

JORNAL DO KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 26 | NÚMERO 3 | PRIMAVERA 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. O Ser Pisíquico: Nossa Abertura ao Divino *por M.G. Satchidanada*
2. Fazendo da sua vida seu Yoga por meio do Karma Yôga *por M. G. Satchidananda*
3. O espaço interno do eu, *por Acharya Nityananda*
4. Relatório anual e planos para 2020 da Ordem dos *Acharyas*
5. Notícias e Notas



1.

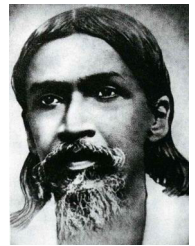
O Ser Psíquico: nossa abertura para o Divino

Parte 1

Por M. G. Satchidananda

Em que condições o Ser Psíquico totalmente aberto trará a transformação supramental pela prática do Yoga Integral de Sri Aurobindo? Este artigo tentará responder a esta pergunta.

Uma compreensão mais clara do uso do termo Ser Psíquico por Sri Aurobindo é essencial para o praticante do Yoga Integral. Em todos os seus escritos, o termo é encontrado e é uma característica que distingue seu Yoga. Como veremos, o termo não pode ser equiparado às palavras inglesas soul, Self ou aos termos indianos Atman, Jivatman ou Purusha. Embora o Ser Psíquico esteja presente no coração de todos, ele está quase sempre oculto e seu funcionamento está mesclado com os movimentos da mente e do vital. Até que surjam no primeiro plano da consciência, os esforços individuais na sadhana (disciplina) do Yoga permanecem intermitentes e limitados por esses movimentos. A prática do Yoga Integral de Sri Aurobindo – resumida nas palavras aspiração, rejeição e rendição – progride na medida em que o Ser Psíquico vem à frente de sua consciência. Isso ocorre em quatro etapas.



Sri Aurobindo

O que é o Ser Psíquico?

Sri Aurobindo frequentemente refere-se a ele metaforicamente como uma centelha que vem do Divino.

O psíquico é uma faísca vinda do Divino que existe em todas as coisas e à medida que o indivíduo evolui, cresce nele e se manifesta como o Ser Psíquico, a alma sempre buscando o Divino e a Verdade, e respondendo ao Divino e à Verdade sempre e onde quer que seja (Aurobindo 2012, 105)

Mas, Sri Aurobindo justifica a necessidade deste novo termo, distinto da palavra inglesa alma.

A palavra alma é muito vagamente usada em inglês – já que muitas vezes se refere a toda uma consciência não física, incluindo até mesmo a vital com todos os seus desejos e paixões. É por isso que a expressão Ser Psíquico deve ser usada para distinguir essa porção divina das partes instrumentais da natureza. (Aurobindo 2012, 112)

Como tal, é uma emanção, como a alma que emana do Senhor no teísmo monista do

Tirumandiram do Saiva Siddhanta e do Saivismo da Caxemira. Mas, o Ser Psíquico também é um conceito evolucionário fundamental dentro do Yoga Integral de Sri Aurobindo. (Ganapathy 2012, 439-47; Ganapathy, 2010)

A nossa parte psíquica é algo que vem direto do Divino e está em contato com o Divino. Em sua origem, é o núcleo fértil de possibilidades divinas que suporta a manifestação inferior tripla da mente, vida e corpo. Esse elemento divino existe em todos os seres vivos, mas está escondido atrás da consciência comum; não é desenvolvido inicialmente e, mesmo quando desenvolvido, nem sempre ou frequentemente está na frente; expressa-se, na medida em que a imperfeição dos instrumentos permite, por seus meios e sob suas limitações. Ela cresce na consciência pela experiência de Deus, ganhando força toda vez que há um movimento mais elevado em nós e, finalmente, pelo acúmulo desses movimentos mais profundos e mais elevados, desenvolve-se uma individualidade psíquica - aquilo que chamamos usualmente de ser psíquico. É sempre esse ser psíquico que é o real, embora muitas vezes a causa secreta do homem se voltar para a vida espiritual e sua maior ajuda. É, portanto, aquilo que temos que trazer de trás para a frente no Yoga. (Aurobindo 2012, 103)

Nem o Ser Psíquico pode ser equiparado ao Atman do Vedanta.

Há uma diferença entre o psíquico e o eu. O eu é o Atman acima do qual é um em todos, permanece sempre amplo, livre, puro, intocado pela ação da vida em sua ignorância. Sua natureza é paz, liberdade, luz, amplitude, Ananda. O psíquico (antaratma) é o ser individual que desce à vida e viaja do nascimento até o nascimento e sente as experiências e cresce por elas até que seja capaz de se unir ao Atma livre acima. O ser psíquico está oculto nas profundezas por trás do centro do coração. O Self não tem lugar separado - está em toda parte. O seu eu e o eu de todos os seres é o mesmo. (Aurobindo 2012, 106)

Mas Sri Aurobindo também nos lembra que, embora o termo inglês seja novo em seu sistema iogue, ele tem um antigo antecedente no termo *hrdaye guhayam*, “o coração secreto”.

O ser psíquico nos sistemas antigos era falado como o Purusha no coração (o coração secreto - hrdaye guhayam) que corresponde muito bem ao que definimos como o ser psíquico por trás do centro do coração. Foi também isso que saiu do corpo na morte e persistiu - o que corresponde novamente ao nosso ensinamento de que é isso que sai e retorna, ligando a vida nova à vida anterior. Além disso, dizemos que o psíquico é a porção divina dentro de nós - assim também o Purusha no coração é descrito como Ishwara da natureza individual em alguns lugares. (Aurobindo 2012, 112)

É secreto porque é encoberto por movimentos superficiais do ser interior composto do interior mental, vital interno e físico interno. O Ser Psíquico se expressa da melhor maneira possível através desses instrumentos externos, que são governados mais por forças externas do que pelas influências internas do psíquico. Como um instrumento da alma, o Divino em si, sua influência evolucionária na natureza humana, é geralmente escondida. Sua vontade é para a divinização da vida e, por causa de sua pureza, sua ação transforma esses instrumentos internos.

