa consciência”.

Segundo: o cérebro é composto, de acordo com a física convencional, de pequenas partículas. Isso é tudo. Os neurônios e seus caminhos, as sinapses e os neurotransmissores são compostos de partículas atômicas e subatômicas em seu nível fundamental.

Terceiro: estas partículas atômicas são as mesmas que fluem através de toda a natureza, seja terra, água ou ar, nossos próprios corpos físicos ou outros planetas. Elas se movem e interagem de acordo com as leis e a física.

Quarto: não há nada nessas partículas ou nenhuma combinação delas que sugira saber. Não há conhecimento.

Cinco: mas, de alguma forma, no cérebro, essas partículas dão origem a você, sabendo que você está lendo essas palavras neste momento.

Sexto: essa afirmação é um absurdo, dado o ponto número quatro, de que não há nada nessas partículas ou nenhuma combinação delas que sugira saber.

Sétimo: e ainda assim você sabe. Você sabe que está lendo essas palavras. Você está consciente disso.

Conclusão: uma vez que você sabe que está lendo estas palavras, essa consciência vem de algum lugar além do cérebro, que não contém conhecimento. É evidente por si mesmo.

Apesar disso, alguns pesquisadores do cérebro se recusam a aceitá-lo. Apresentam um segundo absurdo: você não está consciente do fato de você estar lendo essas palavras na página, você só pensa que está. Não existe tal coisa como a consciência. A consciência é uma ilusão bizarra criada pelo cérebro. Portanto, não há necessidade de explicar a consciência. Não existe. Nunca existiu.

Aqui está um terceiro absurdo introduzido por esses cientistas do cérebro: não há você. “Você” é outra ilusão. O indivíduo não existe. Existe um processo cerebral que resulta na ilusão de um indivíduo existente.

Então, você não está lá, e não estou aqui, de acordo com essa linha de discussão. Esse raciocínio é construído para desviar os fatos radicais que você existe e eu também, e nós dois estamos conscientes neste momento, e não há nada na composição mais básica do cérebro para explicar a consciência.

Tais cientistas do cérebro tentam apresentar todos os tipos de absurdos encobertos em linguagem técnica complexa para refutar o que você e eu conhecemos e podemos experimentar aqui e agora. Mas não somos máquinas biológicas. Não somos uma ilusão projetada pelo cérebro. Mas eles não podem escapar de sua própria suposição de que “toda matéria e energia são compostos de partículas atômicas que não têm consciência”. Portanto, eles argumentam, o cérebro é composto das mesmas partículas e, portanto, não há nenhuma razão para assumir que o cérebro pode dar origem à consciência.

A consciência, que existe, deve ser independente da matéria e da energia. Os pesquisadores podem odiar essa conclusão, mas eles precisam lidar com isso. Eles se recusam a lidar com isso de forma direta.

## **Ciência e humanismo**

Durante as últimas centenas de anos, o humanismo assumiu gradualmente o lugar da religião na sociedade moderna. De acordo com este novo credo, a maior fonte de autoridade e para o significado da vida não é mais Deus, como revelado nas escrituras, nem seus delegados, reis e sacerdotes, mas a

própria experiência do indivíduo. As escolhas livres de seres humanos individuais são as fontes definitivas de autoridade política e religiosa. Consequentemente, o poder dos reis, o delegado de Deus, foi substituído pelo poder de assembleias e funcionários, eleitos pelo povo. Ao invés de confiar no que o sacerdote ou as escrituras lhe mandariam fazer ou acreditar, o humanismo exige que você confie em seus sentimentos, escute-se, seja fiel a si mesmo, siga seu coração, faça o que deve para se sentir bem. Consequentemente, o relativismo moral substituiu as regras éticas absolutas de comportamento e as virtudes clássicas. Na estética, “a beleza está no olho do espectador” e a música e a arte são julgadas a partir de como nos sentimos, ao invés de seguir um padrão objetivo. No campo econômico, a livre vontade do consumidor substituiu as guildas artesanais, os príncipes e os conselhos municipais sobre o que pode ser produzido. A educação humanista moderna acredita em ensinar os alunos a pensar por si mesmos, em vez de memorizar como as autoridades clássicas gregas ou bíblicas responderiam a qualquer pergunta. Mesmo a crença em Deus tornou-se sujeita a minha escolha de acreditar, se eu sinto a presença de Deus e meu coração me diz que ele existe. Se a minha voz interior me diz que não existe Deus, deixarei de acreditar.

