

JORNAL DO KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 26 | NÚMERO 1 | OUTONO 2019

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. Yoga, o lado prático de todas as religiões, *por M.G. Satchidananda*
2. Preserve a sua saúde e o planeta com proteína vegetal, Parte 1, *por M. G. Satchidananda*
3. Identificando pensamentos inúteis, *por Acharya Nityananda*
4. Notícias e Notas



1

Yoga, o lado prático de todas as religiões

Por M. G. Satchidananda

O que é Yoga? O que é religião? Neste artigo, convido você, leitor, a refletir profundamente sobre essas questões. O objetivo é trazer para a sua prática de Yoga um profundo alinhamento com as suas mais profundas convicções religiosas, valores e aspirações.

Nas décadas mais recentes, a palavra Yoga tornou-se um homógrafo, uma palavra com múltiplos significados, que mais frequentemente refere-se a exercícios físicos para melhorar a saúde e aliviar os efeitos do estresse. Porque se tornou um produto comercial, seu significado é ainda mais obscurecido por tentativas de diferenciá-lo no mercado competitivo. Nossa cultura materialista, que busca coisificar ou objetificar todas as experiências como meio de superar o sofrimento existencial, tem até mesmo transformado a Yoga em mercadoria, como um produto ou serviço a ser consumido. Isso se tornou um negócio de bilhões de dólares. Muitas vezes, até mesmo os assim chamados professores o enxergam como um meio de ganhar a vida. Seu significado original refere-se a um processo de purificação da perspectiva egóica, ou como um objetivo final, união com a realidade absoluta, o que merece mais do que um reconhecimento comercial na nossa sociedade. Atualmente a Hatha Yoga é apresentada como Yoga com mais frequência. No entanto, as posturas físicas da Hatha Yoga são mencionadas em apenas dois dos 195 versos do texto que subsidia a Yoga clássica, os Yoga Sutas de Patanjali, e apenas um oitavo dos oito membros a que se refere:

Yamas: restrições morais e sociais, incluindo não-injúria, veracidade, não roubar, caridade e ausência de ganância.

Niyamas: observação, incluindo pureza, contentamento, prática constante, auto-estudo e entrega.

Asanas: posturas físicas.

Pranayama: exercícios respiratórios.

Pratyhara: abstenção dos sentidos.

Dharana: concentração.

Dhyana: meditação ou a arte de dominar a mente.

Samadhi: absorção cognitiva, auto-realização, realização de Deus. (Nota 1)

Yogi Ramaiah dizia frequentemente em suas palestras que “Yoga é o lado prático de todas as religiões”. Esse é um caminho útil para encorajar qualquer pessoa, seja qual for sua crença religiosa, a praticá-la. Além disso, ele também definia Yoga como “a arte científica da perfeita União da Verdade

de Deus”. Se isso fosse apenas ciência, depois de entendê-la todos alcançariam seu objetivo. Mas a natureza humana, com todas as suas falhas e hábitos, resiste à transformação de suas limitações e, portanto, de praticar a “arte” do Yoga.

“União” aponta para a experiência de transcender a abordagem materialista, objetiva e temporal dos desafios e sofrimentos existenciais. Mas, e quanto a “Deus” e “Verdade”? Esses não são termos encontrados na apresentação usual da Yoga nos dias de hoje. Por quê? Pode-se argumentar que a necessidade de aumentar o apelo e o número de alunos que entram pelas portas dos estúdios de Yoga impede que os professores usem termos como estes e, de modo geral, quaisquer termos usados frequentemente na religião, o que pode desestimular alguns a continuar, tamanho preconceito religioso e ignorância. Isso pode ser porque a religião organizada impregnou a discussão sobre o tema com emoções como medo e culpa, bem como preocupações como pecado e mal. Além disso, a ignorância generalizada sobre a religião, mesmo a de cada um, e ainda mais a dos outros, cria medo da falta de intimidade e pouco espaço para a apreciação de sua discussão.

A organização religiosa está sendo substituída pela religião privada e individualizada

A religião é normalmente usada como um substantivo e, como tal, torna-se um objeto. Consequentemente, quando alguém se apresenta para os outros como pertencente a determinada religião, isso cria uma barreira imediata à intimidade com os outros. Como resultado, a religião tornou-se uma das maiores fontes de divisão e conflito na sociedade. Sua divisão é uma das razões pelas quais um número crescente de pessoas rejeita a religião. Igrejas nos países ocidentais estão se esvaziando em massa. À medida em que as pessoas se tornam confiantes como consumidores, em sua capacidade de escolher o que desejam consumir, elas também se tornam confiantes no que acreditar e praticar. Com isso, as organizações religiosas estão sendo substituídas pelas religiões privadas, uma coleção pessoal de crenças e práticas construídas ao longo do tempo, o resultado da busca de cada indivíduo para propósitos existenciais e bem-estar em uma variedade de fontes. Este processo pessoal altamente individualizado implica que a religião como verbo ou religioso como adjetivo caracteriza melhor as práticas daqueles que se afastaram das organizações religiosas com seus dogmas e costumes sociais. Isso às vezes se reflete na resposta de muitas pessoas, que dizem: “sou espiritual, mas não religioso”. Mas, até mesmo essa resposta, que implica que a religião não pode ser espiritual, confirma a ignorância generalizada do significado e da importância da religião.

Uma definição multi-dimensional de religião

Aqueles que estudam religião definiram-na em formas multi-dimensionais, como maneira de capturar sua complexidade. Uma das definições mais apreciadas pelos estudiosos atuais é a de Thomas Tweed, em seu livro *Crossing and Dwelling* (Nota 2), que diz:

“As religiões são confluências de fluxos orgânico-culturais que intensificam a alegria e confrontam o sofrimento ao se basearem em forças humanas e supra-humanas para criar casas e cruzar fronteiras.”