Pode ser percebido como uma luz mística por trás do centro do coração. Pode-se dizer do psíquico que é essa [a parte luminosa do nosso ser], porque o psíquico está em contato com o Divino e uma projeção do Divino na natureza inferior. O psíquico está profundamente dentro do centro do coração interno por trás do ser emocional. De lá, ele se estende para cima para formar a mente psíquica e abaixo para formar o físico psíquico vital e psíquico, mas geralmente só se tem consciência disso depois que a mente, vital e física, são sujeitadas e submetidas à influência psíquica. (Aurobindo 2012, 122–123)

Quando alguém se rende ao Divino, o egoísmo - o hábito de se identificar com os movimentos da mente, do vital e do físico - é substituído pelo Ser Psíquico. Essa rendição da perspectiva do ego é o resultado da prática do Yoga Integral, como veremos abaixo.

Há individualidade no ser psíquico, mas não no egoísmo. O egoísmo se vai quando o indivíduo se une ao Divino ou se entrega inteiramente ao Divino. É o ser psíquico que substitui o ego. É através do amor e da entrega ao Divino que o ser psíquico se torna forte e manifesto, de modo que pode substituir o ego. (Aurobindo 1972, 124)

A influência do Ser Psíquico, um novo conceito evolutivo

Sri Aurobindo afirmou que a tarefa evolutiva da humanidade é mais do que apenas alcançar um nível espiritual de existência. Um outro objetivo é a transformação radical e integral da natureza. Isso se revelará como a Consciência-Força luminosa, a trindade de Sat, Chit e Ananda, cuja revelação ainda tem que ser realizada na humanidade como a auto-afirmação do supramental. Para este fim, quando nos tornamos conscientes do Ser Psíquico interior, ele conduz a sadhana, a prática pela qual a perfeição (siddhi) é alcançada. Podemos dizer que o Ser Psíquico é a alma na natureza, evoluindo através dele, apoiando-o e, às vezes, quando há uma abertura para sua influência, guiando nossa pessoa no drama da vida. Sri Aurobindo nos diz que é um novo conceito evolutivo que não foi discutido na literatura sagrada mais antiga, como o Bhagavad Gita.

O ser psíquico evolui, então não é o imutável. O ser psíquico é especialmente a alma do indivíduo evoluindo na manifestação da Prakriti individual e participando da evolução. É essa centelha do Fogo Divino que cresce por trás da mente, vital e física, como o ser psíquico, até que seja capaz de transformar a Prakriti da Ignorância em uma Prakriti do Conhecimento. Essas coisas não estão no Gita, mas não podemos limitar nosso conhecimento pelos pontos do Gita. (Aurobindo 2012, 114)

O Ser Psíquico é a consciência da alma em desenvolvimento manifestada para o ser criado à medida que evolui. Em princípio, a alma é algo essencial por trás do véu, não desenvolvido na frente. Na frente, há apenas o corpo, a vida, a mente. Na evolução, a consciência da alma se desenvolve mais e mais no ser criado até que seja tão desenvolvida que possa vir inteiramente à frente e governar a mente, a vida e o corpo. (Aurobindo 2012, 118–119)

Existem indicações claras de sua influência no ser interior, mente interior, vital interior e físico

interior.

Estas coisas, amor, compaixão, bondade, bhakti, Ananda são a natureza do ser psíquico, porque o ser psíquico é formado a partir da Consciência Divina, é a parte divina dentro de você. Mas as partes inferiores ainda não estão acostumadas a obedecer ou valorizar a influência e o controle do psíquico, pois nos homens, o vital e o físico estão acostumados a agir por si mesmos e não se importam com o que a alma deseja. Quando eles se importam e obedecem ao psíquico, essa é a conversão deles - eles começam a colocar sobre si mesmos a natureza psíquica ou divina. (Aurobindo 2012, 122)

Ao contrário do Self, ou Atman, que apenas testemunha os movimentos da mente, das emoções e dos sentidos, o ser psíquico pode exercer sua influência sobre esses movimentos. As partes da mente, do vital e do corpo, que podem ser influenciadas pelo vital, são referidas como psíquico-mental, psíquico-vital, psíquico-físico. Essa influência pode estar de acordo com a personalidade ou com o grau de evolução de cada pessoa ... pequena ou grande, fraca ou forte, encoberta e inativa ou proeminente e em ação. (Aurobindo 2012, 108)

Essas partes podem seguir seus objetivos, naturezas ou tendências limitadas, ou podem aceitar os motivos e objetivos do psíquico com ou sem modificação.

Aspiração, rejeição e rendição: o método do Yoga Integral

Antes de discutir o desenvolvimento do Ser Psíquico, precisamos primeiro entender a prática do Yoga Integral. Na seção seguinte, cito extensivamente ou refiro-me à Prática do Yoga Integral do falecido J.K. Mukerjee, que por muitos anos foi diretor do Centro Internacional de Educação Sri Aurobindo, e que entrevistei em 2009. Nas palavras de A.S. Dalal, que escreveu seu prefácio, este trabalho “é um tratado abrangente sobre a prática efetiva do Yoga da Transformação Integral como proposto por Sri Aurobindo e a Mãe”. É o primeiro resumo do método de sua prática, baseado em seus escritos discrepantes e à luz da própria experiência de Mukerjee ao longo de cinquenta e cinco anos.

Na aspiração

O Yoga Integral de Sri Aurobindo e da Mãe pode ser resumido nestas duas afirmações: “(i) uma ardente e crescente aspiração do lado do sadhaka, e (ii) do lado do Divino, uma resposta da Graça que desce do alto em resposta ao chamado do sadhaka”. Mas o que é essa aspiração? Como isso difere do desejo? Sri Aurobindo define a aspiração como

“um entusiasmo espiritual, a altura e o ardor da alma buscando um movimento ascendente de nossa consciência através da parte psíquica de nosso ser em direção a tudo o que é bom, puro e belo”. A Mãe descreve isso como “um entusiasmo interior para com o Novo, o Desconhecido, a Perfeição ... um anseio, um anseio pelo contato com a Força Divina, Harmonia divina, Amor divino ... uma chama interior, uma necessidade pela luz ... Um entusiasmo luminoso que toma todo o ser ... uma vontade purificadora, um impulso constante”. (Mukherjee 2003, 42-43)

Como desenvolver aspiração? Mukherjee descreve seus seis estágios, que são resumidos aqui.

