

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 29 | NÚMERO 3 | PRIMAVERA 2022

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 - A Sincronia em Satsanga e Seva, *por Durga Ahlund*
- 2 - Sankalpa: o poder da intenção, *por M.G. Satchidananda*
- 3 - Uma resenha sobre o Bhagavad Gita: gravação em video do seminário com o Dr. Georg Feurestein, agora em streaming, *por M. G. Satchidananda*
- 4 - Acharya Muktananda, o novo membro da Ordem dos Acharyas
- 5 - Ordem dos Acharyas: relatório anual e planos para 2023
- 6 - Notícias e notas



1

A Sincronia em Satsanga e Seva

Por Durga Ahlund

O que é sincronia? Sincronia é quando duas ou mais pessoas agem em uníssono. Quando estamos fazendo a mesma coisa ao mesmo tempo com outra pessoa, há sincronia. Reunir um grupo de pessoas para praticar *asanas*, cantar, realizar algum tipo de ritual, ou ouvir com interesse o mesmo ensinamento ou história, criará o estado psicológico de sincronia, que invoca entusiasmo e um ambiente cooperativo criativo. A sincronia envia sinais tangíveis de que estamos abertos uns aos outros. Cria semelhança e proximidade. Isso permite que a confiança dentro do grupo cresça e se desenvolva. O movimento sincronizado funciona como um convite para estarmos juntos, para trabalharmos juntos como um grupo, sem senso de competição.

Isso é o que ocorre no *Satsanga*, que significa “compartilhar a verdade com colegas estudantes de *Yoga*”. Temos uma noção de nossa semelhança e proximidade. Começamos a sentir nossa interconexão. Desenvolvemos a confiança necessária para compartilhar nossas histórias, dúvidas e verdades honestamente. *Satsanga* não tem agenda. Nós não nos reunimos em *Satsanga* a fim de convencer os outros de que nossa experiência, ou verdade particular, devam ser deles. Não estamos tentando provar ou negar nada. O poder do *Satsanga* vem da transmissão de energia que ocorre quando as pessoas se conectam em um nível profundo, com a mente e o coração abertos. *Satsanga* é um meio de compartilhar um poderoso salto de energia e sabedoria que surge, uma vez que um verdadeiro *Satsanga* seja formado. *Satsanga* abre o coração não apenas para falar a verdade, mas também para ouvir e reconhecer o que é verdade.

Parece místico ou mágico, mas o *Satsanga* é apoiado pela ciência da sincronia, que é uma habilidade humana sofisticada, baseada em alguns mecanismos fundamentais. Uma sinergia de grupo pode ser ativada quando conhecimento factual, experiência qualificada, esforço físico ou mental são distribuídos por vários indivíduos.

Repetindo: no estágio mais básico, a sincronia envia sinais tangíveis para os outros de que estamos abertos para cooperar, bem como capazes de cooperar. O movimento sincronizado age como um convite ao trabalho em conjunto. Além dessa cooperação de sinalização, a sincronia parece iniciar uma cascata de mudanças na maneira como vemos a nós mesmos e aos outros! O reconhecimento de que estamos nos movendo da mesma maneira, ao mesmo tempo que outras pessoas, aumenta nossa



consciência de fazer parte de um grupo, levando-nos a focar menos em nós mesmos como indivíduos. E, porque estas outras pessoas estão fazendo movimentos semelhantes aos nossos, aos poucos aprendemos a interpretar e prever suas ações com mais facilidade.

A sincronia pode alterar a natureza de nossa percepção, tornando nosso sistema visual mais sensível à ocorrência de movimento. Percebi isso em meus anos de dança, balé, moderno, flamenco, *dance squads*, dança aeróbica e *yoga*. Como resultado da prática regular do movimento em uníssono, espelhando os outros, formamos memórias mais precisas das pessoas com as quais sincronizamos, incluindo a aparência, os movimentos que fazem e as palavras que dizem. Podemos aprender com elas mais facilmente porque podemos nos comunicar com facilidade. Quando perseguimos objetivos compartilhados com os outros, somos mais eficazes.

Em um patamar emocional, a sincronia tem o efeito de fazer com que os outros, mesmo estranhos, se aproximem, se sintam amigos, um pouco como se fizessem parte da mesma família. Sentimos mais carinho por aqueles com quem experimentamos sincronia. Estamos mais dispostos a ajudar essas pessoas. E, em algum momento, começamos a experimentar uma indefinição dos limites entre nós e os outros! Agimos para o bem uns dos outros.

Organizações religiosas, militares, nações e outras organizações usaram o movimento síncrono para unir indivíduos díspares em um todo unificado por séculos. Exercitar-se, marchar, desfilar, recitar um juramento com as mãos sobre o coração, ajoelhar-se e curvar-se, trabalhar e entoar em uníssono uma música que tenha um significado emocional, tudo isso foi usado para criar solidariedade. Veja o poder emotivo de cantar *bhajans* com os outros, ou um hino como *Amazing Grace*, ou até mesmo o hino nacional em uma multidão de estranhos em um evento esportivo, com a mão sobre o coração. A chave está em criar um certo tipo de experiência de grupo, em que as pessoas agem e sentem juntas e estão em grande proximidade física.

A sincronia dentro de um *Satsanga* espiritual cria a sensação de que, embora tenhamos crescido individualmente e nos tornado mais fortalecidos, nosso eu individual se abrandou, encolheu. É como se todos os recursos do grupo estivessem agora a nossa disposição. Assim, a pressão do indivíduo é diminuída. Elevar a energia do grupo torna-se organicamente intencional.

Entrar no fluxo

Estudos com atletas e dançarinos descobriram que apenas se mover em uníssono aumenta a resistência e reduz a percepção da dor física. Eu descobri isso por mim mesma. A sincronização pode nos levar para o que um pesquisador chamou de “turbilhão social”. Sentimos como se estivéssemos no fluxo ou no ritmo com os outros, e sendo empurrados ou arrastados, energizados por algo que está se movendo em, e através de todos nós. Em nosso *hatha yoga*, podemos experimentar ser levados por uma corrente social suave, ou por um redemoinho. Uma vez que estamos no fluxo, as posturas começam a parecer suaves, energizantes e sem esforço.

Somos arrastados no fluxo, apenas nos movendo através das posturas, porque as conhecemos e confiamos nelas, e porque estamos com outras pessoas que conhecemos e em quem confiamos. Estamos no mesmo espaço, coordenando nossos movimentos físicos e respiração, cantando em uníssono e meditando juntos. O benefício de fazer atividade física focada em conjunto com outras pessoas vai muito além do condicionamento físico e da flexibilidade. Um corpo substancial de pesquisa mostra

que a sincronia comportamental, ou seja, coordenar nossas ações, nosso movimento físico com outros, prepara os grupos para a sincronia cognitiva. A sincronia cognitiva significa que nos sentimos mais conectados e cooperativos e começamos a pensar com mais eficiência e eficácia. É por isso que nos sentimos tão alertas e felizes, cheios de energia e relaxados no final de nossa prática, mesmo uma prática que dure horas! Não estamos exaustos pelo exercício do *Kriya Hatha Yoga* de Babaji, nem ficamos frustrados ou entediados.