O humanismo também produziu um novo método para obter o verdadeiro conhecimento. Essa foi a revolução científica. Anteriormente, o conhecimento verdadeiro foi obtido pela leitura das escrituras e depois pela aplicação da lógica para interpretar o seu significado e aplicá-lo a qualquer questão. O método científico, conforme discutido acima, requer a coleta de dados empíricos relevantes e suas análises usando ferramentas matemáticas, como estatísticas e teoremas de probabilidade.

Mas o método científico não se presta a problemas éticos. Nenhuma quantidade de dados nem modelagem matemática podem provar que é errado matar e mentir para o seu cônjuge. O humanismo ofereceu uma alternativa à autoridade bíblica. Se desejamos conhecer a resposta a qualquer pergunta ética, precisamos observar com sensibilidade nossas experiências internas, que são sensações, emoções e pensamentos. Ao prestar atenção a essas experiências e permitir-lhes influenciar decisões, o humanismo nos diz que desenvolveremos sensibilidade. O humanismo nos instrui a procurar uma variedade de experiências para obter esse conhecimento ético. Ele também apoia a busca individual pela verdade espiritual.

Os pais fundadores do governo americano, Franklin, Jefferson, Adams e Hamilton abraçaram o deísmo, que buscava substituir o motivo da revelação, abandonando a noção de Deus ativo que intervinha nos assuntos humanos. Os deístas não duvidaram da existência de Deus, e alguns continuaram a abraçar o cristianismo como um sistema de moral e justiça cósmica.

Como veremos na parte 2 deste artigo, o mundo pós-humanista, que a tecnologia nos está fornecendo agora através de meios modernos, biotecnologia e engenharia genética, dependerá de abraçar o mistério da consciência ou negar sua existência. Se a negarmos, o que irá substituir nossa assumida liberdade de escolha, nossos valores e as liberdades que sustentam o desenvolvimento do potencial humano? Na Parte 3, vamos discutir o tecno-humanismo emergente, bem como uma visão alternativa, a reforma e renovação do humanismo liberal, que é subsidiado pela sabedoria e prática do Yoga. (continua)



## 3

## O ABC para aprofundar sua prática de Kriya Hatha Yoga de Bábaji (Parte 7)

*Por Durga Ahlund*

As 18 posturas nos fornecem um maravilhoso sistema de exercícios físicos. Para envelhecer graciosamente, é certamente uma prática que devemos manter. Os alunos geralmente dizem que preferem se concentrar mais no pranayama, meditação ou mantra e descartar as asanas. Então o foco destes artigos no jornal têm sido enfatizar que Kriya Hatha Yoga é parte integrante da Kriya Yoga de Babaji e uma poderosa forma de auto-observação, purificação e unificação. Use sua prática de Kriya Hatha Yoga com a intenção de liberar conscientemente os bloqueios e impurezas no corpo, na mente e nas emoções que obscurecem a luz dentro de você. Concentre-se no alinhamento, consciência, bandhas e respiração da coluna vertebral, e aumente o tempo de permanência na postura, assim o asana pode criar os *tapas* necessários para reduzir as toxinas psicossomáticas e aumentar energia e luz. A prática Hatha Yoga é o fundamento para a exploração de si mesmo.

Por favor consulte os números anteriores do jornal para mais informações sobre formas de obter todos os benefícios possíveis em sua prática das 18 posturas. Aprenda essas técnicas com um instrutor experiente e autorizado.

## S

**Shakti** – O fluxo criativo vital fortalecido em seu centro. O *pranashakti* acordado é um raio divino da *kundalini*, uma energia eterna e onipresente. Uma vez gentilmente despertada dentro do corpo, todo o físico é realçado com ondas de energia. Isso pode ser sentido como uma onda repentina, em espirais ou sutis flutuações. Você começa a sentir-se diferente, pensar de maneira diferente e agir a partir de uma nova visão do mundo, de você mesmo e dos outros.

**Shavasana** – Cada *asana* é um diagrama mente-corpo no qual a energia circula em todo o corpo. O *asana* movimenta sangue, linfa, prana e resíduos. Durante o estágio de relaxamento, o sistema circulatório transporta os resíduos que o *asana* liberou nele mesmo para os órgãos de eliminação, como a pele, os pulmões e o cólon. *Asana* seguida de relaxamento é muito eficaz na remoção das fontes de fadiga e, finalmente, das fontes de toxinas. Depois de cada *asana* devemos permanecer em relaxamento ao menos trinta segundos para assimilar essa troca. Além disso, é recomendado uma *shavasana* longa na conclusão de sua prática de *asanas*.