Primeiro, o desenvolvimento da aspiração começa com uma intensa insatisfação com os modos habituais da natureza humana. Você pode acordar uma manhã e, de repente, perceber que não está mais disposto a continuar vivendo inconscientemente, ignorantemente, em um estado em que faz as coisas sem saber por quê, sentindo as coisas sem saber por quê, vivendo vontades contraditórias, vivendo por hábito, rotina, reações, não entendendo nada. Você não está mais satisfeito com isso. Como os indivíduos respondem a essa insatisfação varia. Para a maioria, é a necessidade de saber; para outros, é a necessidade de fazer o que é necessário para encontrar significado.

Em segundo lugar, o aspirante procura ardentemente escapar dessa existência humana vazia, buscando a Verdade, o Amor, a Paz, a Alegria e o Ser. Estes provavelmente ainda são muito vagos, mas o buscador é levado a encontrar a liberação do estado atual de imperfeição nauseante.

Em terceiro lugar, depois de algum tempo, por causa da persistente insistência do aspirante, a Graça Divina responde com uma penetração temporária do véu da ignorância e a pessoa experimenta a dimensão espiritual da vida. A pessoa vê a Luz, sente o Amor Divino ou experimenta a Felicidade Divina, a Presença ou a Verdade, dependendo da capacidade e orientação da pessoa. Pode variar de pessoa para pessoa, mas tudo o que se experimentou anteriormente na vida cotidiana empalidece nessa comparação.

Em quarto lugar, a abertura pode fechar, então é preciso ter cuidado para não esquecer ou duvidar, mas sim mantê-la vibrante e constantemente direcionar a aspiração para seu ressurgimento.

Em quinto lugar, o sadhaka achará a atração pela vida superior crescendo gradualmente e o apego à vida anterior, inferior, diminuindo. Isso não só pode manifestar-se interiormente nos planos mental e vital, mas também externamente em direção aos amigos, até mesmo ao trabalho e aos passatempos. Um novo tipo de anseio e resolução preenche o coração e a mente, que pode se expressar como: “Ó Senhor, eu quero você e só você. Eu não quero nada nem ninguém além de você e de você. Eu quero pertencer inteiramente a você e nunca permitirei que qualquer coisa reivindique minha consciência. Eu entrego tudo de mim para você. Não a minha vontade, mas a tua vontade será feita. Eu sou só sua.

Na sexta etapa, a aspiração é tão intensa que palavras e orações vocais e mentais não são mais necessárias ou mesmo desejadas. Existe apenas a chama do fogo espiritual que sobe continuamente para cima no fundo do profundo silêncio. Um intenso desejo de pertencer ao Divino, estar unido a Ele e servi-lo como um instrumento perfeito, envolve toda a extensão da consciência do sadhaka. É uma grande sede de amor e verdade, de transformação, de suprema perfeição. (Mukherjee 2003, 45-46)

Na rejeição

Embora ainda controlado pela natureza humana inferior, o sadhaka deve fazer algum esforço pessoal para progredir. Esse esforço pessoal compreende as três operações de aspiração, descritas acima, bem como a rejeição e a rendição. Os Siddhas e, mais recentemente, Sri Aurobindo, insistiram que um sadhaka de Yoga deve renunciar a todos os movimentos habituais da natureza inferior. Estes incluem as opiniões, preferências, hábitos, construções e ideias da mente; os desejos da natureza vital, demandas, desejos, paixões, egoísmo, orgulho, arrogância, luxúria, ganância, ciúme, inveja e hostilidade à verdade; e a estupidez, a dúvida, a incredulidade, a obscuridade, a obstinação, a mesquinhez, a preguiça, a indolência e a falta de disposição para mudar a natureza física da natureza.

O objetivo é a transformação divina total do ser inteiro, da consciência e da natureza do homem. Todo impulso e movimento centrado no ego que surge na consciência e que não transforma o sadhaka em direção ao Divino é um obstáculo nesse caminho. A sadhana de alguém que aspira praticar o Yoga Integral de Sri Aurobindo inclui responder às reações constantemente perturbadoras ao incessante fluxo de obstáculos da vida. Identificá-los e removê-los compõe a sadhana iogue da rejeição. Existem três classes de obstáculos e uma estratégia diferente para lidar com cada um deles. Elas são as do passado, do presente e do futuro.

Quando o obstáculo é um tipo que o sadhaka já conquistou no passado, mas agora está se entregando à preguiça, o sadhaka deveria:

(1) beliscar no momento de brotar, como um pedaço de poeira na manga; (2) nunca se preocupe com isso; (3) tomar tão pouco conhecimento quanto possível; e (4) mesmo que se pense nisso, permaneça indiferente e desinteressado. (Mukherjee 2003, 55)

A segunda categoria de obstáculos, os do presente, frequentemente aparece na consciência do sadhaka e pode até mesmo subjugá-lo às vezes. Mas com esforço sincero, o sadhaka descobrirá o poder de manter parte da consciência livre de sua influência. Para lidar com esse tipo de obstáculo, o sadhaka deve ter essa atitude:

(1) aplicar a força de vontade para resistir ao impulso; (2) nunca racionalizar ou legitimar sua aparência, mas retirar todo consentimento interior de sua manifestação; (3) nunca ceder nenhum terreno, por mais limitado que seja; (4) agir como um heróico guerreiro contra as tendências sombrias em favor das forças ascendentes da luz; (5) vire-se imediatamente para o Divino e ore constantemente e fervorosamente para que essas fraquezas e impulsos de sua natureza sejam vencidos e removidos. (Mukherjee 2003, 55-56)