A série de 18 posturas nos oferece uma prática maravilhosa para provar o poder e os benefícios da sincronia cognitiva. Fazendo a série de posturas em uníssono com os outros, coordenando os movimentos que compõem cada *asana*, praticando *asana* por *asana*, etapa por etapa, com respiração coordenada focada e modelando o olhar mental (*dristhi*) e as travas musculares (*bandhas*), e com consciência do que está acontecendo no corpo, podemos proporcionar a sincronia que é a *biotecnologia de formação de grupo e Satsanga*. Começando com *Kriya Asana Vanekom*, cantando o mantra na Saudação ao Sol e a canção de adoração ao sol em coro, criamos um ritual coletivo que estabelece o resto da prática. A prática das *asanas* nos desenvolve e nos solidifica como um grupo coeso. É uma espécie de cinestesia ou “ligação muscular”. Isso, por sua vez, leva a um vínculo mental e emocional, o que eleva a prática. Isso nós podemos fornecer para a nossa prática.

O potencial da atenção compartilhada, motivação compartilhada e silêncio compartilhado

Existe algo conhecido nos círculos da psicologia, como atenção compartilhada. O fenômeno da atenção compartilhada ocorre quando focamos no mesmo objeto, ou informação, ao mesmo tempo que outros. A consciência de que estamos focando em um determinado entendimento, estímulo ou sensação, juntamente com outras pessoas, leva nossos cérebros a dotar esse conhecimento, estímulo ou sensação com um significado particular, rotulando-o como importante. Quando nós, em nossa aula de *hatha yoga*, focamos em nossas próprias sensações corporais, tendemos a alocar mais largura de banda mental para certas sensações no corpo, e processá-las mais profundamente. Em vez de ignorá-las ou descartá-las, como poderíamos, quando praticamos sozinhos, a atenção compartilhada traz consciência para o que está acontecendo no corpo, o que está acontecendo na *asana*.

Esse processo pode ser bastante sutil. Por exemplo, quando a aula utiliza um *dristhi* ou olhar (direcionar o olho da mente para um ponto do corpo), criamos organicamente momentos de atenção compartilhada ou conjunta. Nós iluminamos o objeto, elevando a experiência através do foco, consciência, quietude e silêncio. Momentos repetidos de atenção conjunta estão associados a uma prática mais bem-sucedida. Pesquisas mostram que aprendemos e lembramos melhor das coisas quando atentamos nelas com outras pessoas, e que a capacidade de coordenar esses movimentos de atenção conjunta acontece com a prática. Eu sei, por minha prática e por instruir a atenção conjunta, que é mais provável que nos beneficiemos energeticamente de nossa prática quando houver momentos repetidos de movimento compartilhado em combinação com atenção compartilhada.

A sincronia é aumentada se os participantes de uma prática *de yoga* integrada também desenvolverem motivação, ou intenção conjunta, para a prática. No *Kriya Yoga* de Babaji, nossa intenção é o relaxamento profundo. Mas nossa definição vai muito além da concepção normal de relaxamento, nosso objetivo é imobilidade e quietude. Para atingir o estado de imobilidade é preciso primeiro livrar-se de

toda inquietação, no corpo e na mente. Pois a experiência de relaxamento profundo em *asana* não se deve a uma cessação de energia por inércia, mas sim a um aumento de energia, uma infusão e circulação de força, dentro de um corpo imóvel e receptivo.

A atenção compartilhada com a intenção compartilhada pode silenciar os pensamentos, harmonizar a respiração e aumentar a energia dinâmica, na medida em que encoraja a entrega dentro de um lugar profundo do nosso ser, naqueles momentos de quietude. É como se quaisquer pensamentos individuais de “não posso fazer isso” se dissolvessem. Nossas energias sutis internas derretem o *estresse* mental e físico. Trabalhar em uma atmosfera pacífica e cooperativa aumenta o prazer na prática, relaxando o corpo a tal ponto que a tensão se dissolve, e até mesmo a energia bloqueada por muito tempo é liberada. A energia do grupo sobe para apoiar a prática de todos os participantes. Cada pessoa, que está em sincronia com o todo, pode prontamente aproveitar a energia deste grupo e aperfeiçoar sua *asana* com o melhor de sua capacidade. A consciência que surge através da sincronia e do silêncio mental cria a atmosfera perfeita para que esta energia superior flua ininterruptamente. Energia e silêncio compartilhados criam a magia em uma aula de Yoga.

Atenção e motivação são reforçadas quando compartilhadas em um grupo

Se uma intenção for expressa antecipadamente para o grupo, e o grupo estiver buscando a mesma experiência, o engajamento e a persistência parecem aumentar para todos. Eu certamente vi aumento de flexibilidade e força com atenção conjunta e motivação conjunta. E, se a motivação expressa for fazer as posturas de relaxamento, o relaxamento será experimentado. Se a motivação for ganhar energia, resistência e dinamismo, esse será o resultado. Se a motivação expressa for “deixar ir” e curar, as liberações serão experimentadas. Os ensinamentos e técnicas de *Kriya Yoga* utilizam o potencial de atenção compartilhada, motivação compartilhada, pensando juntos, sentindo juntos, pessoalmente, ao mesmo tempo, para nos ajudar a experimentar os benefícios de fazer parte de um “nós” coletivo.

Esforço coletivo: encontrando o “nós” coletivo

Embora nos imaginemos como seres separados, nossa mente e nosso corpo têm muitas maneiras de preencher essa lacuna por meio da atenção e da motivação. A natureza da atenção e da motivação são alteradas de forma significativa quando entramos nelas coletivamente, em vez de sozinhos. Experimentar a nós mesmos como partes de um “nós” coletivo, em vez de indivíduos separados, muda a maneira como direcionamos nosso foco e a maneira como alocamos nossas energias para que o esforço se torne mais agradável, e o desempenho aumente. O indivíduo realiza mais porque nossa vontade de perseverar é aumentada quando nossos esforços são feitos com um grupo, no qual nos identificamos ou nos preocupamos.

A sincronia é benéfica para progredir no *Kriya Yoga* de Babaji. A maioria de nós vem para o *Kriya Yoga* pensando que qualquer progresso em direção à autorrealização é um resultado direto da realização individual, do que “eu” faço. Pensamos que somente o indivíduo pode se engajar, persistir ou ter sucesso no *Yoga*, ou em qualquer empreendimento. A maioria de nós é bastante individualista e não é tão atraída por pertencer a um grupo, ou pensar em grupo. No entanto, nossa disposição de perseverar pode ser aprimorada quando nossos esforços são feitos em nome de um grupo com o qual nos importamos. O esforço coletivo aumenta a motivação. Descobri que o grupo (esforço coletivo) é

fundamental para aumentar o engajamento, a persistência e o sucesso. Podemos colher os benefícios da atenção compartilhada, da motivação compartilhada, pensando juntos, sentindo juntos, trabalhando juntos, pessoalmente, ao mesmo tempo. Este é o benefício do *Satsanga*.

