

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 32 | NÚMERO 2 | INVERNO 2025

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 maravilha do Karma Yoga: o segredo mais bem guardado do Yoga

Por MG Satchidananda

2 - Kundalini- Yoga *Por MG Satchidananda*

3 - Yoga para Hipertensão *Por MG Satchidananda*

4 - Jnanaskandar ingressa na Ordem dos Acharyas

5 - Notas e Notícias



1

A maravilha do Karma Yoga: o segredo mais bem guardado do Yoga

Por MG Satchidananda

Considero o *Karma Yoga* o segredo mais bem guardado no campo do Yoga, conhecido apenas por aqueles que abraçaram plenamente o Yoga autêntico. O *Karma Yoga* é o Yoga da ação como serviço altruísta, sem apego aos resultados ou frutos. Qualquer atividade, incluindo um emprego ou trabalho voluntário, torna-se *Karma Yoga* quando realizada em benefício dos outros e como meio de autorrealização. Tem sido o ingrediente alquímico secreto para tudo de bom que se manifestou através de mim em todas as minhas atividades desde 1970, quando me dediquei a ele. Isso ocorreu formalmente quando repeti as palavras do “Compromisso de *Kriya Yoga*” durante a primeira iniciação.

Por que é tão desconhecido? Acredito que há várias razões:

O conceito de *karma* em si não está incluído no sistema educacional nem é apreciado.

Nem o conceito de *karma* nem o de *Karma Yoga* são ensinados pela maioria dos professores de Yoga. Tampouco são ensinados outros conceitos essenciais do roteiro filosófico prático do Yoga, incluindo as causas do sofrimento, as causas da ilusão, os princípios da natureza e as restrições sociais. Em vez disso, a instrução se limita quase inteiramente às técnicas. É como receber um automóvel potente, mas sem roteiro nem GPS.

Influências culturais. Materialismo e escapismo dominam. Virtudes e ética recebem pouco ou nenhum lugar como fonte de motivação, exceto em termos como “pecado”, “céu”, “inferno”, “recompensa” e “punição” no Ocidente.

Consequentemente, os benefícios potenciais da integração do Yoga autêntico às atividades diárias, ao trabalho, aos relacionamentos, à saúde e às escolhas de vida são limitados.

Karma

A palavra “*karma*” refere-se à lei da natureza, segundo a qual ações, palavras, emoções e pensamentos têm consequências. Quando repetidos com frequência, tornam-se habituais. Como memórias, constituem poderosas fontes de motivação, na forma de desejos e medos. O *karma* é a soma dos nossos hábitos (*samskaras*), tendências a nos determos em memórias (*vasanas*), sejam elas agradáveis ou desagradáveis.

O reservatório de karmas enraizados nas aflições são experiências na existência vista (presente) e invisível (futura). – Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.12

Ignorância, egoísmo, apego, aversão e apego à vida são as cinco aflições. – Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.3

Devido à existência das aflições (*kleshas*), acumulamos e expressamos *karmas*. Existem três tipos: *Prarabdha karma*: aqueles que estão sendo expressos e esgotados atualmente através deste nascimento;

Agama karma: novos *karmas* sendo criados durante este nascimento;

Samjita karma: aqueles que esperam ser realizados em nascimentos futuros.

O receptáculo para todos os *karmas* é conhecido como *karma-asaya*, “o reservatório ou útero do *karma*” ou “depósito de ação”. Os *karmas* esperam uma oportunidade para vir à tona e se expressar através das aflições.

Por causa do karma virtuoso e não virtuoso, há consequências prazerosas e dolorosas correspondentes. – Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.14

Se trouxermos felicidade aos outros, obteremos prazer; se trouxermos sofrimento aos outros, colheremos dor para nós mesmos. Se permitirmos a verdadeira felicidade para nós mesmos, automaticamente tornaremos os outros que estão perto de nós mais felizes, independentemente de saberem disso inicialmente ou não.

Trabalhar

Podemos compreender melhor o propósito e a prática do *Karma Yoga* comparando-o ao trabalho ou atividade. Qual é o propósito ou valor do trabalho? Em uma cultura materialista, o propósito do trabalho é ganhar dinheiro, o que permite comprar coisas que são necessidades ou desejos. O trabalho pode eventualmente ser realizado devido ao status ou senso de propósito que ele proporciona. Embora não haja nada inerentemente errado em tais valores, eles são muito limitantes. Com a perda de um emprego, também se pode perder o senso de propósito, a confiança e o bem-estar. Nenhum emprego pode satisfazer todas as necessidades de alguém, não importa o quanto se trabalhe ou o quão bem-sucedido se torne. O trabalho em uma cultura materialista geralmente leva ao aumento do egoísmo, do medo e do desejo.