Como reconhecer a terceira categoria de obstáculos - as fraquezas potenciais profundamente ocultas representadas pelo futuro? Na sua primeira aparição, quase todo o ser sadhaka se torna anormalmente perturbado e agitado. As raízes dos obstáculos são tão profundas e extensas que o sadhaka sente-as como parte intrínseca e inerradicável do seu ser, tanto que o sadhaka não é de modo algum persuadido da indesejabilidade básica dessas fraquezas. Com sua aparência, o sadhaka perde temporariamente a lucidez de sua consciência, como se estivesse em uma tempestade. A maior parte da consciência do sadhaka ainda está profundamente apaixonada por essas fraquezas crescentes e anseia cegamente satisfazer alguns desejos fortes, permitindo que se manifestem. Seria imprudente tentar erradicar tais fraquezas antes de ter a ajuda de alguém que esteja suficientemente preparado. Há um perigo real de supressão de sua manifestação externa, levando a um conflito interno com a maior parte da natureza do sadhaka que se apegue obstinadamente ao apego. Uma explosão é inevitável, atrapalhando o equilíbrio do ser. Assim, o aspirante deve evitar, tanto quanto possível, essas dificuldades intratáveis e recusar-se a permitir que elas se manifestem. Em vez disso, a abordagem deve ser:

Para manter a dificuldade ou fraqueza na frente da consciência, sem ficar assustado ou identificado com ela, (2) para ir assiduamente em busca de sua causa raiz ou fonte, (3) para tentar descobrir que partes da natureza de alguém está alimentando secretamente uma

fascinação por essa fraqueza particular, e é lançada em um tumulto ao menor sinal ... (4) sempre para manter sempre um espírito de calma e tranquila separação, através da observação acima, mesmo que alguns lugares feios do ser sejam expostos ... (5) o sadhaka tem que manter viva em seu coração uma aspiração muito sincera para a erradicação da fraqueza em questão, dirigindo uma sincera oração à Mãe Divina que, por meio da intervenção ativa de sua Graça, fraquezas e apegos profundamente arraigados em seus recônditos possam abandonar sua malignidade e tornar-se bastante inócuos na natureza, de modo que possam ser facilmente enfrentados e superados ... Tal oração e aspiração, juntamente com um auto-exame minucioso, transformarão progressivamente esses intratáveis obstáculos em obstáculos administráveis da segunda classe e, finalmente, em obstáculos facilmente destacáveis do passado. (Mukherjee 2003, 59-60)



2

Fazendo da sua vida seu Yoga: Karma Yoga

Por M. G. Satchidananda

A prática do Yoga pode abarcar todas as suas atividades quando é desenvolvida com os ensinamentos do *Karma Yoga*. Decidindo-se por este preceito você pode imediatamente superar o sofrimento nascido do egoísmo.

O *Karma Yoga* é o Yoga do serviço livre do ego. Qualquer trabalho honesto, incluindo trabalho voluntário, pode ser feito como uma oferenda ao Divino, sem apego aos resultados ou ao fruto da ação. Um *karma yogi* está sempre pronto para ajudar os outros. Um *karma yogi* realiza a ação da maneira mais habilidosa e consciente possível. Enquanto estivermos encarnados, somos obrigados a agir, mesmo se estivermos sentados em alguma caverna, em algum lugar. Então, ao invés de server ao nosso ego, nossa ação deve servir ao nosso processo de iluminação! Seja uma testemunha quando você age. Quando as coisas correrem bem, agradeça ao Senhor! Quando as coisas correm mal, assuma a responsabilidade por isso e aprenda o que puder com a experiência, em vez de culpar a Deus! Permaneça equilibrado e desapegado diante do sucesso, ou fracasso, prazer ou dor, elogio ou culpa. Permaneça consciente do que está ciente, o *Jiva Atman* interior, enquanto realiza todas as ações, usando *Nityananda Kriya*, como ensinado durante a segunda iniciação.

Deste modo, as consequências cármicas de seus pensamentos, palavras e ações passadas gradualmente são trabalhadas e se esgotarão. E você deixará de criar mais consequências cármicas no futuro, porque suas ações não serão motivadas por apegos. *Karma* inclui todos os seus hábitos. A maior parte do que ocorre em sua vida é devido as suas reações habituais. Ao substituí-las por respostas conscientes, você sentirá a direção da sua mais alta inteligência. Você descobrirá seu *dharma*, o caminho da ação correta, o *Tao*, e trará felicidade para si e para os outros.

Karma Yoga como um meio para superar o sofrimento

Patanjali nos conta no *Yoga Sutra* I.5

As flutuações da consciência são cinco, sendo aflitas e não-aflitas.

Essas cinco categorias de flutuações ou movimentos da mente incluem percepções por meio dos cinco sentidos, equívocos (fantasias), conceituações (pensamentos), sono e memória. Flutuações aflitas são aquelas que envolvem ego, falsa identificação, contração de consciência e egoísmo. Flutuações não-aflitas envolvem o altruísmo, amor puro e expansão da consciência, interiorização e auto-realização.

Cada uma dessas cinco categorias de flutuações pode ser aflita ou não-aflita. As aflitas envolvem desejos que, se não forem satisfeitos, trazem frustração. Se satisfeitos, os desejos trazem medo de perda ou mais desejos. Ao ver nossa sobremesa favorita, por exemplo, podemos ser vencidos pelo desejo até que ele seja satisfeito. Quando você se preocupa, por exemplo, imagina o pior que pode acontecer. A maior parte do que você imagina nunca ocorre. O sono pode ser afetado quando você se identifica com os sonhos ou com o corpo. Os sonhos durante o sono geralmente refletem as preocupações que você sente quando acordado. O sono pode ser não-aflito como na prática do *Yoganidra*, como ensinado durante a segunda iniciação, quando a pessoa permanece consciente, mesmo enquanto o corpo descansa.