Ele dedicou um capítulo inteiro a destrinchar cada um dos termos usados nesta definição. Vou tentar resumir sua explicação.

Confluência é uma metáfora aquática que indica que as religiões são um processo ou fluxos complexos, sempre mutáveis e em evolução como as várias correntes, como em um rio. Elas não são estáticas. Como tais, podemos entender melhor como elas se relacionam e se transformam por meio do contato. Essa metáfora também nos permite entender como as religiões se relacionam com a economia, a sociedade e a política. Elas também fluem com o passar do tempo, de uma geração para a outra, e através do espaço, geograficamente, quando são transportadas por missionários e imigrantes. Elas são individuais e coletivas simultaneamente. Elas fluem organicamente, biologicamente, no caminho de trabalho da mente humana, incluindo percepção, inferência e memória. Também deve ser reconhecido que elas incluem interações complexas ou fluxos de restrições orgânicas (neurais, fisiológicas, emocionais e cognitivas) e mediações culturais (linguísticas, metafóricas ou trópicas, rituais e materiais). Religiões moldam e são moldadas por processos cognitivos (crenças), morais (valores) e afetivos (emocionais). As religiões, como processos afetivos, ajudam a determinar o que os humanos querem e como se sentem. Ao acreditar e valorizar, os devotos oferecem afirmações sobre a natureza das coisas e prescrevem códigos morais para guiar a conduta. Ela se torna uma linguagem figurativa, especialmente com falas analógicas, para discutir as forças supra-humanas e os horizontes finais. Os artefatos ancoram os tropos, valores, emoções e crenças que as agências religiosas, como as instituições, transmitem e prescrevem para seu uso. Estes podem incluir vestimentas, objetos rituais, construções sagradas e uma ampla gama de práticas incorporadas, incluindo cerimônias, oração, reverências, adoração, leitura, canto, jejum, dança, meditação e canto.

Intensifique a alegria e enfrente o sofrimento. Isso significa que as religiões fornecem o léxico, as regras e a expressão para os diferentes tipos de emoções, incluídas aquelas que são mais positivas e mais negativas, mais valorizadas e mais condenadas. As religiões rotulam, prescrevem e cultivam algumas emoções e obscurecem, condenam e redirecionam outras. Por exemplo, em algumas formas do Cristianismo, o arrependimento - enquadrado como culpa pelo pecado - é valorizado como uma condição necessária para qualquer genuína reviravolta do coração para Deus. Ao passo que um praticante do Zen-budismo pode ser instruído a perceber o surgimento do arrependimento - ou de qualquer outra emoção - mas é encorajado a tirá-lo da mente, voltando a focar na respiração. A religião tem sido conhecida como uma resposta ao mal. Isso inclui os medos e as esperanças incessantes dos humanos, o pavor da verdadeira miséria e o terror da morte. Max Weber coloca isso de forma mais positiva: as religiões lidam com as imperfeições do mundo. Também servem para reafirmar o sagrado no cosmos em face ao caos. As religiões fornecem maneiras para os humanos imaginarem e aumentarem as alegrias associadas com o ambiente, a beleza da natureza e as transições na vida. Elas celebram não apenas o nascimento, mas também os casamentos, a colheita, o nascer e o pôr-do-sol, e a morte. Elas interpretam e aliviam o sofrimento da vida em todas as suas formas.

As forças humanas e supra-humanas podem ser imaginadas de várias maneiras e distinguem a religião de outras formas culturais. Elas são chamadas para intensificar a alegria e evitar o sofrimento humano. Elas podem estar embutidas em cada pessoa como potenciais, como a kundalini, o tao, a imagem de Deus, a natureza búdica ou fora de cada um, como um Ser Supremo, personificado ou não.

Construa casas e atravesse limites. Uma das imperfeições é o perigo de estar desorientado. Então, as religiões envolvem encontrar um lugar próprio e mover-se por este espaço. Assim, como Charles Long definiu a religião como *orientação*, em seu sentido derradeiro, como cada um chega a um acordo sobre o seu lugar no mundo. Ou, mais precisamente, responde ao questionamento de “Por quê estou aqui?”. Elas são esboços parciais, provisórios e redesenhados, continuamente, de onde estamos, onde estivemos e para onde estamos indo. Elas criam um sentimento de pertencimento. Elas reservam locais sagrados. Elas trazem consigo peregrinações. O termo “atravessar limites” refere-se a três tipos de fronteiras: terrestres (impondo regras sociais, incluindo espaço social e propriedades), corpóreos (transições durante as fases da vida) e cósmicos (horizontes finais). Mais importante para delinear a religião, é que as religiões marcam e atravessam essa fronteira cósmica para algo que pode ser imaginado como céu, vida após a morte, libertação, nirvana ou até mesmo uma encarnação futura mais favorável.

Por quê a religião é importante?

Uma apreciação da religião, tal como foi amplamente definida acima, pode servir como antídoto ou roteiro alternativo ao materialismo entorpecente, ao consumismo, ao individualismo, ao hedonismo e à alienação que contaminam a sociedade e causam a mudança climática hoje. Enquanto o humanismo e o racionalismo científico tentam descartar a consciência como um mero epi-fenômeno do cérebro, a religião afirma com admiração o mistério da consciência, o espírito humano e seu potencial para a perfeição da natureza humana. Como Jesus disse: “Sede perfeitos, assim como nosso Pai celestial é perfeito”. Os ensinamentos de sabedoria de todas as religiões dão orientação filosófica sobre como viver a vida, evitar o sofrimento e alcançar a perfeição. Sem essa sabedoria, podemos realmente esperar que a ciência e a tecnologia salvem nosso planeta da destruição ambiental? Na tradição da Yoga e do Tantra, uma técnica espiritual ou *sadhana* de práticas disciplinadoras também são fornecidas ao praticante, o *sadhak*. Aquele que as domina torna-se um *Siddha*, ou um perfeito.