O propósito do Yoga aplicado a todas as ações, incluindo o trabalho

Patanjali nos diz que o propósito da “*Kriya Yoga*” é enfraquecer as fontes de sofrimento e cultivar o *samadhi*, ou autorrealização, e que existem cinco fontes de sofrimento: ignorância da nossa verdadeira identidade ou egoísmo, apego, aversão e medo da morte. – *Yoga-Sutra* II.1–2

Enquanto estivermos encarnados, somos obrigados a agir, mesmo que estejamos sentados em uma caverna em algum lugar. Portanto, nossa ação deve servir ao nosso processo de iluminação, e não ao

nosso ego. É acessível a todos e especialmente adequado para aqueles que são muito ativos e que têm dificuldade em permanecer parados em meditação.

Como transformar qualquer ação, incluindo trabalho, em *Karma Yoga*?

Quando qualquer ação é praticada como oferenda ao Divino, sem apego aos resultados ou frutos da ação, ela se torna *Karma Yoga*. Os iniciados em *Kriya Yoga* recordarão as palavras do Compromisso de *Kriya Yoga*, ditado por Babaji em “A Voz de Babaji”:

Aceito Satguru Kriya Babaji como meu ideal e contemplarei estes e me dedicarei de forma semelhante: serei um bálsamo para os doentes, seu curador e servidor. Saciarei com chuvas de alimento e beberei a angústia da fome e da sede. Na fome do fim dos tempos, serei sua bebida e alimento. Serei um suprimento inesgotável para os pobres e os servirei com muitas coisas para suas necessidades.

Entrego meu próprio ser e meus prazeres absoluta e inteiramente a Kriya Babaji, indefinidamente, para que todas as criaturas (na Terra) possam alcançar seu objetivo.

Serei o protetor dos desprotegidos, um guia para os viajantes, um navio, um dique e uma ponte para aqueles que buscam a costa mais distante, uma lâmpada para aqueles que precisam de uma lâmpada e uma cama para aqueles que precisam de uma cama.

Como realizar “ações como oferenda ao Divino”

Lembra-se do que acontece com essas fontes de sofrimento sempre que você ajuda alguém de forma altruísta? Automaticamente, você esquece o seu próprio sofrimento. Se não se lembra disso, como um experimento, vá ajudar alguém que possa precisar de ajuda. Envolver-se totalmente em ajudá-lo, se possível como voluntário, sem expectativas de recompensa ou obrigação quando se trata de familiares, amigos ou clientes. Você experimentará o Divino como o próprio Amor. Todo relacionamento é uma oportunidade para expressar amor. Amar é dar sem esperar nada em troca.

Como praticar *Karma Yoga* com habilidade?

Seja uma testemunha ao agir: calmamente ativo e ativamente calmo. Permaneça equilibrado e desapegado diante do sucesso ou do fracasso, do prazer ou da dor, do elogio ou da censura. Permaneça consciente do que é consciente, a consciência individualizada residente, ou *Jiva atman*, enquanto realiza todas as ações, cultivando a perspectiva de uma testemunha, como ensinado por *Nityananda Kriya*.

Um *karma yogin* realiza ações da forma mais hábil e consciente possível! Quando as coisas vão bem, agradeça ao Senhor! Quando as coisas vão mal, assuma a responsabilidade e aprenda o que puder com a experiência, em vez de culpar Deus! Isso é o oposto do que a natureza humana geralmente faz: assumir o crédito e pensar “como eu sou grandioso” ou “como sou melhor do que os outros” quando se tem sucesso e esconjuram a Deus quando não se tem. Dessa forma, eventos ou condições adversas proporcionam a oportunidade de aprender, de se tornar mais habilidoso, mais forte e mais paciente. O *karma yogin* os acolhe como oportunidades.

Um *karma yogin* está sempre pronto para ajudar os outros.