**Spine** (espinha) – Fique consciente da posição e flexibilidade da sua coluna vertebral e de que ela é suportada pela respiração e musculatura em cada postura. Não force nenhuma postura. Tente tornar-se intimamente consciente de toda a sua coluna vertebral, consciente do fluxo de energia dentro dela. Experimente esta prática: traga sua consciência para a coluna vertebral. Comece no espaço do períneo/colo do útero onde você imagina que o *chakra mooladhara* esteja. Com uma inalação, mova rapidamente a sua consciência através da coluna vertebral de um *chakra* ao outro: *mooladhara* para *svadhistana* (no plexo do sacro), para *manipura chakra* (no plexo solar), para *anahata chakra* (atrás do espaço do coração), para *vishuddhi chakra* (na parte de trás da garganta) e, em seguida, no centro do crânio, *ajna chakra*, diretamente atrás do centro da sobrancelha. Sua consciência permanece dentro da coluna vertebral, enquanto você respira. Então, com a expiração, mova a consciência pela espinha, de *ajna*, *vishuddhi*, *anahata*, *manapura*, *svadhistana* de volta para *mooladhara*. Sua consciência deve estar em *mooladhara* precisamente com o término da sua expiração. Continue a respirar na coluna, com a respiração e a consciência movendo-se juntas.

**Respiração espinhal nos asanas** – A respiração espinhal vai estabelecer a mente no *asana* e estimular o fluxo de *prana*. Aprofundar a conexão corpo-mente através da visualização e direcionamento de inalações na coluna vertebral e estimular que o fluxo de *prana* seja aumentado. Em um *asana*, ao invés de se levar o *prana* de volta à espinha com a exalação, direcione-o para fora da coluna vertebral, em todo o corpo, como se expandisse conscientemente o *prana* para alimentar os tecidos, células e sistemas de órgãos. Em alguns *asanas*, você pode sentir essa expansão no *Ajna*. Tal foco interno irá ajudá-lo a liberar, relaxar e fortalecer a postura. Você poderá permanecer por mais tempo em cada *asana* e construir uma ponte para integrar corpo, mente e espírito.

**Entrega** – A entrega mental e física é tão importante para aperfeiçoar um *asana* quanto a força, flexibilidade e elasticidade. Alinhar o corpo pode ajudar a alcançar o tipo de relaxamento necessário para se liberar e lançar-se dentro de si mesmo. O relaxamento permite que a força do *prana* flua livremente, de forma suave e completa. Os relaxamentos mental e físico liberam a resistência e a contração que bloqueiam a corrente de força vital. A entrega exige que você abandone as conquistas egoístas e obtenha uma vontade de abraçar todas as experiências sem julgamento. Entregar-se à energia no *asana*, é um apoio para manter o equilíbrio e o relaxamento permitindo que a força vital se mova sem obstáculos. Essa prática possibilita permanências sem esforço.

**Sushumna nadi** - Intensifique ainda mais a sua consciência da coluna vertebral e tente discernir a passagem sutil e psíquica no epicentro da medula espinhal. Traga sua consciência para a medula espinhal, no canal sutil, na passagem sagrada, no *sushumna nadi*. Esteja consciente deste *nadi* que corre do *chakra mooladhara* para *ajna chakra* no topo da coluna vertebral. Visualize o *sushumna* como um tubo longo, fino e luminoso, uma via transparente composta de partículas leves. Tente ficar imerso na luminosidade de *sushumna nadi* e “sentir” o movimento das partículas leves. Mova-se dentro deste tubo de luz, visualizando o lótus de *mooladhara*, *swadhisthana*, *manipura*, *anahata*, *vishuddhi* e *ajna*.

Mantenha uma parte da sua consciência no caminho de *sushumna*, e acrescente a respiração. Ao inalar, dirija o *prana* para o alto a partir *mooladhara*, ao longo da passagem, até o *ajna*. Ao expirar, mantenha sua consciência fixa em *ajna*, sinta a expansão do *prana*. Você pode manter a consciência

em *ajna*, mesmo quando parte de sua consciência leva energia para cima. *Ajna dristhi* cria uma atração magnética no *prana* dentro do *sushumna nadi*. Sinta como sua coluna responde a essa respiração espinhal. Sinta-a mais forte e mais apoiada no fluxo de *prana*. A respiração se move, a consciência se move, o *prana* se move. Torne-se consciente dessas forças movendo-se dentro do caminho luminoso. Esteja ciente da “sensação” do *prana* movendo-se ao longo de *sushumna*. Entregue-se, e permita que não haja nada além do *prana* ascendente e em expansão.