Embora integrar um grupo seja uma fonte potencial de motivação intrínseca, deve-se sentir um sentimento genuíno de pertencer a este grupo. A identidade pessoal de uma pessoa fica firmemente ligada a esta atividade de grupo e ao seu sucesso. Deve-se obter satisfação de sua contribuição para um esforço coletivo. “*Seva*” (serviço voluntário) é considerada uma prática importante no *Kriya Yoga* de Babaji. Quando o esforço de trabalho em grupo se torna prazeroso por si só, a energia do grupo fica mais forte. Experimentar a nós mesmos como parte de um “nós” coletivo, em vez de um “eu” singular, muda a maneira como direcionamos nosso foco, e a maneira como alocamos nossas energias. Eu descobri ao longo dos anos que, quando sentimos o esforço coletivo mais agradável, mais progresso individual é feito. E isso parece mágico.

O ideal do *Kriya Yoga* de Babaji é desenvolver um senso robusto de “nós”. O *Kriya Yoga* procura ajudar os indivíduos que a praticam a colher os ricos benefícios da atenção compartilhada, consciência compartilhada, motivação compartilhada e aspiração compartilhada. Nós nos reunimos, nos encontramos pessoalmente, aprendemos os ensinamentos e técnicas juntos, nos esforçamos juntos, tudo para o bem dos indivíduos no *Kriya Yoga* de Babaji, não para manter uma organização. Quando os indivíduos descobrem, e se conectam com o que eu poderia chamar de sua tribo, experimentando o prazer da tribo, aprendendo a mesma coisa com outros dessa tribo, ao mesmo tempo, ouvindo as mesmas palavras, sentindo a mesma coisa, nos beneficiamos mais. Treinamos e praticamos juntos *asana*, *pranayama*, meditação, canções devocionais. Temos 144 técnicas e ensinamentos tão ricos, para que possamos pensar juntos, colaborar mais livremente e atuar em um grau mais alto do que faríamos individualmente. Há uma dinâmica de grupo em jogo. Fazemos trabalho em grupo para elevar uns aos outros e, assim, elevar a nós mesmos.

Na maioria das vezes, os alunos aprendem as técnicas, talvez até experimentem temporariamente a alegria da atenção compartilhada e da motivação compartilhada, mas depois seguem seu próprio caminho

O *Kriya Yoga* de Babaji é fundamentado na compreensão da nossa natureza humana, como seres sociais. *Yoga* é tanto psicologia quanto espiritualidade. Os ensinamentos são uma celebração da presença pura dos outros. Os ensinamentos e técnicas de *Kriya Yoga* de Babaji foram desenvolvidos para exigir que os discípulos sejam fisicamente, mentalmente e emocionalmente desafiados e, por meio desse trabalho, superem qualquer falsa sensação de limitação, conhecida como *maya* no *Yoga*. Os alunos são convidados a trabalhar juntos como um grupo para que uma interconexão se desenvolva. Se uma interconexão edificante se desenvolve, um processo de purificação pode começar, pois cada um de nós se torna espelho um para o outro.

Sincronia, *Satsang* e *Seva* têm o poder de atrair e desenvolver internamente uma natureza mais amorosa, compassiva e altruísta. E, embora esse nem sempre seja um caminho fácil, continuar construindo confiança. A transformação pessoal positiva fornecerá motivação para o indivíduo continuar, e a consciência do seu potencial de autorrealização e transformação. Quanto mais forte a conexão, mais completa será a transformação. Se as conexões são perdidas, a prática perde seu poder coletivo. Nós,

como indivíduos, perdemos a energia do grupo. O indivíduo está então por conta própria para manter sua atenção e motivação fortes o suficiente para fazer um progresso constante.

Há o raro indivíduo que nasce espiritualmente maduro, com uma maturidade que é conquistada e desejada individualmente, que experimenta a Unidade espontaneamente e que imediatamente vê a sacralidade em todas as coisas. Para a pessoa espiritualmente madura, o interesse espiritual, o engajamento, a persistência, a aspiração e o progresso final são desejados. Para essa pessoa, a energia do grupo é simplesmente um doce reconhecimento, não um requisito. No entanto, para a maioria de nós, experimentar a nós mesmos como partes de um “nós” coletivo, em vez de indivíduos separados, é um requisito. É essa experiência de “nós” que muda a maneira como os indivíduos direcionam seu foco e alocam energia, de modo que o esforço se torna intrinsecamente agradável, o desempenho aumenta e o indivíduo realiza mais da perspectiva de seu verdadeiro eu espiritual. O “nós” coletivo é necessário para que entendamos que estamos em uma relação sagrada com todos, com toda a Natureza. A vontade de perseverar ao longo do caminho é reforçada quando nossos esforços são feitos em sincronia com uma tribo com a qual nos identificamos, ou com a qual nos preocupamos. Mesmo um pequeno número de pessoas pode se tornar um círculo de *Satsanga* para criar uma prática contínua cuja sincronia trará esta importante mudança na consciência.

© Copyright, agosto de 2022, por Durga Jan Ahlund

Para ler mais sobre “*Satsanga*”: *Kriya Yoga Journal Spring 1999*, volume 6, no. 1

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art10-satsang.htm>



2

Sankalpa: o poder da intenção

Por M. G. Satchidananda

Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om

Ichha Shakti, Jnana Shakti, Kriya Shakti Om

Sou eternamente grato ao Yogue Ramaiah por me ajudar a apreciar, e aplicar, o poder da intenção, *Sankalpa shakti*, durante os 18 anos em que eu servi em seus *ashrams* ao redor do mundo.

Sendo um jovem *brahmacharya* no início dos anos 1970, meu professor muitas vezes desafiou-me com pedidos para que eu fizesse votos específicos. Esses incluíam votos de silêncio, um dia por semana, votos de jejum, um dia por semana, praticar uma técnica específica, diariamente durante 48 dias,

recitação semanal do Compromisso da *Kriya Yoga* antes de iniciar o silêncio, o voto de celibato e vegetarianismo, repetição de *mantras* todos os dias durante um número mínimo de vezes, prática da *sadhana yóguica* durante oito horas por dia, seguindo um cronograma diário particular de prática, e outros votos de dedicação à prática geral do *Kriya Yoga* de Babaji. Ele também me desafiou a praticar *Yoga* 24 horas por dia, sem parar, referindo-se a isso como “*tapas*”. Tudo isso eu fiz regularmente durante os 18 anos em que estive sob sua tutela. Eu escrevi sobre tais austeridades e experiências em “*How I became a disciple*”. Você pode se perguntar “Por que eu fiz tais coisas”?... você pode perguntar.

Já no meu primeiro encontro de *Satsang* com ele, na sala de um apartamento em Washington D.C, quando eu ainda era um estudante, um dos cantos que ele nos ensinaria é o que está escrito no título deste artigo. “*Iccha shakti*” é a força da vontade, “*Jnana shakti*” é o poder da visão ou sabedoria, e “*Kriya shakti*” é o poder da ação, ou ação com consciência plena. Através da aspiração e da entrega a eles, o Divino pode remover as limitações da natureza humana e transformá-lo num ser humano perfeito, ou *Siddha*.