Memórias que carregam emoções negativas, como tristeza, orgulho, raiva, medo ou desejo, trazem sofrimento. Mas quando lembradas com desapego, elas não são aflitas. Tais *vasanas*, ou memórias não resolvidas, às quais você permanece ligado, são ativadas quando circunstâncias semelhantes fazem com que você se lembre delas. Você fica perturbado por pensamentos e sentimentos quando não pratica discriminação e desapego em relação a flutuações de consciência que são egoístas. É por isso que o *Karma Yoga*, atos de serviço abnegado, ajudam a superar o egoísmo e seu próprio sofrimento.

Uma das melhores coisas que você pode fazer quando está repleto de pensamentos negativos e egoístas é ajudar outra pessoa. Automaticamente, você deixa de pensar em si mesmo. Sua identidade se expande, as necessidades de outra pessoa se tornam mais importantes que as suas e você experimenta amor e união com a outra pessoa.

Começando

Se você é uma pessoa muito ativa, com dificuldade para meditar, uma alternativa à discriminação e ao desapego é o caminho do *Karma Yoga*. Comece dedicando suas ações ao Senhor frequentemente. Por exemplo, no final do seu dia de trabalho, quando você receber seu pagamento ou quando concluir uma tarefa, diga mentalmente “*Om Tat Sat*”, que significa “Dedico isso ao Senhor”. Repita frequentemente uma auto-sugestão: “Que seja feita a Tua vontade, e não a minha”. Procure oportunidades para ajudar alguém sem esperar nada, nem mesmo uma expressão de gratidão, em troca. Contemple o que o *Bhagavad Gita* diz sobre o *Karma Yoga* e ofereça todas as suas ações como sacrifício ao Senhor.

Bhagavad Gita

No terceiro capítulo do *Bhagavad Gita*, Krishna responde a muitas perguntas sobre o “Yoga da ação”, ou *Karma Yoga*. É instrutivo refletir sobre várias dessas respostas:

Não pela abstenção de obras o homem goza de falta de ação, nem pela mera renúncia (de obras) alcança sua perfeição. III.4

Este verso, frequentemente citado, inclui a palavra *naiskarmya*, que aponta o estado onde a pessoa não é afetada pelo trabalho. É a natureza que faz o trabalho. A alma permanece equilibrada, observando serenamente as operações da natureza.

Pois ninguém pode permanecer nem por um momento sem trabalhar; todos são feitos para agir impotentemente pelos impulsos nascidos da natureza. III.5

Aquele que restringe seus órgãos de ação, mas continua em sua mente a meditar sobre os objetos dos sentidos, cuja natureza é iludida, é dito ser um hipócrita. III.6.

Podemos controlar externamente nossas atividades, mas, se não restringirmos os desejos, daremos origem a eles, não conseguimos entender o verdadeiro significado da restrição. Fazendo obras que não sejam pelo sacrifício, esse mundo de homens está em escravidão com as obras; para o trabalho de sacrifício, ó filho de Kunti, libertando-se de todo apego. III.9.

Todo ser e ação da natureza é o sacrifício oferecido pela Natureza ao Divino, mas seu sentido real é obscurecido em nós pelo ego, pelo desejo, por nossa personalidade múltipla limitada e ativa. Ao realizar todas as ações como uma oferenda ao Divino, você pode se libertar da perspectiva do ego.

Portanto, sem apego, realize sempre o trabalho que deve ser feito (para o bem do mundo lokasangraha, como fica claro no verso seguinte), pois o homem alcança a elevação fazendo o trabalho sem apego. III.19

Foi até mesmo pelas obras que Janaka e o resto alcançaram a perfeição. Tu deves fazer obras relativas também à manutenção do mundo. III.20

Isto não é uma injunção para subordinar o indivíduo à sociedade, mas para cumprir o indivíduo em Deus e para sacrificar o ego no verdadeiro alterador da Divindade abrangente.

Meu treinamento em Karma Yoga

Sou eternamente grato ao Yogi Ramaiah por me dar a oportunidade de praticar *Karma Yoga*. Durante os 18 anos que passei com ele, foram muitas pequenas tarefas, bem como tarefas estendidas. Estas incluíam aulas semanais de Yoga pública em vários centros, servindo como seu assistente pessoal por um período quase todos os anos, e durante suas viagens pela Índia, Sri Lanka, Malásia, Austrália e China; organizando vários “Parlamentos de Religiões Mundiais em Yoga” anuais na Califórnia, Chicago, Índia, Washington, DC e Montreal; administrar e desenvolver seus *ashrams* de Yoga na Índia e no Sri Lanka durante três anos; supervisionar a impressão das obras dos *Siddhas* do Tamil Yoga; supervisionar a construção de seu colégio de Yoga Terapia. As arestas do egoísmo foram arredondadas em contato com tantas situações desafiadoras. Eu me senti apoiado, guiado e abençoado por Babaji durante todas essas atividades de *karma yoga*.

Conclusão

Um *karma yogi* que combinou isso com o amor - ou *bhakti Yoga* - e a sabedoria e discernimento do *jnana Yoga* sente que é o Divino que faz tudo, e que ele ou ela é meramente um instrumento nas mãos

do Senhor. Em última análise, sente-se dirigido pelo guru interno, ou o “ser psíquico”, a voz da alma. Mas antes de alcançar um estágio tão avançado de *karma Yoga*, é necessário ser purificado da raiva, do egoísmo, da ganância e do desejo pessoal e estar preparado para ajudar os outros. O *karma yogi* vive uma vida simples e examina seus motivos. Desta forma, o *karma yogi* desenvolverá pureza de coração e verá a Deus em todos os rostos e sentirá a Presença que habita em todos os lugares. Lembre-se de que você não é o que pensa ou faz! O processo de *karma yoga* não é sobre o que você faz, mas a perspectiva da qual você testemunha todas as ações sendo realizadas.

Referências:

A Mensagem do Gita Interpretada por Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Ashram, 1977

O Bhagavad Gita, por S. Radhakrishnan, HarperCollins, 1993.