## T

**Tapas** - uma intensidade de autodisciplina e *sadhana* que gera calor e luz no corpo através da queima de atividades mentais inconscientes. *Tapas* trabalha em *karmas* e cria fricção, resistência, irritação, autodefesa e desejo de julgar. Fornece um meio de quebrar padrões pessoais pré-programados. Flexibiliza os padrões *kármicos* e tornar-se consciente do pensamento e de ações inconscientes e condicionadas. *Tapas* é necessário para transformar blocos psicossomáticos inconscientes.

**Tecidos no corpo** – Fásia é o tecido conjuntivo que conecta tudo a tudo, é um sistema de comunicação de todo o corpo. Mesmo em pesquisas científicas e na especialização médica, o corpo humano não é mais dividido e observado como tendo sistemas separados porque todos os sistemas estão integrados através do sistema nervoso e do tecido conjuntivo. O Yoga sugere que um sistema de *nadis* encontra-se ao longo do sistema de fásia e o *prana* move-se através dele. [Pesquisa realizada na Universidade de Vermont e College of Medicine usou microscopia acústica de ultrassonografia de alta frequência para estudar canais de meridianos utilizados na acupuntura (estrutura energética semelhante aos *nadis*) e descobriram que eles seguem a mesma rede da fásia, na fásia profunda e entre os órgãos]. Permanências longas nos *asanas* podem ajudar a limpar as vias dos meridianos (*nadis*) permitindo que o *prana* se mova livremente através de tecidos conjuntivos resistentes, articulações, ligamentos, tendões e sistema esquelético.

## U

**Ujjayi** – Use *ujjayi* enquanto você pratica *asana*. *Ujjayi* ocorrerá espontaneamente à medida em que sua concentração se intensificar, mas use-o conscientemente para se mover para suas áreas de tensão e contração. Mova-se em exalações, com o som suave e relaxante de *ujjayi* ao fundo. A consciência desta respiração psíquica, o som suave na garganta, o fluxo suave e uniforme da respiração continuarão a liberar, aprofundar e fortalecer você durante as práticas prolongadas. Este fluxo suave e rítmico aumenta a consciência, acalma e tranquiliza a mente. Todo o seu ser se move com a respiração e o *asana* evolui. Mais energia é liberada para a coluna vertebral, resultando em leveza, fluidez, facilidade e ausência de esforço. A postura sucumbe em equilíbrio com a alegria.

**Uddiyana bandha** – *Uddiyana* significa voar, subir; o grande pássaro (*prana*) levanta vôo. O *uddiyana bandha* afeta o plexo solar e gera uma grande quantidade de energia no estômago e no peito. Ele tonifica o sistema nervoso simpático e é importante tanto na esfera física como psíquica. Contrair completamente os músculos abdominais para trás em direção à coluna vertebral; ambos os músculos acima e abaixo do umbigo. *Moolabandha*, a contração do períneo pode ocorrer espontaneamente à medida em que você usa os músculos axilares da exalação. A postura alcança alinhamento, equilíbrio e silêncio dinâmico.



## W

**Prática voluntária** – Pratique *asana* como um meio regular de relaxar e nutrir todo o seu ser, com uma mente passiva e um ego subjugado, mas conscientemente, mantendo as posturas deliberadamente por longos períodos de tempo, concentrando-se na posição da coluna vertebral, na respiração e no que está acontecendo dentro do corpo. Se você pode manter a postura tempo suficiente com equilíbrio e harmonia no corpo e na mente, mantendo uma percepção sutil e penetrante, o *asana* se tornará verdadeiramente eficaz e ocorrerão mudanças de consciência. Mesmo os bloqueios *kármicos* mantidos nos corpos sutis, revelados no físico, podem ser resolvidos. Uma prática voluntária e prolongada de *asana* acumula força e energia, mas resulta num relaxamento mais profundo do corpo e da mente.