Aqueles que seguem o caminho do *Tantra*, incluindo nosso próprio *Yoga Siddhantha*, sabem que sem invocar internamente estes três poderes com amor e aspiração, continuará prisioneiro dos três grilhões, ou manchas de *avidya* (ignorância da sua verdadeira identidade, *ahamkara*, (egoísmo), *karma* (as consequências de ações passadas), *maya* (a ilusão de ser limitado (pelo tempo, poder, conhecimento e por desejos e seu próprio passado)). Portanto, esses três poderes da *Shakti* Divina são invocados e reverenciados dentro de cada um através de votos sagrados, conhecidos como *sankalpas*. Eles expressam a intenção da pessoa de transformar as limitações aparentes na natureza humana e, ao fazê-lo, revelar e manifestar a natureza Divina superior, conhecida como *siddhi* ou perfeição.

A Kriya Yoga Pledge

O primeiro voto, ou *sankalpa*, que foi proposto para mim como condição da iniciação na *Kriya Yoga* de Babaji é conhecido como a “Compromisso de *Kriya Yoga*”, ditado pelo próprio Babaji para V.T. Neelakantan em *A Voz de Babaji*.

“Eu aceito Satguru Kriya Babaji como meu ideal e irei contemplar este compromisso e me dedicar de maneira semelhante. Eu serei um bálsamo para os doentes, um curador e servidor. Irei saciar com chuvas de comida e bebida a angústia da fome e sede. Na fome do fim dos tempos, eu serei bebida e comida.

Serei um armazém inesgotável para os pobres e os servirei da forma que necessitarem.

Eu entrego meu próprio ser e prazeres absolutamente e inteiramente à Kriya Babaji, indefinidamente, para que todas as criaturas (na Terra) possam alcançar seus objetivos.

(Explicação): a quietude repousa na entrega de todas as coisas e o espírito tende à quietude. Já que tenho que entregar tudo, é melhor que seja entregue às criaturas irmanadas.

Serei o protetor dos desprotegidos, um guia para os que estão de passagem, um navio, um dique e uma ponte para aqueles que querem alcançar a costa mais longínqua, uma lâmpada para quem precisa de uma lâmpada e uma cama para quem precisa de uma cama.”

Em conformidade com a tradição sagrada de votos, cada pessoa na minha iniciação em Nova York, em junho de 1970, se levantou e recitou o Compromisso, individualmente, enquanto permanecia em frente a uma lâmpada de óleo contendo cinco chamas. Isso definiu o palco de todo o seminário de iniciação.

Como iniciados hoje sabem, os *Acharyas* em nossa Ordem somente exigem o comprometimento

com este Compromisso de *Kriya Yoga* quando se apresentam para a terceira iniciação. Entretanto, mesmo a primeira iniciação é precedida pela celebração do mesmo formulário de inscrição, e questionário, em que se é solicitado a explicar “por quê você quer ser iniciado”? Também é solicitada a assinatura de um compromisso por escrito para praticar as *kriyas* ensinadas durante o seminário, e mantê-las confidenciais. Em seguida, na palestra introdutória se é convidado a refletir sobre a pergunta “Por quê você está aqui”? A iniciação, em si, começa com uma cerimônia em que a pessoa é convidada a formular mentalmente a intenção, e até mesmo orar por apoio na sua realização.

Por que a intenção é tão potente?

Qual é a sua intenção? Por que aprender e praticar *Kriya Yoga*? Se você veio para iniciação ou está aspirando por isso, você deve ter escrito em resposta a esta pergunta no formulário de inscrição: “Autorrealização”, “liberação das minhas limitações”, “para eliminar meu condicionamento”, “para me libertar do sofrimento”, “para viver em alegria e realização Divina” Essas são citações de formulários de inscrição que recebi recentemente.

Tais respostas indicam que o indivíduo se tornou um buscador do que está além do desejo, do prazer, do consumo materialista ou de excitações emocionais. Está até mesmo além da forma, espaço e tempo. Apesar das palavras variarem, todas elas estão apontando para o que é sublime ou espiritual.

Ao fazer o esforço para primeiro considerar uma resposta para esta pergunta, e depois responder, a pessoa está afirmando um propósito, uma direção e uma intenção. Entretanto, um voto é apenas um potencial, ainda não realizado, mas talvez apenas vislumbrado em momentos de transcendência espiritual. A pessoa ainda deve encontrar os meios e, então, aplicar a vontade regularmente para que ele se manifeste.

Tapas é o meio através do qual as intenções são cumpridas

Tapas necessita de três elementos: intenção ou voto, em segundo, esforço ou força de vontade, e em terceiro, resistência. O primeiro elemento de *tapas* é a intenção, ou voto de se praticar uma determinada disciplina, durante um período prolongado ou regularmente. Ou pode ser se negar alguma indulgência, apego ou aversão. O apego envolve agarrar-se ao desejo e a aversão é agarrar-se ao sofrimento. Isso pode envolver qualquer coisa: um conforto físico ou prazer, uma comida específica, sexo casual, televisão, ou, se estiver sentado em meditação, fazer um movimento desnecessário. Envolve afastar-se de qualquer prazer específico ou dor, ou qualquer pensamento ou sentimento de “eu sou esse sentimento, sensação ou pensamento”, e deixar ir. Isso é conhecido como “*vairagya*” ou desapego. O desapego requer esforço, força de vontade e uma repetição consistente por um período prolongado.

Durante quanto tempo? Isso deve ser determinado pelo voto ou intenção. Você pode iniciar pela simples observação do silêncio, ou jejum uma vez por semana, ou abstendo-se de um determinado alimento, bebida ou atividade prazerosa durante um mês. Uma ação de *tapas* inclui sentar em meditação, ou cantar continuamente sem dormir durante um número pré-estabelecido de minutos, horas ou dias. Existem infinitas oportunidades de se desafiar, de viver no limite do que se é capaz de fazer. Veja o final deste artigo para aprender como criar o próprio *sankalpa*.

Tapas e Força de Vontade

O segundo elemento de *tapas* é usar o esforço ou força de vontade. Esse é o antídoto para os seus

hábitos *cármicos* ou *samskaras*. O uso apropriado da força de vontade exige a negação da indulgência. Isso não significa que você deva impor severidades ou dificuldades sobre si mesmo. Na verdade, *tapas* é um movimento ascendente, uma ascensão em sacrifício à Vontade Divina. O uso adequado do esforço, ou da vontade, requer que você desperte os poderes de sua alma, suas emoções mais sutis de amor e devoção, auto entrega e auto consagração, aliados à humildade e paciência. Tal “espírito de sacrifício” é necessário para que o *tapas* permaneça como *sadhana* e não se torne um castigo.

“A vontade é o poder do homem, a vontade é a força da alma. A vontade pode fazer qualquer coisa e através da força da vontade, a mente e os sentidos podem ser suprimidos. Se os desejos são destruídos, a força de vontade se desenvolve. Determinação, paciência, interesse, atenção, perseverança, tenacidade, persistência e meditação sobre o Self, tudo isso facilita a aquisição da força de vontade”.

- Kriya Babaji, “A Voz de Babaji”

Diligência e perseverança

A resistência é o terceiro elemento do *tapas*. Assim como um atleta, que desenvolve sua força física contra resistência e “calor”, o *tapasvin* desenvolve sua força de vontade gradualmente, exercitando-a repetida e regularmente, a despeito da resistência advinda dos hábitos.