3.

O espaço interno do eu

Por Acharya Nityananda

O propósito da *sadhana* ou prática espiritual é criar um espaço interno de consciência e felicidade que não dependa de circunstâncias externas. Para criar esse espaço, você precisa fazer uma limpeza interna. As *kriyas* do yoga realizam essa limpeza.

A vida está em perpétua mudança. Você não pode controlar a realidade externa; você pode fazer o melhor que puder, mas não controla os resultados de suas ações. Você pode, no entanto, sempre cuidar do conteúdo do seu espaço interior.

Sadhana é um processo de purificação e limpeza da mente, o conteúdo do espaço interior. Primeiro você se esvazia de todos os conteúdos limitantes e desnecessários. Então esse espaço é preenchido com o *Self*. O Eu é consciência pura e feliz. Babaji é a encarnação da Graça do Ser, guiando e inspirando os indivíduos em direção a Si mesmo. “*Jiva se torna Shiva*” é um dos grandes ditos dos *Siddhas*: o indivíduo se torna o Divino. Yoga é o que torna possível esse processo de transformação.

O *sadhana* dos *Siddhas*

Vamos imaginar que nosso espaço interno é como uma casa, metaforicamente. Na casa do Yoga clássico, seu habitante sobe frequentemente no telhado, constrói uma escada para ele e, com o passar dos dias, permanece cada vez mais tempo no telhado, até finalmente sair da casa. Este habitante, um *iogue* clássico, deixa o mundo e o ciclo interminável de reencarnações, em busca do Divino.

No *Kriya Yoga* dos *Siddhas*, não vamos a lugar nenhum. Nós nos dedicamos a limpar e esvaziar

os cômodos de nossa casa, para que, pouco a pouco, haja mais luz e mais espaço neles. De vez em quando, estamos em êxtase ao ver uma sala vazia, limpa e cheia de luz. Então descobrimos que ainda temos que limpar mais e continuamos retomando o trabalho de limpeza. Com o tempo e a prática, nossa casa torna-se um lugar de espaço e luz, e sob essa luz - que sempre esteve lá, mas nunca a vimos porque a casa estava tão cheia e suja - descobrimos o Divino, que se torna o habitante da nossa casa.

*Siddhas percebem o Shiva-loka aqui;
Eles experimentam no interior nada e Nadanta.
Eles são eternos, puros e sem defeitos;
Libertados são eles, dos trinta e seis.
- Tirumandiram 125*

Em nossa prática espiritual, não fomos a lugar nenhum; limpamos o espaço pessoal onde estamos, ousando limpar toda a nossa casa, inclusive os cantos mais escuros, liberando o conteúdo.

Os *Siddhas* falam de “*vettaveli*”, o vasto e luminoso espaço da libertação.

No Yoga considera-se que o ser humano possui cinco invólucros ou *koshas*, cada um deles mais sutil do que o anterior: corpos físico, emocional ou vital, mental, intelectual e causal. **O caminho dos *Siddhas* é o da transmutação desses cinco invólucros, das moradas de *karma* aos templos onde o Divino reside e se manifesta.** As cinco bainhas são transformadas em recipientes capazes de abrigar o Divino. **O caminho dos *Siddhas* não é um caminho de transcendência deste mundo, mas um caminho de auto-transformação**, mesmo de transformação física:

*Destinatários são eles, neste mundo, do grande caminho;
Destinatários são eles, neste mundo, da recompensa da ausência de nascimento; Destinatários são eles da benção da proximidade eterna;
Destinatários são eles do poder do silêncio no mundo.
- Tirumandiram 132.*

Presença e Amor: o começo e o fim do caminho espiritual

O começo do processo *yogue*, seu curso e seu fim é o mesmo: **você está presente, feliz e amorosamente consciente**, independente de todos os fenômenos e eventos que vêm e vão. A realização *yogue* é estabelecer-se permanentemente nesta experiência.

Nós experimentamos pensamentos, sentimentos e percepções - mas não somos nada disso. Estamos cientes deles e os experimentamos como fenômenos mutáveis, sabendo que não são a nossa natureza real, pois as nuvens mutáveis não podem afetar a natureza do sol que as ilumina.

Todos os fenômenos que experimentamos são como *Kali* dançando acima de *Shiva*. Ele observa sua dança sem ser tocado nem afetado por ela, nem mesmo da maneira mais leve. Você é *Shiva*. Você é pura consciência alegre, não limitada pelo “eu” e seus fenômenos.



Perceber isso é o começo do caminho espiritual, e percebê-lo continuamente é o seu fim. Este é o centro de nossa aspiração de yoga e nossa compreensão da Realidade Essencial.

E sempre que você estiver perturbado por fenômenos transitórios, lembre-se do que é sua natureza essencial: consciência bem-aventurada.

Trazendo Presença e Amor ao seu espaço interior

Você é a presença feliz, a alegria do Ser. Para encontrá-la, você deve buscar na sua experiência.

Você se concentra no testemunho do coração. A partir daí, você pode observar e confrontar sentimentos e pensamentos do seu espaço interior, enquanto experimenta também a felicidade incondicional que aparece.

Da Testemunha do Coração, você observa o que acontece nos corpos físico, emocional e vital, como se eles não fossem seus, como se eles tivessem “coisas”, coisas que você olha com curiosidade e sem julgar. E é realmente assim; eles aparecem, mas não são o seu Eu real.

Cultive a presença e o amor e confronte tudo com a Testemunha. Traga a Presença do Coração para todos os conteúdos que você experimenta. Torne-se consciente do núcleo emocional que gera imagens mentais e estados emocionais - nenhum deles deve escapar de sua consciência até o último canto de seu espaço interior. A Presença do Coração pode dissolver tudo. Nunca deixe a mente ser levada embora quando você experimenta emoções intensas. Respire, dê um passo para trás e olhe para as emoções. Cultive o silêncio mental e a presença sobre as emoções; deixe a energia do plexo subir pela observação incondicional, sem categorizá-la, até que esteja integrada. Nunca deixe que essa energia se emaranhe com imagens mentais.