## Y

**Yamas** - Os ensinamentos yóguicos da autodisciplina, os cinco yamas, são dramaticamente importantes para compreender, contemplar, meditar e viver ao longo da sua existência: *ahimsa, satya, asteya, aparigraha, brahmacharya*. Estabeleça-se em comportamentos de “vida correta”, que inclui não prejudicar o outro, compaixão, empatia, verdade, não roubar, simplicidade, não ganância, caridade, moderação e conservação de energia. Envolve as observações complementares dos *niyamas*: *saucha, santosha, svadhya, tapas, ishvara pranidhana*. Exponha seu compromisso de alcançar a pureza e o contentamento, observar-se em todas as situações, praticar sinceramente e totalmente, e permanecer livre para celebrar o sagrado em Todos.

**Yoga** - Yoga significa união, unir a mente, o espírito e o corpo em sua plenitude, como uma parte do todo cósmico. *Hatha Yoga*, na sua filosofia mais fina, mais elevada e profunda, é uma preparação, e ajuda no despertar do potencial de energia *prana shakti* ou *kundalini*. Através de um regime regular e sincero de *Yoga*, você desenvolve uma percepção de si mesmo como “energia”. Você percebe que o corpo físico é matéria, cheio de energia e espaço vazio. Você tomará consciência das sensações táteis, cintilações minúsculas e ondas de energia que fluem através dos *nadis* do seu corpo. Você perceberá como o fluxo de *prana* afeta seus pensamentos. Você aceitará seu ser como pura energia, que o mantém passando por todas as atividades da mente e dos sentidos, através da totalidade de todas as experiências com mais criatividade, inspiração, dinamismo e propósito.



## 4

## Perfil: Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma

A única relação que existe é aquela com Deus. Todas as outras são também suas formas e expressões. Toda situação revela, reconcilia e, em geral, nos dá a oportunidade de voltar para o Eu. O mundo não é um fator de afastamento, mas um meio de lembrança da essência divina presente em todas as coisas.

Levei bastante tempo para poder escrever essa biografia, questionei muito a importância de declarar em palavras os eventos que me trouxeram até aqui. Então entendi que os eventos em si não são o verdadeiro sujeito deste testemunho, mas sim o silencioso fio desse tecido, desde o primeiro suspiro, e muito antes. É diante Disso que eu me curvo e a Isso que me dirijo, preenchida com gratidão. Reconheço a presença de Guru ao meu lado desde sempre.

Nasci em uma família que praticava yoga e, graças à minha mãe, cresci em uma atmosfera abençoada por livros e ensinamentos de grandes iogues e místicos que me inspiraram profundamente. A criança estava em intimidade permanente com o Divino, que sussurrava orações em seus ouvidos, acariciando seus cabelos na brisa do vento.

Aos cinco anos de idade duas grandes experiências abriram minha mente. A primeira ocorreu quando estava com minha família em uma festa. Eu caminhava em um grande jardim quando uma imagem holográfica da Mãe Divina se revelou para mim. Ela apareceu no topo de uma árvore, em azul e branco, com rosas de ouro a seus pés, e falou-me telepaticamente. Recebi a informação direta e precisa de que minha irmã mais nova estava se afogando na piscina. Sem tentar entender o que estava acontecendo, corri para pedir ajuda à minha irmã mais velha. A imagem seguinte era a do meu pai saindo da sala de recepção todo vestido, chegando à piscina para resgatar minha irmã.

Essa experiência significativa estava me preparando para outra grande iniciação que aconteceria alguns meses depois – a morte de meu pai em um acidente de carro. Todos os detalhes desse último dia junto a ele permaneceram precisamente gravados em minha mente, e revisitando-os mais tarde, eu poderia reconhecer um misterioso sentimento de despedida em nossos gestos e interações.

Com a sua passagem, percebi que a morte não é o fim, mas uma porta para outro mundo que eu poderia alcançar através das conexões com o coração. A morte tornou-se tão próxima como uma amiga de infância. Eu podia percebê-la ao testemunhar a beleza do mundo e, em seu contato, meu ser muitas vezes se encantava e se regozijava.



O livro de Yogananda fazia parte da nossa biblioteca doméstica e eu cantava o nome de Bábjai antes de conhecê-lo.

Perto dos sete anos meu primeiro grande sonho era viver em um mosteiro no Himalaia. Um chamado irresistível me animou. Sem saber como, eu esperava ir até lá antes do meu aniversário, sabendo no fundo que, depois desta idade, não seria mais possível para mim. Fiquei muito desapontada quando tive a clareza que deveria ficar no mundo e, talvez, me perder nele. Com um coração partido, aceitei.