Você pode começar seus *tapas* adiando a satisfação de um desejo, ou de uma aversão por um período de tempo relativamente curto. O adiamento torna-se gradualmente mais longo, até que finalmente você o abandona completamente, e experimenta uma renúncia completa e duradoura do desejo. O *tapasvin* realizado eventualmente atinge um estado de equanimidade, no qual ele, ou ela, pode simplesmente estar em alegria incondicional, esteja um objeto de desejo ou aversão presente, ou não. Assim, intenção, força de vontade e resistência são os elementos-chave de seus *tapas*, mas o resultado é a equanimidade diante das dualidades da vida.

No estilo de vida consumista e de busca de prazer, esta abstenção e negação voluntárias podem parecer irracionais e inconsistentes com o que é conhecido hoje como “a boa vida”. Pode ser difícil acreditar que o controle sobre seus impulsos de apego e aversão irá recompensá-lo com uma felicidade interior e alegria que superam, em muito, a felicidade passageira que sua vida em busca de prazer lhe dá.

A mente reside constantemente em desejos e medos, mas quando você exerce um pouco de desapego em relação a eles, desaparecem como nuvens no céu. Através do cultivo de *tapas*, você desenvolve muita energia e força de vontade, o que lhe permite dominar sua vida e superar obstáculos. Você, literalmente, desenvolve a luz da consciência interior. Torna-se radiante como o sol, não apenas nos corpos sutis, mas, em última análise, também no físico; desenvolve mais luz em seu rosto e mais luz brilha em seus olhos. Você se torna uma fonte de luz, calor e amor para todos que entram em contato com você.

Impaciência

Hoje, muitas poucas pessoas que tentam se engajar no *Yoga* autêntico, têm paciência para sustentar o esforço necessário. Todos estão pressionados pelo tempo, por múltiplas tarefas, buscando gratificação instantânea e distração de neuroses profundas, demandando serviços e entrega de produtos o mais rápido possível. Consequentemente, após fracos esforços, a maioria das pessoas desiste da prática regular ou simplesmente usa a prática para relaxar, controlar o *estresse* ou permanecer flexível. Se sua intenção se limita a este último, tudo bem, mas não o chame de *Yoga*. Chame isto de controle do

estresse, alongamento ou perda de peso.

O *Yoga Siddha*, Sattamuni, cujo *guru*, Boganathar, também foi *guru* de Babaji, nos alerta que a impaciência é o maior inimigo do praticante de *Siddha Yoga*:

“Ouça! Não vagueie, sem rumo, preocupado;

Quando devo realizar a Unidade?

Leve comida e água sem fallhar

Uma vez por dia, de forma constante; soprar na respiração, (*pranayama*)

Perfurando através do cruzamento! (em espiral através de *ida* e *pingala nadis*)

Observe com cuidado, concentre-se, medite. (em cada um dos *chakras*)

Você não procura nada além de *mula-siddhi* (sublimação perfeita de *kundalini* na coroa)

Onde Shiva e Shakti são integrados como um”. - Pariparuanam -12, (*O Yoga dos 18 Siddhas: uma Antologia*, página 225)

Patanjali também nos diz que o desapego é seu principal método no *Yoga Sutra* I.12:

“Pela prática constante e com desapego, surge a cessação da identificação com as flutuações da consciência”.

Mas nos próximos dois versos ele nos adverte que este método deve ser contínuo e regular por muito tempo:

“Neste contexto, o esforço para permanecer (a cessação da identificação com as flutuações da consciência) é uma prática constante. No entanto, esta prática apenas se torna firmemente estabelecida quando adequadamente e consistentemente atendida por um longo período de tempo”.

Práticas sugeridas:

Para criar um *sankalpa*, aplique o método de criação de autossugestões ensinado durante a segunda iniciação. Crie uma afirmação em uma ou duas frases, que expressem a mudança positiva de seu comportamento, no presente do indicativo, em primeira pessoa, usando verbos que evitem qualquer dúvida. Assim, por exemplo, “eu gosto de praticar as 18 posturas todas as manhãs”. Ou, “eu não como nada até ter praticado *Kriya Kundalini Pranayama* e os *Dhyana kriyas* conforme prescrito e exigido durante a primeira iniciação”. Ou, “eu como apenas comida vegetariana saborosa e nutritiva”. Ou, “eu trabalho no espírito do *karma yoga*”. Ou, “quando o inesperado acontece, eu gosto de permanecer uma testemunha calma”. Ou, “eu sou amado e guiado pelo *Guru*”. Refine, memorize e repita isso mentalmente quando estiver num estado relaxado, todos os dias por pelo menos 21 dias, antes de dormir, antes de completar uma sessão de *Yoga Nidra* e para completar a 18ª postura, quando estiver física e mentalmente relaxado e receptivo à sugestão. Seu *sankalpa* substituirá a programação que agora conduz seus vários tipos de resistência e maus hábitos.

Para aplicar a intenção de trabalhar em si mesmo, para remover maus hábitos, apegos ou aversões, comece tomando consciência deles pelo “autoestudo”, o que Patanjali chama de “*svadhyaya*”. Você pode fazer isso gravando suas meditações. Eu recomendo que você faça uma lista das coisas que se sente apegado como, por exemplo, certos alimentos, alguma forma de entretenimento, fofocas, dormir mais do que o necessário, certas pessoas. Determine porque você se considera apegado e se esse apego é saudável para você, ou não.

Faça um voto, *sankalpa*, expressando sua intenção de evitar ceder a um, ou mais destes apegos, no próximo mês. Selecione aqueles que você sente que não são saudáveis para você.

Eu também recomendo que você faça uma lista do que não gosta de fazer. Por exemplo, ficar sentado em meditação por mais do que um certo período de tempo, posturas particulares, certos alimentos que seriam bons para adicionar a sua dieta, mas são desagradáveis, jejuar, reservar um dia para o silêncio, tarefas domésticas, exercícios, uma tarefa específica que você deve fazer no trabalho, ou certas pessoas com quem você tem que trabalhar. Considere o que é especificamente não gosta sobre cada um deles. Você pode deixar ir essa aversão?

Faça um voto, um *sankalpa*, expressando sua intenção de se envolver em uma, ou mais destas coisas com as quais você é avesso, de maneira alegre ou, pelo menos, como uma testemunha equilibrada, regularmente, durante o próximo mês.

Comece com aqueles que são relativamente fáceis. Ao se ter sucesso nisto, sua força de vontade se tornará mais forte e você desenvolverá a confiança para enfrentar desafios maiores, que são fontes de resistência maiores. Como resultado, você se identificará cada vez mais com o Eu Eterno, consciência refulgente, ilimitada no tempo e no espaço.



3

Uma resenha sobre a Bhagavad Gita: gravação em vídeo do seminário com o Dr. Georg Feuerstein, agora em streaming

Por M. G. Satchidananda

Fico muito contente em compartilhar com nossos leitores uma resenha de uma gravação de vídeo rara, de cerca de 6h30, que fizemos no dia 30 de junho de 2000, no *ashram* de Quebec, do seminário “*Bhagavad Gita*” com o Dr. Georg Feuerstein. Ph.D (em sânscrito pela Universidade de Cambridge), foi o maior estudioso ocidental sobre a tradição do *Yoga* dos últimos 100 anos, e autor de mais de 30 livros sobre *Yoga*. Recentemente fizemos o *upload* desta gravação em uma plataforma de *streaming*.