Traga tudo à luz e ofereça ao *Self*. A Presença do Coração pode transmutar tudo, baseada na consciência e no amor. Invoque o *Satguru*, Babaji, porque sua consciência e amor são ilimitados.

Ao cultivar a presença e o amor, tudo é confrontado com o testemunho e as coisas passam pela sua experiência. **Transcender mente e emoções estando totalmente presente é um caminho de libertação.**

Cada momento que você tem é uma oportunidade de se ancorar na Testemunha do Coração e em sua alegria, a alegria de ser, transcendendo a mente e as emoções, transformandoas ao realizar essa prática. Se você está no Eu, você está onde deveria estar.

A Testemunha do Coração, em um dado momento, pode se expandir em direção à onipresença; em outro momento, a alegria do Ser pode surgir no interior. A testemunha é presença e amor. Babaji é presença e amor. “Busque Babaji para se tornar Babaji”, disse Yogi Ramaiah. Quando você se concentra na presença e amor no coração, você está no Eu, você está em Babaji.

Tudo o que a prática intensa do Kriya Yoga traz à luz da consciência deve ser transmutado em presença e amor.

“Eu sou Presença e Amor” é uma boa afirmação para repetir em todo o *sadhana* e ao longo do dia, para que você se lembre do seu Eu. Tudo o que não é isso pode ser considerado um acréscimo, não é a realidade do seu Eu.

Com uma pequena ajuda das minhas *kriyas* ... e de Babaji

Todas as *kriyas* que praticamos na *Kriya Yoga de Babaji* apóiam esse processo de limpeza e transformação interior, em todos os nossos cinco níveis de manifestação: físico, vital, mental, intelectual, causal. Como *sadhaks* da *Kriya Yoga de Babaji*, estamos em um processo de limpeza interior e transformação de nós mesmos. Às vezes estamos perdidos neste processo, mas este é o momento de pedir a orientação de Babaji. Ele sabe melhor para onde o caminho leva, e está pronto para nos apontar para onde ir - embora às vezes Ele nos deixe em nosso espaço para crescer experimentando através de nossos próprios erros.

Sem dúvida, uma das coisas mais importantes neste caminho é criar um relacionamento interno com o *Satguru* para receber Sua orientação e apoio. Temos a sorte de ter as ferramentas de *kriya* para fazer isso. Ao usá-las, podemos transmutar nosso espaço interno em “*vettaveli*”, o espaço de liberação, o espaço do Eu, Babaji - o que somos.



4

Relatório anual e planos para 2020 da Ordem dos Acharyas

AJUDE-NOS A TRAZER A KRIYA YOGA DE BABAJI PARA PESSOAS EM TODO O MUNDO

Este é um bom momento para considerar fazer uma doação à “**Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji**”, para permitir que continuemos trazendo a Kriya Yoga do Babaji para pessoas que, de outra forma, não seriam capazes de recebê-la. **Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2018, com apoio de doadores, os membros da Ordem de Acharyas realizaram as seguintes ações:**

Mais de 130 seminários de iniciação com mais de 1.300 participantes que vivem em 23 países, incluindo Brasil, Índia, Japão, Malásia, Sri Lanka, Israel, Hong Kong, Rússia, Estônia, Espanha, Colômbia, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Inglaterra, Bulgária, Bélgica, Austrália, EUA e Canadá.

- Após nove anos de esforço, o *Ashram* de Badrinath, está concluído.
- Manteve um *ashram* e um escritório de publicações em Bangalore, na Índia, que organizou cinco seminários de iniciação pelo País. Vinod Kumar, o gerente do *ashram*, conduziu aulas gratuitas regulares de *asana* e meditação pública. Também publicou e distribuiu a maioria dos nossos livros e fitas por toda a Índia.
- Inaugurou *sites* em chinês e polonês.

- Organizou quatro peregrinações ao novo *ashram* de Badrinath, com a presença de mais de 85 pessoas. Patrocinou aulas públicas de yoga e *satsangs* na região.
- Patrocinou aulas públicas gratuitas três vezes por semana no *Ashram* da Kriya Yoga de Babaji e o *kirtan* no *ashram*, em Quebec, no Canadá.
- Organizou uma comemoração dos 20 anos de atividades no Brasil, com a participação de 120 pessoas, de 11 a 15 de novembro de 2018.
- Realizou treinamento de professores em Kriya Hatha Yoga para 14 participantes em Quebec, no Canadá, e para oito participantes em francês (Bélgica).
- Publicou “*A Voz de Babaji*” em marati e em japonês e co-publicou a tradução francesa de “*A Prática do Yoga Integral*”, de Sri Aurobindo.

Nos anos de 2019 a 2020, a Ordem dos Acharyas planeja:

- Trazer seminários de iniciação para a maioria dos países mencionados acima, bem como pela primeira vez para a Indonésia e a Polônia.
- Realizar aulas gratuitas de *asana* e meditação públicas quinzenais em nossos *ashrams* em Quebec, Bangalore e Sri Lanka.
- Publicar o livro “*Babaji e os 18 Siddhas*” em polonês, malaiala e kannada, além do livro “*A Voz de Babaji*” em kannada (uma das línguas faladas na Índia).
- Completar o treinamento de dois *Acharyas*.

Os 32 Acharyas voluntários da Ordem e muitos outros organizadores voluntários precisam do seu apoio para cumprir este programa para o ano de 2019-2020. **Sua contribuição é dedutível nos impostos no Canadá e nos Estados Unidos da América.** Envie-o até 31 de dezembro de 2019, se possível, e encaminharemos um recibo da sua declaração de imposto de renda de 2019. Use seu cartão de crédito!

Nosso trabalho é financiado inteiramente por suas contribuições. Existem muitas pessoas em todo o mundo esperando para receber iniciação. Enviaremos *Acharyas* à medida que recebermos os fundos necessários para pagar as despesas de viagem.