Encontrei refúgio no silêncio e em alguns dos meus jogos favoritos. Adorava passar horas projetando a atenção em objetos extremamente pequenos, como um grão de areia, até «esquecer de mim mesma» e entrar em um estado de êxtase além de nomes e formas. Esse entrar e sair de um estado de consciência ampliado aconteceu regularmente, com facilidade e grande simplicidade. Era a realidade em que eu vivia.

Também gostava de concentrar minha atenção nos sons, em todas as direções, nos 360 graus em torno de mim, e gradualmente ampliar a esfera de som ao diluir o processo de escuta. Algo dentro me dizia que assim eu ouviria a voz de Deus, e isso me enchia de alegria indescritível. Esses jogos também foram direcionados para outros sentidos. Passei a maior parte da minha infância neste tipo de exploração, já que o mundo exterior me interessava muito pouco. Mais tarde, reconheci nas técnicas de Kriya Yoga alguma familiaridade com esses jogos. A presença soberana do Guru já estava lá para me guiar.

Os anos passaram como páginas de um livro, conforme estágios da vida radicalmente diferentes, uns dos outros seguiram. O Gurupropiciou-me a experiência de muitas vidas condensadas em uma única, sem deixar que eu me apegasse a nenhuma delas. Sempre que sentia me apoderar de um hábito ou segurar algo, o Guru mudava o cenário e me oferecia uma experiência totalmente nova. Como Babaji, batendo com o bastão no chão para indicar a partida para um novo começo, a vida fez isso comigo.

Quando adolescente, eu estava presa à crença de que a vida era uma luta, e eu precisava ser forte. Então me desafiei. Sempre que encontrei resistência dentro de mim, derrubei os muros e me experimentei em circunstâncias muito incomuns. Era bastante instrutivo e útil até certo ponto; era uma forma de *tapas*. Mas quando percebi que essas experiências, muitas vezes extremas, vinham da minha crença original, decidi abandoná-las.

Saí do Brasil aos vinte anos, carregando em um braço meu primeiro filho e uma pequena bolsa no outro. O Guru estava me ensinando desapego. Nós fomos viver em um veleiro por cinco anos com o pai do meu filho e as crianças ainda por nascer. A vida na água era muito simples: quanto menos posses tivéssemos, mais longe podíamos ir. Era um mundo sem papéis ou carteira de identidade; sem amarras, sem endereço, sem telefone, sem dinheiro. O fruto da floresta e do mar era a nossa comida, a água potável era oferecida pelo céu. Cada dia foi inteiramente vivido e único. Esse contato direto com os elementos tornou-se tão intenso que me lembro de acordar à noite à menor mudança de direção do vento. Senti o movimento das ondas, a profundidade do oceano e o movimento das constelações das estrelas dentro de mim.

Aprendi a enfrentar o inevitável, a ver a morte na aproximação das tempestades em alto mar e a saborear estar longe da costa, do caminho trilhado e do mundo «civilizado». O Guru estava lá.

Nos meus trinta, voltei para a terra com a chegada na França. Havia a construção de uma casa, o trabalho nas raízes, o parto de crianças, a consolidação do primeiro *chakra*, o interesse em baterias e ritmos tribais. Eu estava me aterrando progressivamente em uma terra estrangeira, descobrindo as estações e um mundo totalmente diferente. Após a abertura fluida e espacial de viver durante anos em um barco, o Guru me fez provar os aromas da terra. Como uma semente, voltei a um estado de gestação. Uma nova vida se desenrolou em mim, educando e acompanhando as crianças, crescendo e aprendendo o amor incondicional e a entrega.

Foi então que, de repente, um dia, de forma misteriosa, o nome de Babaji começou a reverberar na minha cabeça, constantemente. Esse nome veio de outro tempo além da memória, tão estranho e, ao mesmo tempo, íntimo, mas não de meus próprios pensamentos. Ele estava me chamando, repetindo seu nome. A hora chegou. Comecei a procurá-lo e descobri que ele sempre esteve lá, presente em minha vida. Quanto mais eu me aproximava dele, mais o véu estava se dissolvendo, como um sonho que nunca existiu: estava me descobrindo enquanto o estava descobrindo.

Este nome em minha mente, Babaji, guiou-me para a Escócia no final do verão de 2004, onde Sat-chidananda estava dando uma primeira iniciação da *Kriya Yoga de Bábai*, e onde conheci Durga. Durante toda a sua transmissão, fui preenchida por uma alegria imensa, com uma convicção interior de que finalmente havia encontrado o que eu procurei por tanto tempo.