Como abordado em um artigo anterior do Jornal: “Como sabemos se estamos progredindo espiritualmente?”. Nossa concepção de Deus e religião evolui à medida que a concepção da nossa própria identidade evolui. (Nota 3) A partir de algo que está fora, Deus é realizado dentro de cada um, progressivamente, e nas palavras de Yogananda, como uma “alegria sempre nova”. A literatura da religião pode fornecer um roteiro inspirador.

Yoga é religião? O Superior Tribunal de Quebec disse “sim” depois de meu testemunho de 12 horas, durante três dias

Lembro-me da última vez que fui questionado sobre a Yoga ser religião. Foi no Tribunal Superior de Quebec, no Palais de Justice, em Old Montreal, em 1979. A ocasião foi um processo em que nossa Canadian Babaji Society, uma instituição de caridade educacional sem fins lucrativos (não uma sociedade religiosa), entrou contra a cidade de Outremont, por sua recusa em conceder a isenção de impostos para nosso ashram, um prédio de apartamentos triplex na cidade de Montreal. Testemunhei por 12 horas, durante três dias no tribunal, em resposta a perguntas de três advogados opositores, sobre o significado da Yoga, e por que o nosso ashram deveria receber o mesmo status e isenção em

relação à tributação da propriedade como a Igreja e outras instituições religiosas. No fim do terceiro dia, um especialista, um professor de religião da Universidade de Montreal, que estava ajudando os advogados que representavam a cidade de Outremont, disse-me, em particular, que avaliou estar do lado errado. Os advogados do lado oposto queriam saber tudo, de A a Z, sobre Yoga e como vivíamos em nosso ashram. Responder essas perguntas era como jogar xadrez, uma vez que tentavam me levar a armadilhas legais. Para me preparar para o meu testemunho, todos os dias, antes de ir ao tribunal, meditei sobre as respostas a todas as perguntas que esperava que não me perguntassem. Ao fim do julgamento, o juiz idoso declarou que, por mais de 30 anos, presidiu audiências judiciais e que nunca fora tão espiritualmente elevado. Ele disse que nosso julgamento foi como um seminário sobre Deus. Ele decidiu a nosso favor e nosso ashram beneficiou-se de uma isenção de imposto sobre a propriedade. Dois anos mais tarde, depois que o primeiro-ministro Pierre Trudeau conseguiu repatriar a lei Norte Americana e o Canadá criou sua própria Comissão de Direitos Humanos, um advogado desta nova comissão informou-me que, ao vencer este caso, havíamos criado um importante precedente para todo o Canadá com relação à Yoga e a outras organizações espirituais ou de alternativas religiosas.

Os Paramentos das Religiões Mundiais e do Yoga

Uma ocasião memorável na qual eu gostei de ouvir vários pontos de vista sobre a relação entre Yoga e religião foi no 33º Parlamento de Religiões Mundiais e Yoga, no fim de novembro de 1986. Foi a primeira e maior conferência sobre Yoga na história de Montreal. Eu tinha organizado vários outros eventos antes disso, começando com o dia 26, na Universidade da Califórnia, em Los Angeles, em 1970. Para organizá-lo, dediquei a maior parte do meu tempo livre por um ano, encontrando representantes de mais de 25 diferentes organizações religiosas locais, e de organizações de Yoga. Mais de mil pessoas participaram do evento de três dias, no Queen Elizabeth Hotel, na área central da cidade. Foi aberto ao público e totalmente gratuito. Tinha um orçamento de mais de US\$ 10 mil, doado por mim. Ao fim do evento, uma solicitação de doações trouxe mais do que esse valor como resposta dos participantes. Essa experiência confirmou o poder de apresentar a Yoga como uma possibilidade religiosa e espiritual. Também confirmou que tais reuniões são um poderoso antídoto ao fanatismo, a doença da religião. Ao ouvir as apresentações de ministros, rabinos, monges, sacerdotes e iogues, crescemos apreciando as crenças religiosas e práticas espirituais de cada um.

O próprio Babaji ordenou essas reuniões em sua criação, em 1954, e a primeira foi realizada naquele mesmo ano, na Sociedade Divina, em Rishkesh, sob a presidência honorária do falecido grande Swami Sivananda. Seu tema sempre foi “unidade na diversidade”, como integralmente apresentado por ele no livro *A Voz de Babaji: Uma Trilogia sobre a Kriya Yoga* (Nota 4). Yogui Ramaiah referiu-se à nossa tradição como Kriya Yoga Siddhantam, em que Siddhantam refere-se aos ensinamentos dos 18 Siddhas da Yoga. Isso inclui a literatura dos Siddhas da Yoga, repleta de conceitos e práticas religiosas. Por exemplo: os yamas e nyamas (restrições e observâncias sociais) listados no início deste artigo, pertencentes ao Yoga Sutras de Patanjali. Tirumular escreveu: “Anbu Sivam” (Amor é Deus). Ele também resumiu o teísmo monista do Yoga Siddhantam em sua famosa frase: “A jiva (alma individual) está se tornando Siva”. (Notas 5 e 6)

Que uma apreciação e estudo da religião, incluindo a literatura dos Yoga Siddhas, seja privada ou organizada, individual ou comunitária, combinada com a prática do Yoga, continue a crescer e evoluir em cada um de vocês, queridos leitores, em sabedoria e alegria.