Quero apoiar o trabalho da Ordem dos Acharyas de Kriya Yoga de Babaji. Estou enviando uma doação no valor de _____. Para cada doação de US \$ 70 / Cn \$ 75 ou mais, receba uma cópia gratuita do novo livro “*Iluminação: Não é o que você pensa*” em inglês, alemão, francês, espanhol ou português. Acesse nossa [livraria](#) para ler a descrição.



5

Notícias e Notas

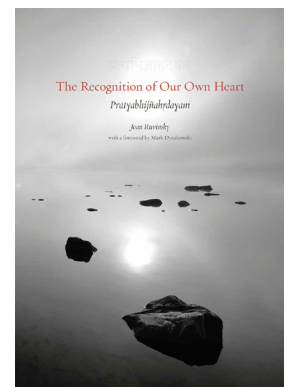
Dr. T.N. Ganapathy, Ph. D, faleceu em Chennai, Índia, após uma longa doença, aos 87 anos. Como diretor do Projeto de Pesquisa Yoga Siddha, do ano 2000 a 2013, ele e sua equipe de estudiosos do Tamil Yoga Siddha produziram os seguintes trabalhos em inglês:

1. O Yoga de Boganathar, volume 1, 2003;
2. O Yoga de Siddha Avvai, 2005;
3. O Yoga de Boganathar, volume 2, 2005;
4. O Yoga dos 18 Siddhas: Uma Antologia, 2005;
5. O Yoga de Tirumular: Ensaios sobre o Tirumandiram, 2006, 2012;
6. O Tirumandiram em 10 volumes, 2010, 2013;
7. Teísmo Monístico no Tirumandiram e Shaivismo da Caxemira; 2012
8. O tesouro dos Manuscritos de Siddha (em tâmil); 2014

Seu trabalho foi patrocinado pela Ordem de Acharyas, Inc. de Kriya Yoga, de Babaji, uma instituição de caridade educacional registrada no Canadá com publicações na Índia pela Kriya Yoga de Babaji Trust, de Bangalore. Detalhes e fotos dos participantes deste projeto podem ser encontrados no endereço: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/siddha-research-center.htm> e também em: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/photosflash/yogasiddharesearch/index.html>, e no artigo “A Mystical Masterpiece is Unearthed”, do The Hinduism Today, de julho de 2010. Sobre Dr. Ganapathy e a nova publicação do Tirumandiram: <http://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=5105>.

Dr. Ganapathy inicialmente foi professor na pós-graduação e chefe do Departamento de Filosofia do RKM Vivekananda College, em Chennai. Posteriormente, foi professor visitante no Instituto Sathya Sai de Ensino Superior (Deemed University), no ashram Prasanthi Nilayam, no estado de Andhra Pradesh, na Índia. Ele participou de vários seminários e conferências nacionais e internacionais. Suas publicações incluem: Perspectivas de Teísmo e Absolutismo em Filosofia Indiana (ed. 1978), Mahavakyas (1982), Filosofia de Sense-Data de Bertrand Russell (1984), A Filosofia do Tamil Siddhas (1993).

NOVA PUBLICAÇÃO: The Recognition of Our Own Heart: Ponderações sobre o Pratyabhijnahridayam. Um importante texto do Shaivismo da Caxemira traduzido e comentado pela falecida Joan Ruvinsky, com fantásticas ilustrações fotográficas. Detalhes estão aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition_heart_book



Nova entrevista em vídeo. Assista a este interessante vídeo de 43 minutos em que M.G. Satchidananda foi entrevistado por Kelly Blaser em <https://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html>. A entrevista abrange uma ampla gama de assuntos, incluindo os ensinamentos dos Siddhas, considerações sobre o termo “o ser psíquico” de Sri Aurobindo, não-dualidade, o Tirumandiram e sua primeira experiência de auto-realização.

Nova gravação de áudio. Ouça esta interessante entrevista de 70 minutos com M. G. Satchidananda gravada em uma rádio de Quebec, no Canadá, em 14 de fevereiro. Ela abrange assuntos relacionados à Kriya Yoga, aos ensinamentos de Babaji e dos Siddhas e aborda formas de enfrentar os desafios da vida moderna. E neste endereço, você encontra 108 fotografias raras. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v34.html>.

A Ordem dos Acharyas de Kriya Yoga de Babaji patrocinou os acharyas Ganapati e Annapurna na apresentação de quatro seminários de iniciação em Medellín e Bogotá (esquerda), Colômbia em julho e Ushuaia (direita) e Buenos Aires, Argentina em agosto.



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>

Peregrinação ao Sul da Índia, de 29 de dezembro de 2019 a 14 de janeiro de 2020 com Acharya Satyananda. Os detalhes estão aqui: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm>

Iniciações de Segundo nível serão dadas por M. G Satchidananda em Quebec, de 14 a 16 de junho e de 11 a 13 de outubro de 2019.

Iniciações de Terceiro nível serão oferecidas por 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 está traduzido em 18 idiomas.

Marshall Govindan celebra 50 anos como um sadhak de Kriya Yoga. Em 1969, leu a Autobiografia de um logue, iniciou uma preparação de um ano para entrar no mosteiro da SRF. Abandonou uma carreira no Serviço de Relações Exteriores dos EUA e, 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 com a justificativa de residir em um ashram de Yoga como estudante do divino. Jay Babaji!

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 Babaji, 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

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Aviso aos assinantes do Jornal da Kriya Yoga de Bábjai: O jornal será enviado por e-mail para todos que possuem um endereço eletrônico. Pedimos que nos informe para qual e-mail gostaria que enviássemos o jornal. Solicitamos, caso usem algum antispam, que adicionem o endereço info@babajiskriyayoga.net na sua lista de exceção. O jornal será anexado com as fotos no formato PDF e pode ser lido por meio do Adobe Acrobat Reader. Você também pode pedir o seu exemplar em arquivo de Word, não formatado e sem fotos. Lembre-se de enviar uma mensagem renovando a assinatura, até setembro de 2018, para receber a próxima edição.