Você pode encontrá-la no endereço: <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore2.php>

Foi muito emocionante para mim assistir ao seminário todo depois de 22 anos, pois ele foi um amigo próximo e mentor, que junto comigo fundou o *Yoga Siddha Research Project*. Ele participou da primeira iniciação na *Kriya Yoga* de Babaji comigo, um pouco antes, ainda naquele mesmo ano, na Universidade de Bastyr em Seattle, Washington. Ele também escreveu o prefácio para meu livro os *Kriya Yoga Sutras* de Patanjali e os *Siddhas*.

A apresentação de Georg foi muito profunda e, ao mesmo tempo, transmitida de uma maneira descontraída. Ele não levou nenhuma anotação. Às vezes, consultava uma cópia de bolso do *Bhagavad Gita* da mesma tradução que recomendamos em nosso treinamento de Instrutores de *Kriya Hatha Yoga*, escrita pelo Dr. S. Radhakrishna, um grande estudioso e ex-presidente da Índia.

O cenário da Gita é um campo de batalhas, *Kurushetra*, no início de uma guerra civil entre dois clãs, os *Pandavas* liderados por Arjuna e os *Kauravas* liderados pelo rei cego Dhritarashtra. Em todos os 18 capítulos, Arjuna faz uma série de perguntas, nascidas da dúvida, a começar por suas incertezas sobre porque ele deveria eliminar seus parentes e antigos mestres. Georg relaciona as origens da *Gita* ao Yoga solar arcaico, ao *Yoga* dos Vedas e explica, em detalhes, sua *Samkhya Yoga* como sendo pré-Clássica. Ele expressa a opinião na qual “*Samkhya Yoga*” fornece um modelo teológico melhor que o *Yoga Clássico* de Patanjali, que se preocupa mais com os meios, ou *sadhana* exigida para a realização do *samadhi*, ou Autorrealização. Como historiador, também discute a evidência histórica da batalha, e o séculos prováveis em que a *Gita* foi escrita.

Mas, da mesma forma que muito comentadores escrevam, a *Gita* também pode ser interpretada como acontecendo no campo de batalha da vida de cada um, sempre que existe uma crise, uma crise existencial profunda. Georg nos diz que somos todos “Arjuna” e todos temos um “Krishna” como professor que, pacientemente, responde a todas as nossas dúvidas e nos encoraja durante nossas crises e desafios.

O primeiro capítulo da Gita é intitulado, “A Hesitação e o Desânimo de Arjuna”. Em uma série de comentários, Georg sumariza a maneira como Krishna convence Arjuna “não colapsar porque a vida não é bonita, mas que ele deve trocar sua depressão e desgosto por uma compreensão ‘realista’ da natureza do *karma* e dos princípios de *Purusha* (consciência) e *Prakrit* (natureza). Natureza inclui tudo em nossa natureza humana, como sensualidade, emoções, mente e intelecto. Ele liga o “campo de batalha” com o conflito de cada uma das experiências em nossas interações com nossa natureza humana, e com o mundo externo. Krishna prescreve *karma yoga*, com desapego e discernimento. “Estou me contraindo ou fugindo dentro dos meus relacionamentos?” “Estou contraindo por medo, raiva, ciúme, inveja ou ganância?” Ou venho a partir do amor? Se você está contraído/a, “solte”. Nenhum esforço é jamais perdido”, Krishna diz para Arjuna. Ele prescreve o caminho de “*karma yoga*”.

Dr. Georg cita a importante contribuição de *Samkhya*, pois esta diferencia mente de consciência. Diferentemente da psicologia moderna, que se refere à mente como uma coisa nebulosa e sem definição, exceto quando de sua expressão em vários comportamentos, ou como uma função do cérebro, *Samkhya* nos diz que a mente, ‘*manas*’, sendo um dos 24 princípios da Natureza, é um produto material da consciência. E que sem consciência, a mente não existe, por exemplo em um cadáver. Mesmo uma pessoa com Alzheimer e que não consegue lembrar seu nome, ainda tem consciência. O professor continua dizendo como o dualismo de *Samkhya* nos ajuda a compreender nossa condição atual, ou o ponto de partida e em cada momento para realizar a não dualidade, onde a consciência e a natureza

são compreendidas como sendo apenas uma e uma só. Explica como *Samkhya* é a base do *Yoga* Clássico de Patanjali e do *Vedanta*, das *Upanishas*, pois ela fornece um modelo conceitual que capacita a compreensão de nosso erro de percepção, da ilusão da separação em que nasce a ignorância. Ela nos ajuda a realizar que o elemento de *Purusha*, a Testemunha, está sempre presente. Nenhum sistema pode cobrir o mapa todo, como ele diz.

Georg comenta sobre como Krishna remove as dúvidas de Arjuna sobre as consequências *karmicas* de matar. Existe *karma* se você mata com emoções, com a perspectiva limitada egoísta, porque as emoções deixam impressões subconscientes, formando ou reforçando ativadores subliminares, ou *samskaras* (hábitos) e *vasanas* (memórias). Krishna diz a Arjuna que ele deve avançar para além da mentalidade convencional e eliminar aqueles do exército opositor, inclusive pessoas da família e professores, para preservar a ordem social, que eles estão violando. Como você foi treinado para ser um guerreiro, é seu dever proteger os outros de serem mortos, e manter a ordem social. Se você fosse treinado como *Brahmin*, você escreveria um livro ou artigos sobre esta necessidade. Cada um de nós deve encontrar nossa missão particular na vida, aquilo que nascemos para realizar, nosso “*svadharma*”, mas antes que alguém possa determinar qual é, primeiro é necessário encontrar seu “*svabhava*”, ou “ser interior”. É preciso mergulhar fundo dentro de si mesmo para encontrar. Não é nossa “paixão”, isso seria emocional. Emoções não possuem inteligência e causam confusão e conflitos interpessoais. A partir do “*svadharma*” a ação correta surge.

Krishna passa a encorajar Arjuna, dizendo a ele que os hábitos e tendências do seu *karma* em vidas anteriores continuarão a se manifestar nesta vida, e que a crise atual em sua vida foi colocada em marcha muito tempo atrás, não apenas por suas próprias ações, mas por aqueles outros milhões.

Georg é da opinião de que a experiência de nossa geração, de derrubar nossos professores dos pedestais onde os havíamos colocado, foi um serviço “muito inteligente” que nos foi prestado pela Natureza, e que ajudou os ocidentais, em particular, a desenvolver uma visão realista do caminho espiritual. Ele considerou que “novas formas de discipulado e magistério se desenvolveriam no ocidente porque a psicologia dos ocidentais inclui uma ênfase na perspicácia crítica, relacionamentos dialéticos, permitindo que o discípulo possa fazer comentários críticos ao professor, e receber uma resposta positiva. Este é um sinal de um bom professor, aquele que está sempre pronto para crescer. Nada pode estimular mais nosso respeito, e nos estimular mais, do que encontrar um professor que pratica intensamente. No oriente, nas sociedades asiáticas, o relacionamento professor discípulo é descomplicado porque o professor é idealizado, e o estudante perde-se a si mesmo nesta relação com o professor”.