Quando respondemos conscientemente ao *karma*, às consequências de ações, palavras e pensamentos passados, em vez de simplesmente reagir inconscientemente, os hábitos e tendências subconscientes perdem gradualmente sua força e capacidade de nos influenciar. Não somos mais desencadeados por eventos. À medida que deixamos de reagir impulsivamente por apegos e aversões, deixamos de criar mais consequências *kármicas* futuras. O resultado é a verdadeira liberdade para criar a partir da inspiração, do amor e da sabedoria. Vivemos de acordo com o “*dharma*”, o caminho da ação correta, o Tao, que traz felicidade para nós mesmos e para os outros.

Apoie as atividades que o inspiram

Tenho testemunhado centenas de iniciados de *Kriya Yoga* doando suas habilidades, tempo, esforço e recursos financeiros para apoiar a *Kriya Yoga* de Babaji. Suas atividades de *Karma Yoga* incluem a organização de palestras, seminários e retiros em todo o mundo; a tradução de nossas publicações, publicidade e website para mais de 20 idiomas; a realização ou participação em reuniões de satsang de iniciados, presenciais ou online; o oferecimento de aulas públicas gratuitas de *Kriya Hatha Yoga* e meditação; a manutenção de nossos ashrams; a atuação como agentes de transporte de nossas publicações; a tradução do *Kriya Yoga Jornal* em cinco idiomas; um iniciado que é contador credenciado apresentou à Receita Federal dos EUA a declaração anual de informações e demonstrações financeiras da Ordem como instituição de caridade educacional registrada todos os anos desde 1997! Compartilhar o que você ama e aprecia é fácil.

“Eu não sou Aquele que Faz”

Conforme descrito no *Bhagavad Gita*, um *karma yogin* que combinou o Yoga da ação com o Yoga do amor e da devoção, *Bhakti Yoga*, e sabedoria, *Jñana Yoga*, sente que ele ou ela “não é aquele que faz” mas apenas um observador, que tudo é feito pela Graça do Senhor. A pessoa sente que é apenas um instrumento nas mãos do Senhor. Essa perspectiva começa a se desenvolver através da observação dos *yamas*, as restrições sociais, incluindo a gentileza (*ahimsa*), a veracidade (*satya*), não roubar (*asteya*), castidade (*brahmacharya*) e a ausência de ganância (*aparigraha*). Veja *Kriya Yoga Sutra* II.30. Tal yogin abraça uma vida simples e sempre examina as próprias motivações. Dessa forma, acabamos por desenvolver a pureza do coração, e assim veremos o Divino em todos os rostos e sentiremos a Presença interior em todos os lugares.

Referência: *Kriya Yoga Sutras* de Patanjali e os Siddhas, de M. Govindan, disponível na livraria em www.babajiskriyayoga.net



2

Kundalini- Yoga

Este artigo é um trecho do livro *The Yoga of Tirumular: Essays on Tirumandiram*, do Dr. TN Ganapathy Ph.D., agora disponível em nossa livraria on-line.

Qualquer estudo sobre a tradução e o comentário dos poemas no *Tirumandiram* requer notas básicas sobre o Kuṇḍalinī-Yoga. O movimento Tamil Siddha faz parte da tradição pan-indiana do Yoga Tântrico. Ele enfatiza o valor do Tantra Yoga como um meio de alcançar a liberdade e a imortalidade. O movimento é essencialmente o cultivo da consciência. Ele coloca mais ênfase na prática do que na filosofia. O Tantra-Yoga é fundamentalmente Kundalini-Yoga. O princípio da polaridade e o princípio da identidade estão entre os aspectos mais importantes do Tantra. O objetivo do tantra é transcender todas as formas de dualidade por meio da fusão total dos dois princípios em um só dentro do corpo do yogi. A dualidade é simbolicamente representada por dois polos: masculino e feminino, Śiva e Śakti. Um dos principais princípios do Yoga Tântrico é que tudo o que é encontrado no macrocosmo, *aṇḍa*, é encontrado no microcosmo, *piṇḍa*. Todo Kuṇḍalinī-Yoga é uma expressão da unidade micro-macro. O ser individual e o Ser Universal são um só. Jīva é Śiva; o microcosmo é o macrocosmo.