Notas:

1. Govindan, M. *Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas*.
2. Tweed, Tom, *Crossing and Dwelling*, capítulo 5, “Confluências: rumo a uma teoria da religião”;
3. Govindan, M., *Kriya Yoga Journal*, volume 14, n. 3, outono de 2007; e *Kriya Yoga Insights ao longo do Caminho*, parte 3, capítulo 7, “Como sabemos se estamos progredindo espiritualmente?”
4. Neelakantha, V.T. Ramaiah, S.A.A., *Babaji Nagaraj, Voz de Babaji: Uma Trilogia sobre Kriya Yoga*.
5. Tirumandiram, pelas *Publicações Siddhar Tirumular*, Kriya Yoga
6. Ganapathy, T.N., *O Yoga de Tirumular: Ensaio sobre o Tirumandiram*



2

Preserve sua saúde e o planeta com proteína vegetal

Por M. G. Satchidananda

Como muitos de vocês, que ficaram alarmados com a ameaça existencial à vida devido às mudanças climáticas, conforme relatado pelo corpo avassalador de evidências científicas, estou me perguntando: “O que posso fazer para reduzir as emissões de gases de efeito estufa?” Embora existam muitas listas contendo recomendações como a reciclagem do lixo, a compostagem, as caronas, a desativação do termostato, e o uso de fontes renováveis de energia, a única atitude que seria mais eficaz é quase sempre ignorada. Há 20 anos, John Robbins (o herdeiro da empresa de sorvetes Baskin-Robbins) escreveu um livro intitulado “*Dieta para uma Nova América*”. Foi um trabalho excepcional, pois comprovou, por meio de uma série de estatísticas, que, se metade dos americanos se tornasse vegetariano, poderíamos eliminar nossa dependência de petróleo estrangeiro, reduzir muito a incidência das fontes mais comuns de morte na América do Norte (câncer, doenças do coração, diabetes) e resolver em grande parte o problema do aquecimento global. Isso ocorre porque quase 20% da produção mundial de gases de efeito estufa é resultado do gás metano produzido pela pecuária, e da queima de combustíveis fósseis necessários para produzir ração animal e fertilizantes.

Portanto, acredito que a ação mais importante que todos os estudantes de Yoga podem fazer para resolver a crise do aquecimento global e o consumo excessivo de combustíveis não é apenas tornar-se vegetariano, mas encorajar amigos, familiares e colegas a mudar a dieta. Convide-os para jantar!

É fácil e divertido. Compartilhe suas receitas favoritas com eles. Informe-os dos benefícios de se tornar um vegetariano. Apresente-os à proteína vegetal. Comece a contribuir para a solução ao invés de contribuir para o problema do aquecimento global.

Para muitas pessoas a obsessão pela proteína pode ser a maior fonte de resistência para aderir ao vegetarianismo., porque ela constrói músculos e ajuda as pessoas a se sentirem completas. A maioria dos americanos, brasileiros e europeus consome muita proteína todos os dias, especialmente proteína animal. Portanto, além de apresentar à família e aos amigos as novas receitas com base em plantas, poderá ser importante apresentar alguns fatos sobre proteínas de origem vegetal, especialmente no que diz respeito à saúde e às emissões de gases de efeito estufa.

Muitos estudos recentes confirmaram a ligação entre o consumo excessivo de proteína animal, nomeadamente de carne vermelha, e muitas doenças crônicas, incluindo diabetes de tipo 2, doenças cardíacas e câncer. A carne vermelha apresenta grandes quantidades de gordura saturada e processadas. Bacon e linguiça, geralmente contém conservantes carcinogênicos e outros produtos químicos. Já a proteína encontrada nas plantas está ligada ao oposto: taxas mais baixas de muitas das mesmas doenças e vidas mais longas, graças às fibras, às gorduras saudáveis e aos micronutrientes que vêm com ela.

Substituir a carne por plantas ricas em proteínas, como feijão, ervilha e nozes, não só traz muito benefícios para a saúde e longevidade das pessoas e do planeta. Segundo relatório publicado em janeiro pelo Fórum Econômico Mundial, se as pessoas em todo o planeta fizessem uma mudança – passando da carne bovina para outras fontes de proteína – as emissões globais de gases de efeito estufa cairiam em 25% e as mortes relacionadas à dieta cairiam 5% nos países ricos. O motivo central é a produção de carne vermelha, exigente para o meio ambiente, pois a criação de gado requer grandes lotes de terra e água, além de emitir muitos gases de efeito estufa na atmosfera.

Se as pessoas estão dispostas a expandir seu paladar de proteínas, as notícias ficam muito melhores. Em outro relatório, publicado pela *Lancet* (revista científica sobre medicina) no dia 16 de janeiro, 37 especialistas de 26 países elaboraram uma dieta que concordaram ser ideal para as pessoas e para o planeta. De acordo com o grupo, os americanos – que comem mais de seis vezes a quantidade recomendada de carne vermelha – deveriam procurar obter pouco ou nenhuma carne vermelha e, ingerir a maior parte das proteínas de fontes vegetais.

Um terço dos consumidores americanos em 2018 disse que planejava comprar mais produtos baseados em plantas no próximo ano, de acordo com dados da empresa independente de pesquisa de Mercado *Mintel*. As empresas estão agora correndo para criar, ou melhorar, os alimentos de proteína vegetal usando feijão, nozes, soja, ervilhas e grãos.