No capítulo 2, Krishna explica a Arjuna como lutar, mantendo continuamente a consciência no *Self*, *Purusha*, e não no corpo. “Nos tornamos aquilo que contemplamos” como está escrito nas *Upanishads*. Para se tornar “Isso”, abandone a mentalidade do que você pensa que você é. O *Saivismo* da Caxemira, como todas as práticas de *Yoga*, nos ajuda a corrigir nosso equívoco de percepção com sua advertência para notarmos o espaço silencioso entre os pensamentos, muitas vezes ao longo do dia. Georg pergunta: “Neste patamar, onde energia e consciência são uma coisa só, tudo é possível.” “Quantas vezes os fios de encarnações anteriores afetaram esta?” “Como podemos purificá-los?” Em resposta, ele diz: “Tudo o que podemos fazer é liberar espaço suficiente em nossa própria mente para ver Aquilo.” “Vibramos em um estágio mais alto sempre que encontramos o espaço silencioso entre nossos pensamentos.”

No capítulo 3, Georg nos informa que “*karma yoga*” é transcendência da atividade,” (*nishkama karma*). Comumente apenas reagimos através de nossos padrões pessoais inconscientes, ou ativadores subliminais, hábitos e memórias. *Karma yoga* é “entrar em contato com eles e suspendê-los”. “Você se afasta deles”. “Um *karma yogi* importa-se profundamente com os outros, e assim suspende qualidades egoístas e age apenas ser for apropriado.” E se é apropriado ou não, vai depender do contexto e de nossa inteligência. “Eu posso ser rude ou gentil.” “Um *karma yogi* mantém a perspectiva da testemunha e age com bondade, compaixão, no que beneficia aos outros, com paciência e generosidade.” A ordem social depende de se observar as cinco restrições do *Yoga*, ou *yamas*, incluindo não causar sofrimento e falar a verdade. “Sem isso, nada se firma no caminho do *Yoga*. Se estamos enraizados moralmente, podemos florescer.” Ele expressa a opinião de que o compromisso que um *yogi* tem com estas restrições, e a continuidade da prática de *sadhana* para o benefício dos outros, é o equivalente ao voto budista do “*Bodhisattva*”, sem um rótulo.



4

Acharya Muktananda, o novo membro da Ordem dos Acharyas

Desde muito jovem, o mundo ao redor realmente não fazia sentido para mim. Observando a maneira como minha família e colegas viviam e descreviam o que era a vida, internamente sentia que isso não era certo para mim.

Isso começou a mudar depois de conhecer meu melhor amigo no ensino médio. Seus pais me apresentaram a vários conceitos de espiritualidade, e me deram meu primeiro livro de *yoga* aos 13 anos. A vida começou a ter outra camada de significado, o que me levou a uma jornada constante nos últimos 35 anos.



Fui incorporando a fundação de três estúdios de *yoga*, o aprendizado, treinamento e ensino contínuo de várias linhagens de *Yoga* em todo o mundo. Desde o meu início no *Iyengar Yoga*, até chegar ao *Ashtanga Yoga* e *Hatha Yoga*, muitas coisas foram aprendidas, e cada tradição me deu outra peça do quebra-cabeça.

Contraí meningite em 2012, ficando de cama por seis meses, com muitas complicações de saúde e forças emocionais em jogo, minha recuperação levou 18 meses, buscando intensamente uma cura mais profunda.

A *Kriya Yoga* de Babaji chegou na minha vida, e a cura se desenvolveu em muitas camadas. A prática diária de *Sadhana* da *Kriya Yoga* de Babaji, reparou o sistema nervoso, elevou o corpo e a mente e

abriu uma porta interna que estava trancada anteriormente. Um vazio dentro, que anunciava a falta de algo, elevou-se através da prática.

Seguiram-se quatro seminários de iniciação, um treinamento de professores de *Kriya Hatha Yoga* de Babaji, o processo de se tornar um *Acharya*, incorporado através de viagens aos *Ashrams* no Canadá e na Índia.

Tenho muita gratidão a Babaji, Satchidananda e os *Acharyas* da *Kriya Yoga* de Babaji, e a todos os que participaram, permitindo que eu tivesse esta oportunidade de compartilhar a completude da *Kriya Yoga* de Babaji. Gratidão por fazer parte deste empreendimento, e comunidade.



5

Ordem dos Acharyas: Relatório anual e planos para 2023

Ajude-nos a levar a *Kriya Yoga* de Babaji a pessoas como você ao redor do mundo!

Este é um bom momento para fazer uma doação à Ordem dos *Acharyas*. Assim, daremos continuidade ao projeto de levar a *Kriya Yoga* de Babaji até pessoas que não poderiam recebê-la de outra forma.

Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2020, com apoio de doadores, os membros da Ordem de *Acharyas* realizaram as seguintes ações:

- * Realizaram mais de 50 seminários de iniciação para mais de 500 participantes que vivem em 14 países, incluindo Brasil, Índia, Japão, Sri Lanka, Estônia, Espanha, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Bélgica, Estados Unidos e Canadá.
- * Patrocinaram e ajudaram a organizar *Satsangs on-line* semanais via *Zoom* na Índia, América do Norte, Brasil, Alemanha, Sri Lanka e França, e reuniões diárias de *sadhana* via *Zoom* na Índia.
- * Mantiveram um *ashram* e escritório de publicações em Bangalore, Índia, que publicou e distribuiu a maioria de nossos livros e fitas por toda a Índia.
- * Mantiveram um *ashram* em Badrinath, Índia.
- * Mantiveram a equipe de nossos dois *ashrams* na Índia, e nosso *webmaster* empregados durante a pandemia, com seus salários integrais.
- * Publicaram as edições digitais em japonês na *Amazon.jp*, a Voz de Babaji, os *Kriya Yoga Sutras* de Patanjali e os *Siddhas* e a Iluminação, Não É o que Você Pensa.

- * Patrocinaram, semanalmente, aulas públicas gratuitas de *Kriya Yoga* de Babaji e eventos de *kirtan* no *ashram* de Quebec.
- * Concluíram o treinamento de um novo *Acharya* na Áustria. *Acharya* Brahmananda, treinado para dar a 2ª iniciação.

Nos anos de 2022 a 2023, a Ordem dos *Acharyas* planeja:

- * Levar os seminários de iniciação para a maioria dos países mencionados acima.
- * Conduzir *asanas* públicas e aulas de meditação quinzenais gratuitas em nossos *ashrams* em Quebec, Bangalore e Sri Lanka.
- * Financiar a construção de um novo *ashram* em Colombo, no Sri Lanka.
- * Publicar o livro Babaji e os 18 *Siddhas* em malaiala e kannada; o livro A Voz de Babaji em indi
- * Completar o treinamento de um novo *Acharya* na Alemanha.

Os 33 *Acharyas* voluntários da Ordem, e muitos outros organizadores voluntários, precisam do seu apoio para cumprir este programa para o ano de 2022-2023. Sua contribuição é dedutível nos impostos no Canadá e nos Estados Unidos da América. Envie-o até 31 de dezembro de 2022, se possível, e encaminharemos um recibo da sua declaração de imposto de renda de 2021. Use seu cartão de crédito!