Uma infinita gratidão tomou-me. No final do programa, todos os participantes formaram um círculo, de mãos dadas, para fechar a iniciação, e neste momento inesquecível, uma descarga energética extraordinária passou pelo meu corpo de cima para baixo. Era tão intenso que o corpo literalmente vibrava e, assim, abria o caminho que estava prestes a se tornar meu caminho.

Rezo para que todos encontrem e então reconheçam esse encontro quando ele aparecer. Que possamos ter a força, a humildade e a fé para responder ao chamado.

Avancemos com um coração puro e determinado, uma mente serena, carregada pela inocência de uma criança e a sabedoria de um sábio. Que possamos ser guiados pelo mais elevado, ancorados no solo do ser.

Que o *dharma* seja cumprido!

*Om Shanti Shanti Shanti*

*Om Kriya Babaji Nama Aum*



## 5

# Festival 20 anos de Kriya Yoga no Brasil

*por Nagalakshmi*

### Om Kriya Babaji Nama Aum

Este ano a Kriya Yoga de Babaji completa 20 anos desde que chegou ao Brasil, uma data que merece ser celebrada. Neste tempo, o número de iniciados cresceu exponencialmente e a tradição se estabelece cada vez mais em nosso país.

Para celebrarmos esta data, está sendo preparado um grande festival, onde poderemos estar juntos para agradecer e compartilhar, com alegria, as bênçãos recebidas ao longo deste período.

Os acharyas da Kriya Yoga de Babaji do Brasil farão atividades especiais ao longo do ano em seus locais de atuação e, juntos, estamos preparando um grande Festival de Kriya Yoga, onde serão recebidos kriyabans do Brasil e de todo o mundo. O festival também será aberto para pessoas não iniciadas, que têm interesse em conhecer este caminho.

O festival ocorrerá de 14 a 20 de novembro na Estância Climática de Cunha, no Espaço Flor das Águas, onde há alguns anos vem se formando uma grande comunidade de kriyabans. A programação será variada, com sadhana para iniciados, sadhana introdutória para não iniciados, palestras, práticas devocionais e kirtans, todos os dias.

Marshall Govindan Satchidananda, o fundador da Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji, e sua esposa Durga Ahlund, estarão presentes no festival, dando palestras e práticas avançadas de hatha yoga. E teremos muitos outros convidados.

Muito em breve estaremos divulgando o local, a programação e as condições do evento. Não perca!







## 6

# Notas e notícias

### **Peregrinação ao ashram de Badrinath com Acharyas Ganapati, Annapurna e Shivadas**

de 30 de Agosto a 17 de setembro de 2018. Junte-se a nós nessa experiência transformadora e inesquecível ao lugar onde Babaji alcançou soruba samadhi, o último estado de iluminação. Pela primeira vez, poderemos usar todas as facilidades. Mais informações aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/pdfs/India-Pilgrimage-Badrinath-2018-Portuguese.pdf>



Badrinath ashram”

### **Segunda iniciação com Nagalakshimi (Sharanadevi):**

Cunha, SP, Brasil - 18 a 20 de Maio 2018

Serra da Moeda, MG, Brasil - 3 a 5 de Agosto 2018

Cunha, SP, Brasil - 24 a 26 de Agosto 2018

Curitiba, SP, Brasil - 21 a 23 de Setembro 2018

Cunha, SP, Brasil - De 3 a 12 de Novembro 2018

### **Segunda Iniciação com Saraswati Karuna Devi:**

Sítio perto de São Paulo, SP, Brasil

De 18 a 20 de Maio 2018

De 14 a 16 de Setembro 2018



**Retiro de Silencio, Cunha, SP, Brasil** - 31 Maio a 3 de Junho 2018

**Terceira iniciação com Nagalakshimi (Sharanadevi) Cunha, SP, Brasil**

De 3 a 12 de Novembro 2018

**Teacher Training, Kriya Hatha Yoga, Ibiúna, SP, Brasil**

De 17 a 29 de Janeiro 2019 no Espaço Natureza Arco Íris

**Celebrações** Este ano celebraremos o 25º aniversário do *ashram* de Quebec, fundado em agosto de 1992, e o 20º aniversário da Ordem dos *Acharyas da Kriya Yoga de Bábjai*, criada em 31 de maio de 1997.

### ***A Sabedoria de Jesus e os Ioga Siddhas,***

Por Marshal Govindan

224 pgs, referências bibliográficas, capa mole, 15 x 22 cm.