Feijões

Alimentar-se com feijão significa grandes ganhos para a saúde, uma vez que são ricos em fibras, ferro, potássio e aminoácidos, bem como em proteínas. Eles também são ótimos para o planeta: um artigo de 2017 publicado na revista *Climatic Change* previu que os EUA poderiam atingir até 47% de suas metas de redução de gases de efeito estufa até 2020 se os americanos comessem a comer feijão, ao invés de carne bovina. “O feijão realmente se encaixa nesse perfil de ser o melhor substituto disponível para a carne bovina, pelo menos em termos de impacto ambiental mínimo, e máximo na

saúde”, diz Helen Harwatt, uma cientista social ambiental de Harvard e co-autora do artigo. A pecuária é responsável por cerca de 15% de todas as emissões de gases de efeito estufa, enquanto o feijão consome muito menos energia para ser produzido, além de ser muito mais barato do que a carne e a maioria de seus substitutos.

Castanhas

Consumir castanhas como fonte protéica principal não apenas reduz os riscos de doenças ligadas à carne vermelha, mas também oferece nutrientes importantes. Os benefícios variam de acordo com o tipo de castanha, mas quase todas têm proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. O relatório do Fórum Econômico Mundial diz que as nozes são a melhor alternativa protéica para reduzir as emissões de dióxido de carbono, porque praticamente não liberam nada durante a produção.

Imitadores de carne

Pessoas que querem plantas que imitem a carne no gosto e no sabor têm mais opções hoje. A alternativa de carne mais comum, o tofu à base de soja, tem quase 10 gramas de proteína a cada 85 gramas, juntamente com fibras, gorduras saudáveis e lecitina. Também é mais leve nas emissões de gases de efeito estufa do que a carne. O glúten de trigo está crescendo em popularidade, tem gosto de carne e é rico em proteína. A proteína da ervilha também está sendo cada vez mais usada em muitos produtos, como hambúrgueres vegetarianos.

Algas

Spirulina ou alga verde azulada tem sido um ingrediente comum em muitos produtos e possui perfil nutricional semelhante aos ovos, de acordo com o relatório publicado pela *Lancet*. Pode ser misturada em muitos outros alimentos. Produz poucos gases de efeito estufa e pode reduzir o desmatamento, devido à produção de soja e de outros alimentos, se consumida ao invés da carne, de acordo com o relatório do Fórum Econômico Mundial.

Quanta proteína um adulto precisa por dia?

Muitas pessoas justificam o hábito de comer carne porque não sabem a resposta para esta pergunta. A maioria das organizações oficiais de nutrição recomenda uma ingestão bastante modesta de proteína. A DRI (Ingestão de Referência Dietética) é de 0,8 gramas de proteína por kg de peso corporal ou 0,36 gramas por kg. Isso equivale a:

56 gramas por dia para o homem sedentário médio.

46 gramas por dia para a mulher sedentária média.

Embora esta quantidade escassa possa ser suficiente para prevenir a deficiência nutricional, estudos mostram que está longe de ser suficiente para garantir a saúde ideal e a composição corporal. Acontece que a quantidade certa de proteína para qualquer indivíduo depende de muitos fatores, incluindo seu nível de atividade, idade, massa muscular, objetivos físicos e estado atual de saúde.

O que significam “gramas de proteína”

Este é um mal entendido muito comum. Na ciência da nutrição, “gramas de proteína” referem-se às gramas da proteína macronutriente, não gramas de um alimento contendo proteína, como carne ou ovos. Uma porção de 225 gramas de carne contém apenas 61 gramas de proteína real. Da mesma forma, um ovo grande pesa 46 gramas, mas tem apenas 6 gramas de proteína real.

E quanto à “pessoa média”?

Caso você esteja com peso saudável, não levante pesos e não se exercite muito, então ter como objetivo 0,8 a 1,3 grama por kg é uma estimativa razoável. Isso equivale a:

56 a 91 por dia para o homem médio.

46 a 75 gramas por dia para a mulher média.

Circunstâncias excepcionais

Pessoas fisicamente ativas precisam de mais proteína do que pessoas sedentárias. Se seu trabalho é fisicamente exigente, você anda muito, corre, nada ou faz qualquer tipo de exercício, precisa comer mais proteína. Os atletas de resistência também precisam de quantidades significativas de proteína – cerca de 1,2 a 1,4 gramas por kg.

Os adultos mais velhos também aumentam significativamente as necessidades de proteína – até 50% mais do que a indicada pelo DRI ou cerca de 1 a 1,3 gramas por kg de peso corporal. Isso pode ajudar a prevenir a osteoporose e a sarcopenia (redução de massa muscular), ambos problemas recorrentes em idosos.

As pessoas que se recuperam de ferimentos também podem precisar de mais proteína.

Ganhando massa muscular

Uma alta ingestão de proteína também ajuda a construir e preservar a massa muscular, que queima um pequeno número de calorias o tempo todo.

As pessoas que querem manter os músculos que já construídos podem precisar aumentar a ingestão de proteínas quando perdem gordura corporal, já que uma alta ingestão de proteínas pode ajudar a prevenir a perda muscular que geralmente ocorre durante a dieta.

Quando se trata de massa muscular, os estudos geralmente não analisam a porcentagem de calorias, mas sim gramas diárias de proteína por quilograma ou kg corporal. Uma recomendação comum para ganhar músculo é o consumo de 1 grama de proteína por kg de peso corporal ou 2,2 gramas de proteína por kg.