<https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/contribution.php>

Nosso trabalho é inteiramente financiado com sua contribuição. Muitas pessoas em todo mundo querem receber iniciação. Enviaremos nossos *acharyas* quando tivermos os fundos necessários para pagar despesas de viagens.



6

Notícias e Notas

- **Iniciação** em Rhode Island com M.G. Satchidananda: 11 a 13 de novembro de 2022

- **Seminários de iniciação** do Quebec *Ashram* com M. G. Satchidananda, em inglês: 1ª iniciação: 13 a 15 de setembro de 2022 e, 19 a 21 de maio de 2023; 2ª iniciação: 14 a 16 de outubro de 2022, e 23 a 24 de junho de 2023; 3ª iniciação: 21 a 30 de julho de 2023.

- **Treinamento para professores** de *Kriya Hatha Yoga*: 3 a 18 de agosto de 2023. Aprenda como tornar sua prática de *Kriya Hatha Yoga* de Babaji profundamente espiritual! Desenvolva a confiança e a competência para compartilhá-lo com os outros. Detalhes aqui: https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf

- **Novas publicações em língua indiana.** Temos o prazer de anunciar a publicação dos seguintes títulos nos idiomas locais da Índia: Em Tamil, uma nova tradução: A Voz de Babaji: trilogia sobre *Kriya Yoga*. Em Kannada: A Voz de Babaji: trilogia sobre *Kriya Yoga*, e Babaji e os 18 *Siddha* da tradição de *Kriya Yoga*, e ainda este ano, *Insights de Kriya Yoga ao longo do caminho*. Em hindi, ainda este ano, o terceiro volume de A Voz de Babaji: trilogia sobre *Kriya Yoga*.

- **Novas publicações em chinês:** Temos o prazer de anunciar a publicação de edições em chinês dos livros *Insights de Kriya Yoga ao longo do caminho*, e *Kriya Hatha Yoga* de Babaji: 18 posturas de relaxamento e rejuvenescimento, bem como o *streaming* do vídeo de duas horas de *Kriya Hatha Yoga* de Babaji: 18 posturas de relaxamento e rejuvenescimento. Para encomendar, contate: Anjani em togaoyan@hotmail.com

- **Novo! Gravação em MP3 “Canções e Cantos Devocionais”** da Tradição da *Kriya Yoga* com acompanhamento musical. Este projeto musical nasceu do desejo de alguns iniciados próximos a Satchidananda de musicar gravações que ele gravou à *cappella* dos cantos de Babaji, em 1993. Esse novo projeto de gravação foi realizado no *Kriya Yoga Ashram* de Babaji, na província de Quebec, pelo guitarrista/estilista Richard Lupien e o multi-instrumentista Stephano Sukha Pandavas, que são os principais instigadores. Depois de ouvir as gravações iniciais, Richard se inspirou para criar uma demo que foi apresentada a Satchidananda e Stephano, que já haviam tido a ideia no passado, mas que nunca se concretizou. Assim está feito, e bem-feito, com uma reedição da voz, uma harmonização inspirada e uma instrumentação refinada, com execução cuidadosa de qualidade e respeito ao nosso reverenciado mestre Babaji. Agradecimentos especiais a Satchidananda por fornecer espaço em sua casa pessoal para o estúdio de gravação, e por manter viva a memória destes maravilhosos cantos: 1- *Jai Ganesha*; 2- *Om Kriya Babaji*; 3- *Babaji is Love*; 4- *Govinda Jai*; 5- *Lord of the Dance*; 6- *Babaji Guru Deva*; 7- *Jai Guru*. Para ouvir as amostras de cada canção ou fazer seu pedido clique aqui: https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore2.php#devot_chants_w_accompaniment_audio

- **Receba nossos novos cartões** de mensagem Babaji! Eles inspiram e lembram *Kriya Babaji* e a sabedoria de nossa tradição. Nós os enviaremos para você via *Whatsapp* duas a três vezes por semana em seis idiomas, conforme sua escolha. Simultaneamente, postaremos em inglês no Instagram: [instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga). Para mais informações Clique aqui para baixar o PDF.

- **Reuniões de satsang on-line**, aulas de *Yoga*, perguntas e respostas. Muitos de nossos *Acharyas* estão oferecendo seu apoio aos iniciados e não iniciados por meio de aulas de *Hatha Yoga* em *streaming on-line*, bem como reuniões de *satsang* por meio de plataformas, como o *Zoom*. No entanto, outras técnicas de *Kriya Yoga* que são ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas durante nestes eventos. Seu objetivo é encorajar os participantes a meditar e, também, inspirar. As perguntas dos iniciados sobre as técnicas de *Kriya Yoga* serão respondidas apenas em um ambiente personalizado, onde a confidencialidade é garantida, seja por *e-mail*, telefonema ou pessoalmente.

- Use o **Zoom** para participar de aulas *on-line* de *Kriya Hatha Yoga*, meditação e reuniões de *satsang*. Assista as gravações de 2020 a 2021 em patreon.com/babajiskriyayoga

- **Satsang internacional para iniciados:** Todo primeiro domingo do mês. 13:30 GMT+1 (15:00 Hora da Europa Central; 9:30 hora de Montreal) duração: 60 a 120 minutos. *Sadhana* em grupo guiado em outros domingos. *Satsang* Diário – *Kriya Yoga* de Babaji Sri Lanka: Todos os dias (segunda a sábado) 11:30 GMT (17:00 hora padrão da Índia. Para mais detalhes: https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/. Em São Paulo, Brasil: para iniciados: *satsang* todos os dias, 18h30. (Fuso Horário de São Paulo). Aula de *Hatha Yoga* todas as sextas-feiras, às 8h para todos. Para acessar: <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09> ID: 518 492 6117 Senha: babaji

- **Em Flor das Águas, Cunha, Brasil:** segunda a sexta: 6h30 às 7h30: *Kriya Hatha Yoga* e *asanas* de *Yoga* clássico: 7h30 às 8h10: *Pranayama*, meditação, leitura e mantras védicos. Em português. Contato: fabifsamorim@hotmail.com

- **Na Índia:** Domingo *satsang*. 12h00 GMT+1 (14h00 CET), com duração de 60 a 90 minutos. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf

- **Visite nosso site** de comércio eletrônico www.babajiskriyayoga.net para comprar com seu VISA, American Express ou Mastercard todos os livros e outros produtos vendidos pelas Publicações de *Kriya Yoga* de Babaji, ou para doações à Ordem dos *Acharyas*. As informações do seu cartão de crédito são criptografadas e mantidas em segurança. Confira!

- **Inscreva-se no curso por correspondência**, A Graça em *Kriya Yoga* Babaji. Junte-se a nós nesta aventura de auto-exploração e descoberta, extraída dos livros ditados por Babaji em 1952 e 1953! Receba pelo correio, todos os meses, uma lição de 18 a 24 páginas desenvolvendo um tema específico, com exercícios práticos. Para detalhes acesse aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

- **Visite o blog da Durga.** www.seekingtheself.com