Preço: R\$ 53 / Frete: R\$ 12. / ISBN 1-987972-07-8

Este livro fornece uma comparação entre os ensinamentos originais e mais autênticos de Jesus, como exemplificado em suas parábolas e falas paradoxais, e conforme determinado pela pesquisa histórica moderna e crítica, com os ensinamentos notavelmente semelhantes aos dos Yoga Siddhas.

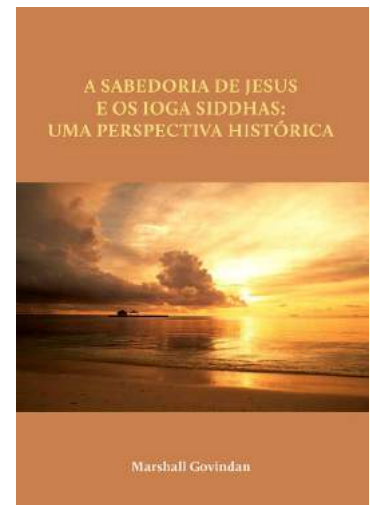
Prefácio, Escrito por Georg Feuerstein, Ph.D:

*“Fiquei surpreso e encantado quando recebi este livro. Surpreso porque não esperava que Marshal Govindan, um professor de Kriya Yoga, fosse um estudioso de Jesus. Encantado porque compartilho com Govindan a fascinação por Jesus, e porque o livro oferece um excelente panorama do que hoje são considerados fatos razoavelmente estabelecidos sobre Jesus e seus ensinamentos. A exposição clara de Govindan sobre a emaranhada teia dos estudos do Novo Testamento por si só recomenda o livro a um público cristão ou com conexões cristãs.*

*Mas A Sabedoria de Jesus e os Ioga Siddhas faz mais que ensaiar evidências acadêmicas. Como sugere o título, o livro relaciona de maneira única os ensinamentos de Jesus e os dos Siddhas do sul da Índia. Isso pode parecer um salto intelectual bem grande, mas Govindan conseguiu substancialmente fazer essa comparação funcionar. Seu livro é sistemático e responde todas as questões-chave que alguém poderia ter a respeito do tema. Os leitores não só compreenderão de forma muito mais ampla a figura do Deus-homem Jesus, mas também obterão um vislumbre valioso das extraordinárias realizações e pensamentos espirituais dos grandes Siddhas do Tamil Nadu.*

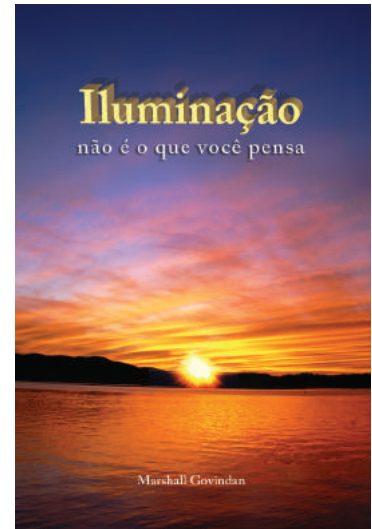
*Este livro será de particular interesse aos cristãos praticantes de Yoga, que descobrirão um Jesus (baseado no estudo do Novo Testamento) muito mais plausível e atraente do que o Jesus remodelado do cristianismo convencional.*

*Este é possivelmente o trabalho mais envolvido e envolvente de Govindan até hoje.”*



**Iluminação: não é o que você pensa** nossa publicação mais recente, de Marshal Govindan, revela como é possível substituir a perspectiva do ego – o hábito de identificar-se com o corpo, as emoções e os pensamentos – por uma nova perspectiva: a da Testemunha, aquela da alma, pura consciência. Com uma lógica convincente, práticas para o cotidiano e meditações guiadas, o livro explica como você pode se libertar do sofrimento, desfrutar de paz interior e encontrar orientação intuitiva. *Iluminação: não é o que você pensa* é leitura obrigatória por ser prático, simples e significativo. É uma ferramenta decisiva que podemos usar para encontrar o propósito da vida.” – **Pandit Rajmani Tigunait, Ph D., líder espiritual do Himalayan Institute**

Disponível em português. R\$ 35 mais R\$ 10 de taxa de entrega. Peça a Nagalaksimi pelo e-mail [kriath@uol.com.br](mailto:kriath@uol.com.br) ou compre com cartão de crédito em <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>



**Visite nossa loja online** 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! [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

### **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 Babaji 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](http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#grace_course)

**Visite o blog da Durga:** [www.seekingtheself.com](http://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](mailto: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 2018, para receber a próxima edição.