Perda de peso e proteína

A proteína é incrivelmente importante quando se trata de perder peso. Como você provavelmente sabe, é preciso ingerir menos calorias do que queima para perder peso. É bem apoiado pela ciência que comer proteínas pode aumentar o número de calorias que você queima, aumentando sua taxa metabólica (calorias que saem) e reduzindo seu apetite (calorias que entram).

Foi demonstrado que a ingestão de proteína em torno de 25% a 30% do total de calorias diárias aumenta o metabolismo entre 80 a 100 calorias por dia, em comparação com as dietas de baixa proteína.

No entanto, provavelmente a contribuição mais importante da proteína para a perda de peso é a sua capacidade de reduzir o apetite e causar uma redução espontânea na ingestão de calorias. Proteína mantém você se sentindo muito melhor do que gordura e carboidratos. Um estudo em homens obesos mostrou que o consumo de proteína em 25% das calorias, aumentou a sensação de saciedade, reduziu o desejo por lanches tardios pela metade, além de reduziu pensamentos obsessivos sobre comida em 60%.

Em outro estudo, mulheres que aumentaram sua ingestão de proteínas para 30% das calorias e acabaram comendo menos 441 calorias por dia. Perderam 11 kg em 12 semanas – simplesmente adicionando mais proteína à sua dieta.

Mas a proteína não só ajuda a perder peso, ela também pode impedir que você ganhe peso. Em um estudo, um aumento modesto na proteína de 15% para 18% das calorias produziu a perda de peso em 50% de pessoas que estavam acima do peso.

Comer mais proteína torna muito mais fácil manter qualquer dieta de perda de peso – seja alta em carboidratos, baixa em carboidratos, ou algo entre os dois.

De acordo com esses estudos, uma ingestão proteica de cerca de 30% das calorias pode ser ideal para perda de peso. Isso equivale a 150 gramas de proteína por dia para alguém em uma dieta de 2.000 calorias. Você pode fazer esse cálculo multiplicando sua ingestão de calorias por 0,075.

Na próxima edição do Jornal, na segunda parte deste artigo, examinaremos as melhores fontes de proteína para pessoas veganas e vegetarianas, além de quanta proteína está disponível em porções típicas de fontes de proteína baseada em plantas.



3

Identificando pensamentos inúteis

Acharya Nityananda

Na minha prática inicial da Kriya Yoga de Babaji, eu era capaz de experimentar estados de silêncio mental alegres e pacíficos, mas apenas momentaneamente devido à intrusão de pensamentos,

e às vezes pensamentos muito dolorosos. É isso que a mente faz! Ela é uma ótima ferramenta para raciocinar e analisar; ajuda a resolver problemas e a criar realidades, mas também cria problemas e situações que não queremos vivenciar. Saber como concentrar a mente é importante para a vida, mas também precisamos aprender como limpá-la e ampliá-la para a consciência.

“Penso, logo existo”, disse o filósofo francês René Descartes. Já o *Siddha* Patanjali declarou: “Yoga é a cessação das flutuações que surgem dentro da consciência, então, quem vê, habita em sua própria forma ou natureza verdadeira”. (Yoga Sutras I.2-3). Esta é uma mudança radical de perspectiva, que traz alegria incondicional quando se percebe como diferenciar os movimentos da mente, incluindo sensações, emoções e pensamentos da consciência. Nós não somos os pensamentos; temos pensamentos que vêm e vão. Mas nós não somos o que pensamos. Somos a consciência, que observa os pensamentos e está sempre presente. De fato, a consciência é a única que sempre esteve presente em todos os momentos de nossas vidas. Tudo o mais no ser está sujeito a mudanças. Ser Absoluto, Consciência, Bem-aventurança, é quem realmente somos, de acordo com os *Yoga Siddhas*.

Tentar parar a mente é como tentar segurar a água entre as mãos. “A mente nunca para, impetuosa, autodeterminada, difícil de domar... Assumir o controle da minha mente parece tão difícil quanto apaziguar os fortes ventos;”, diz Arjuna no *Bhagavad Gita* (VI.34). Lutar com a mente para que ela pare não é uma prática eficaz. Uma estratégia melhor é observá-la como testemunha, sem se envolver com ela. No livro *A Voz de Babaji: Trilogia sobre Kriya Yoga*, o seguinte é declarado sobre a mente:

“Quando começamos a refletir para rastrear sua origem, ela desaparece. Se nos inclinamos para segui-la, ela tenta nos conquistar. Não nos obedece, se obedecemos. Se nós somos a testemunha, meramente um espectador, notando suas elevações e quedas, torna-se submissa a nós. Não devemos nos preocupar com isso, e trabalhar em nós mesmos a atitude de uma testemunha não afetada.”

(Pg. 451)

Os pensamentos normais do dia a dia podem ser agrupados em várias categorias. Muitos são úteis, mas também muitos são inúteis e angustiantes. Constatei que, ao reconhecer essas diferentes categorias e como elas funcionam, consegui me livrar do aperto que os negativos tiveram sobre mim.

Minha estratégia não é resistir a pensamentos, mas reconhecê-los pelo que eles são assim que aparecem e, imediatamente, deixá-los ir. Eu comparo este processo a estar em uma festa e reconhecer uma pessoa que é cansativa, alguém que conta sempre as mesmas histórias. Você a vê, reconhece e evita se envolver com ela, só isso. Quanto mais fizer isso com seus pensamentos habituais e inúteis, mais rápido eles perderão o poder de agarrar você e prender a sua atenção. Convido você a ler a seguinte categorização de pensamentos recorrentes:

-Pensamentos do passado: memórias que provocam emoções negativas. Pensamentos que perduram por dentro, cheios de medo, raiva, ressentimento ou vingança por situações você passou, ou culpa, arrependimento, constrangimento por algo que você fez.