O Yoga assume muitas formas, sendo as quatro principais: Mantra-Yoga, Haṭha-Yoga, Laya-Yoga e Rāja-Yoga. A forma mais simples de Yoga é o Mantra-Yoga, no qual o aspirante é seletivo quanto ao objeto de sua contemplação, tais como deuses na forma de imagens, emblemas, figuras, marcas, *maṇḍalas*, *yantras*, *mudrās*, etc. As práticas que compõem o Haṭha-Yoga estão relacionadas principalmente ao controle do corpo físico para condicionar o corpo sutil. O conhecimento básico de Haṭha-Yoga é necessário para qualquer pessoa que queira entender os Siddhas. Laya-Yoga é a forma mais elevada de Haṭha-Yoga e está relacionada ao funcionamento de kuṇḍalinī. Os tantrikas e siddhas dão grande ênfase a essa forma de Yoga. O método de despertar kuṇḍalinī e uni-lo ao Espírito Supremo é uma parte essencial de Laya Yoga. Rāja-Yoga representa a concentração da mente por meio do controle dos “ares” essenciais.

O Laya Yoga é um método yogi praticado por todos os Siddhas. Envolve concentração profunda e absorvente, que leva ao objetivo final da unidade com o infinito, ou o que os siddhas chamam de *Śiva-aikya*. E porque o despertar de kuṇḍalinī é o aspecto fundamental do Laya-Yoga, esse Yoga foi chamado de Kundalini-Yoga. O Kuṇḍalinī-Yoga é chamado por Tirumūlar de Śiva-Yoga e é o que conduz ao *Śiva-aikya*. *Śiva-aikya* é uma realidade, porque sua base é o amor. Śivam é amor. A base do Yoga é o amor e seu método é o jñāna.

3.1. Referências no Tirumandiram sobre Kuṇḍalinī-Yoga (Śiva- Yoga).

Embora no Tantra Sete do *Tirumandiram* encontremos referência aos seis ādhāras (seção 1), aos *mudrās* (seção 17), à importância de controlar os cinco sentidos (seção 32) e a como controlar os sentidos por

meio da sublimação (seção 33), o conceito e a função do Kuṇḍalinī-Yoga (Śiva-Yoga) estão difundidos por toda a obra. A esse respeito, pode-se notar que toda a primeira seção sobre *Agattiyam* e a segunda seção sobre *os Oito Atos Heroicos de Śiva* do Tantra Dois podem ser interpretadas simbolicamente em termos de Śiva-Yoga. Aqui está um exemplo: no verso 337, o termo *naḍuvuḷa agni Agattiya* significa “no meio do fogo ardente do sacrifício”, que se refere à energia Kuṇḍalinī, ou seja, um *aruḷ-śakti*, subindo ao nível do mūlādhāra. No verso 339, o termo *cūlam*, ou seja, o tridente, refere-se aos nāḍis idā, piṅgala e suṣumnā. O verso 345 fala do mūlādhāra a partir de onde kuṇḍalinī-śakti desperta e se move em direção ao “oco do cume”, ou seja, o sahasrara. A seção quatro sobre o *Sacrifício de Dakṣa* também pode ser interpretada como uma sutil referência simbólica ao Kuṇḍalinī-Yoga. O verso 360 fala do *nava-kuṇḍam*, que se refere aos seis ādhāras, aos dois olhos e ao sahasrāra como se eles formassem o *agni* (fogo) do *homa-yajña*. Ele também se refere ao praṇava usando o termo *vil* (em tâmil), ou seja, o arco. A própria expressão “Sacrifício de Dakṣa” refere-se simbolicamente ao desperdício de *aruḷ* ou kuṇḍalinī-śakti que quando não é direcionada adequadamente para se alcançar o Śiva no sahasrāra.

Na seção 12 do *Tantra Um*, intitulada *Andaṇar Oḷukkam*, ou seja, o dharma dos brâmanes, Tirumūlar usa o termo *andaṇar-kuti*, ou seja, o *yajña* realizado pelos brâmanes, para se referir simbolicamente ao despertar da Kuṇḍalinī ⁽³⁸⁾. Da mesma forma, ele compara o Kuṇḍalinī-Yoga com o *yāga* ou *yajña* ³⁹. Além disso, ele se refere especificamente ao Kuṇḍalinī-Yoga quando fala daqueles que não fornecem subir às alturas (ou seja, o sahasrāra) por meio do fio da Kuṇḍalinī ⁽⁴⁰⁾. Em um verso, ele se refere à passagem do kuṇḍalinī como a escada de fios (em tâmil *nūl-ēṇi*) ⁴¹. Da mesma forma, ele se refere aos kuṇḍalinī-yogins como aqueles que estão caminho do meio ⁴². O verso 523 do *Tantra Dois* e os versos 424 e 470 do mesmo *tantra* referem-se especificamente ao processo da energia kuṇḍalinī. O próximo verso fala do processo de Kundalinī- Yoga.