O passado rouba o presente! Olhar para trás cria uma carga muito pesada, que nos impede de olhar para a frente. Atender ao seu passado distorce e limita sua visão do presente. Não permita que a mente o defina pelo seu passado. Depois que suas lições forem aprendidas, você não precisará repeti-las. As

lições do passado, como a comida que você comeu, devem ser digeridas. Uma vez digerida, cada novo dia pode ser fresco, livre e cheio de possibilidades.

A digestão do passado significa perceber que os pensamentos do passado são interpretações pessoais e preconceituosas sobre o que realmente aconteceu. Você deve observar o pensamento antigo, identificá-lo como uma memória, percebendo sua carga emocional sem deixar que isso o afete. Então, você deixa ir mais facilmente. Pode demorar um pouco para deixar de lado a emoção, mas continue o processo. Olhe para uma memória difícil, como se fosse uma farsa, um mero fantasma que existe apenas na mente.

-Pensamentos sobre o futuro: há dois pensamentos especialmente irritantes desse tipo:

1) antecipação temerosa – quando você visualiza algo destrutivo ou difícil que pode acontecer no futuro, adicionando medo a ele. Você não sabe o quê o amanhã trará! Quantas vezes um futuro incerto não foi como você imaginou? Quando as coisas terminaram muito melhores do que o previsto? Algumas pessoas usam o medo como uma estratégia vital, visualizando o que pode dar errado, e depois lutando para que isso não aconteça. Essa é uma estratégia emocionalmente desgastante que torna a vida cheia de angústia! Viver sem medo parece assustador, porque o ego pensa que você deve viver no modo de sobrevivência, a fim de ser capaz de controlar as coisas em sua vida.

Embora seja apropriado se planejar bem para o futuro, é mais importante identificar e liberar esses pensamentos temerosos assim que eles apareçam, para que não prendam a mente e as emoções. Uma estratégia melhor para evitar o que você não quer que aconteça é visualizar positivamente o que você realmente quer criar e colocar sua energia lá.

2) exaustão por antecipação – esse segundo tipo é quando você pensa no que deve fazer amanhã, nesta semana ou no futuro e se deixa sobrecarregar de sentimentos de fadiga, inadequação ou desânimo. Melhor viver um dia de cada vez, plenamente engajado e contente com o que há para fazer hoje. Em vez de se identificar com a frequência da mente para julgar cada situação, identifique-se com a presença da testemunha. A antecipação nos afasta do presente, do testemunho, da única coisa que existe e da única coisa que temos. “Para cada dia, bastam as suas próprias dificuldades.” (Mateus 6:34) – mesmo que cada hora tenha a sua. Se você observar, verá que cada dia tem suas próprias oportunidades de aprendizado. As lições e preocupações mudam com o tempo e são substituídas por novas. Então, assim que um desses pensamentos aparecer, descarte-o sabendo que “amanhã será outro dia”. Um dia de cada vez é o suficiente.

-Pensamentos de desejo ou aversão: quando surge uma imagem de um objeto de desejo ou prazer, junto com a fantasia de quão feliz você será, quando for capaz de obtê-lo. A mente imagina que você será feliz quando alcançar qualquer que seja o desejo: sexo, uma refeição específica, uma compra cara, seja o que for. Qualquer desejo causa uma perturbação na mente. Ou, por outro lado, a distração oposta é um pensamento recorrente que envolve aversão, algo que você não queira. Sua mente, perturbada pela apreensão, talvez medo, pode se tornar obcecada em evitar o que quer que seja.

O desejo é a base, dizem na Índia, da Criação. Mas, os *Siddhas* nos lembram que o desejo nos faz esquecer a verdadeira felicidade ou *ananda* incondicional, a alegria do Ser. Todos os desejos são substituídos por outros, se comparados a *ananda*. A mente nos faz querer coisas e rejeitá-las, mas todas se perpetuam devido ao ego. No entanto, quando experimentamos *ananda* do Ser, as dualidades desaparecem. Desejo e aversão se dissolvem. Há uma neutralidade. Qualquer evento ou pessoa é bem recebida.

É interessante, então, observar os pensamentos do desejo, como os objetos do desejo são adotados e tornados atraentes pela sua mente, e como a sua satisfação final difere muito da sua fantasia original sobre eles, ou como a sua satisfação é, normalmente, de curta duração. Pois a mente, se deixada sozinha, gerará outro novo desejo antes que você perceba. Olhe profundamente e descubra com que frequência sua mente ilude você com coisas que não duram, e como você ainda está sob seu domínio.

-Pensamentos sobre o seu próprio valor e aceitação/respeito pelos outros: quando crianças, desenvolvemos estratégias para alcançar a atenção, o reconhecimento e o afeto das nossas autoridades e dos outros. Aprendemos a ser divertidos, espirituosos, educados ou calmos e respeitosos? Qual a sua estratégia ao interagir com as outras pessoas? Às vezes, condicionamentos passados da infância criam monstros de pensamentos mentais e estratégias que podem sabotar nossos sentidos de autoestima, autorespeito e autoconfiança. Talvez experimentemos inquietude, inveja, orgulho, defesa e uma falta geral de confiança. Reconheça essas tensões mentais e emocionais e assuma o controle sobre o controle, classificando-as como condicionamento infantil.

A necessidade do ego de atrair atenção e ser amado resulta em tensão, solidão e sofrimento de longo prazo. Quando você se encontrar sofrendo com esses tipos de pensamentos, lembre-se que não há uma estratégia sustentável para receber amor. Tudo se resume a isto: amar os outros. Você recebe tanto amor quanto você dá. Não há mais do que isso.