Abra sua boca e beba o néctar que jorra da fonte;

*Cresça como pétalas nos pés de lótus do Santo Mestre; conduza a respiração de yoga
através do canal da fonte para*

Alcançar o Bem Divino em um encontro sagrado ⁴³.

Em um verso do *Tantra Três*, Tirumūlar fala do Yoga como *ādhāra-yoga* e *nirādhāra- yoga* ⁴⁴. Experimentar os poderes protetores nos seis ādhāras e numa ascensão em sequência, um após outro, é *ādhāra-yoga*. *Nirādhāra* significa além dos *adharas* do corpo. Além do sahasrāra está o espaço *dvādaśānta* (a décima segunda extremidade). *Nirādhāra-Yoga* é uma ascensão do sahasrāra para o espaço *dvādaśānta*, que está além do pensamento e da fala. Tirumūlar descreve o kuṇḍalinī como aquele que corta as amarras do nascimento, concede os poderes de tapas e conduz ao caminho da liberação ⁴⁵. Em uma seção chamada *A Graça dos Pés do Guru*, Tirumular diz que a subida de kuṇḍalinī para a cabeça se deve à verdadeira graça do guru. A esse respeito, você pode fazer referência à seção 17 do *Tantra Oito*, que fala sobre o *Conhecimento da Cabeça e dos Pés*. Para citar Tirumular:

Eles não sabem

A cabeça e o pé (do Senhor) estão dentro do corpo,

A cabeça está no Sahasrara (crânio)

O Pé no Muladhara;
 Aqueles que tiveram essa visão, à maneira dos yogues,
 Mantiveram-se em oração
 Suas cabeças se curvaram aos pés do Senhor ⁴⁶.

Kuṇḍalinī-Yoga como descrito no Tirumandiram

Kuṇḍalinī-Yoga é chamado de Ṣaṭ-cakra-Yoga nele localizado os seis centros sutis chamados cakras. A prática do Siddha Yoga baseia-se principalmente na organização dos cakras e no sistema de nāḍis.

3.2.1 O sistema de cakras

No *Tantra Sete*, seção 1, Tirumūlar discute os seis adharas, suas pétalas, letras etc. O sistema de cakras é uma das operações do poder sutil. Os cakras são fenômenos de poder interno, como centros de energia psíquica. O poder que está oculto e esperando para ser despertado é kuṇḍalinī. Há sete cakras no sistema humano. Além do poder geral chamado kuṇḍalinī ou *aruḷ-śakti*, cada um desses cakras contém fenômenos de poder específico, chamados śaktis. Os cakras são chamados figurativamente de lótus, embora o termo cakra signifique literalmente roda ou círculo. O termo cakra se refere aos centros internos simbolizados por flores de lótus através dos quais kuṇḍalinī-śakti flui, produzindo várias manifestações espirituais na vida, no corpo e na consciência. Em princípio, cada cakra tem um determinado número de pétalas quatro, seis, dez, doze, dezesseis e duas. O número de pétalas indica a taxa de vibração psíquica desse cakra em particular.

Cada pétala do cakra representa uma sílaba, uma vibração sonora. A soma desses sons é o mantra do cakra. No centro de cada cakra, uma letra representa a raiz, o *bīja*, do mantra. Da mesma forma, cada cakra tem uma cor. Além de sons e cores, cada cakra tem uma forma, representa um elemento chamado *deva* e seu princípio, tem um Deus e uma Deusa que representam as forças espirituais manifestas e latentes no cakra e representa um *loka*, um reino e um animal. Os deuses e deusas representados pelos cakras não fazem parte do panteão religioso, mas são simplesmente nomes dados às formas particulares de consciência manifestadas e exibidas em cada cakra.