Lembre-se também de que é cansativo e inviável tentar receber dos outros o amor que você não dá a si mesmo. Seja fiel a si mesmo e siga seu coração. Daquele lugar, tudo fluirá e aqueles que ressoam com você entrarão e nutrirão sua vida. Reconheça que amar e servir os outros é uma das principais fontes de felicidade que existe.

Identifique suas próprias categorias de pensamento

Certamente, você também pode adicionar outras categorias de pensamentos, aquelas que você descobre recorrendo em sua própria mente. Aprendendo a identificar os tipos de pensamentos que você tem assim que aparecem, se desprendendo deles e não lhes dando mais energia, você remove as contrações da mente e amplia o espaço para uma experiência de consciência, a Presença silenciosa, alegria incondicional do Ser. Você começa a fazer o que precisa ser feito sem se sentir incomodado. A resposta é a genuína felicidade.



4

Notícias e Notas

Nova gravação de áudio. Ouça esta interessante entrevista de 1h30 com M. G. Satchidananda, gravada na rádio em Quebec, no Canadá, em 14 de fevereiro: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3>. A conversa abrange uma ampla gama de assuntos relacionados a Kriya Yoga e aos ensinamentos de Babaji e dos Siddhas, suas primeiras experiências e como enfrentar os desafios da vida moderna. Uma versão do Youtube, com 108 fotografias raras de seus arquivos, pode ser vista aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/welcome.html>. É o número 16 da lista. Além disso, dez seleções dele, cada uma com duração de 4 a 7 minutos, são listadas como números 17 a 26.

Peregrinação ao novo Ashram de Badrinath com os Acharyas Kailash e Brahmananda: de 19 de setembro a 7 de outubro. Junte-se a eles em uma peregrinação inesquecível para o lugar onde Babaji alcançou *soruba Samadhi*, o último estado de iluminação. Os detalhes estão aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Iniciações de Segundo nível, com M. G. Satchidananda, em Bangalore, Índia, de 3 a 5 de maio, e em Quebec, de 14 a 16 de junho e de 11 a 13 de outubro de 2019.

Iniciações de Terceiro nível, com M. G. Satchidananda em Quebec, de 15 a 24 de julho de 2019. Elas também serão oferecidas em 2019 por Satyananda, na Alemanha, por Nityananda, na Espanha, por Sita Siddhananda, na França e por Ishvarananda, na Estônia. O objetivo é atingir a auto-realização com poderosas *kriyas* para despertar os *chakras* e entrar no estado sem respiração de *samadhi*.

Treinamentos para professores em Kriya Hatha Yoga serão oferecidos em Quebec, em inglês, de 27 de junho a 12 de julho, e em francês, de 5 a 16 de agosto de 2019: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

Kriya Yoga de Babaji em chinês e polonês: nosso site foi traduzido para essas duas línguas pelo *sadhak* da Kriya Yoga, Anjani Yan Gao, de Xangai, na China, e por uma equipe de tradutores contratados pelo *sadhak* da Kriya Yoga, Tomek Niewiadomski, de Varsóvia, na Polônia. O site agora pode ser lido em 18 idiomas.

Marshall Govindan celebra 50 anos como um *sadhak* de Kriya Yoga. Em 1969, ele leu a Autobiografia de um logue. Iniciou uma preparação de um ano para entrar no mosteiro da SRF, e abandonou uma carreira no Serviço de Relações Exteriores dos EUA. Posteriormente, com o endosso de Yogui S.A.A. Ramaiah, recebeu a primeira e única isenção do serviço militar que a Comissão do Serviço Seletivo concedeu a alguém, por residir em um *ashram* de Yoga, como estudante do divino. *Jay Babaji!*

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.

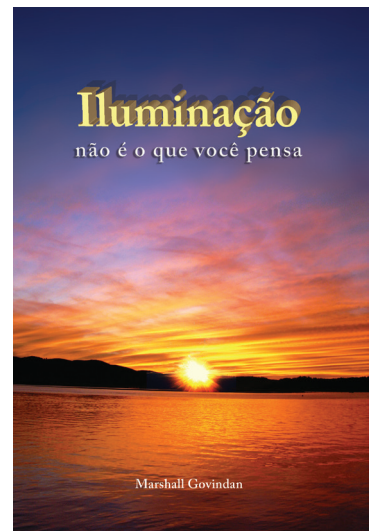
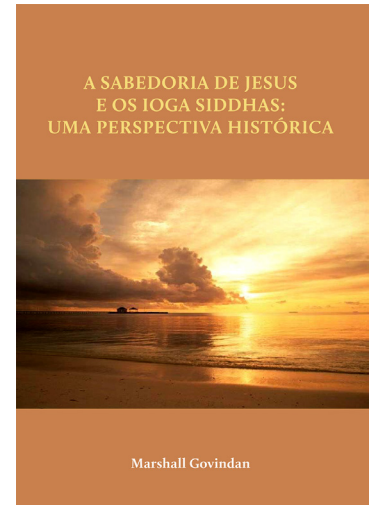
Este livro será de particular interesse aos cristãos praticantes de Yoga, que descobrirão um Jesus (baseado no estudo do Novo Testamento) muito mais plausível e atraente do que o Jesus remodelado do cristianismo convencional.

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 ou compre com cartão de crédito em <http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>



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!

Inscreve-se no Curso da Graça da Kriya Yoga de Bábjai, um curso por correspondência. Convidamos você a ingressar nessa aventura de Autoconhecimento e descoberta, elaborada a partir de livros ditados por Babaji entre 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

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!