O despertar dos cakras geralmente corresponde aos estados psicológicos predominantes e aos níveis de consciência espirituais realizados pelo sādha, ou aspirante. Em outras palavras, cada cakra é identificado com um determinado nível de realização meditativa (os três cakras inferiores são egoístas e preocupados com sexo, segurança e o poder de satisfazer os próprios desejos. Os três cakras superiores estão ligados ao amor, à criatividade e à intuição). Os sete cakras são, portanto, os limiares ou portas espirituais no corpo humano que levam à obtenção da Realidade Absoluta. Os sete cakras são:

Muladhara - O centro da raiz. Tirumūlar chama-o de *mūla-dhvāra* ⁴⁸.

Svadhīṣṭhāna – O centro do suporte da respiração da vida. Tirumular o chama de *kamalam* ⁴⁹.

Manipura - O centro incrustado com pedras preciosas.

Tirumular o chama de Mar Negro ⁵⁰.

Anahata - O centro sonoro não percutido. Tirumūlar a chama de *esfera nada* ⁵¹.

Viśuddha - O grande centro de pureza. Tirumular

chama isso de *esfera nadanta* ⁵².

Ajña - O centro de comando. Tirumular o chama de *esfera medha* ⁵³.

Sahasrara - O centro do lótus de mil pétalas. Tirumular o chama de *esfera bōdhānta* ⁵⁴.

Os seis primeiros são chamados de seis ādhāras (suportes). No total, temos seis ādhāras e sete cakras. Os sete cakras são chamados de sete mundos por Tirumular ⁵⁵. No topo dos seis ādhāras está o sahasrāra, conhecido como *brahmarandhra* ou *nirvāṇa-cakra*. Quando o prāṇa ascende por esses cakras, o yogi fica inconsciente de sua pessoa. Com o apoio do prāṇa, o yogin deve evocar o AUM e seguir além dos adharas para subir os seis degraus chamados *adhva*, a saber: *kala*, *bhuvana*, *varṇa*, *mantra*, *pada* e *tattva*. Ao praticar isso, o yogin experimenta a si mesmo como *paraparam*, felicidade infinita ⁵⁶. Tirumular diz que, das letras cinquenta pétalas dos seis ādhāras, existe a letra base AUM ⁵⁷.

O sahasrāra é chamado de diferentes nomes por Tirumular. Ele o vê como um lótus de oito pétalas ⁵⁸. É assim chamado porque suas pétalas são voltadas para as oito direções. As oito direções são: leste, sudeste, sul, sudoeste, oeste, noroeste, norte e nordeste. Tirumular fala das pétalas dos ādhāras no verso 746 do *Tantra* Três e no verso 1704 do *Tantra* Sete. Tirumular também fala das sílabas-raiz dos ādhāras ⁵⁹. Suba Annamalai explicou isso na forma de uma tabela ⁶⁰. Ela é a seguinte:

Cinco elementos	Cinco letras	Símbolo	Energia simbolizado	Local em o corpo
Espaço	ya	o	ō	Meio das sobancelhas
Ar	va	e	ē	pescoço
Fogo	ci	u	você	coração
Água	ma	i	eu	umbigo
Terra	na	a	um	base da coluna espinal

O Sahasrāra é chamado de lago celestial (*cēṇ-paḍu-poigai*) ⁶¹; a arena de pedra, isto é, o Monte Meru interior (*podu*) ⁶²; caverna (*koy*) ⁶³; a fruta manga ⁶⁴; o ouro mais puro (*cempo ṇ*) ⁶⁵; uma esfera lunar (*nilā-maṇḍalam*) ⁶⁶; cem por cem (*nūru-nūru*) ⁶⁷; o templo dourado (*poṇ-ambalam*) ⁶⁸; *cirrambalam* (microcosmo), *cidambaram*, *tiruvambalam* (o templo de deus) ⁶⁹; *tarātalām* ⁷⁰; *podu ambalam* (templo comum) ⁷¹; *kuṇḍigai* (vaso superior) ⁷²; *candra-maṇḍala* ⁷³, *aṣṭa-talām* ⁷⁴. Ele é concebido como um lótus com mil pétalas. Esse cakra é a quintessência da consciência, onde experimentamos a integração de todas as polaridades. Até mesmo os Vedas hesitaram em falar sobre essa experiência ⁷⁵. Entretanto, Tirumular tenta dar uma imagem da experiência do lótus de oito pétalas ⁷⁶. Esse é o Monte Meru. O verso diz:

Ele está neste mundo

Mesmo que Ele esteja fora do alcance, busque-O no Céu,

Onde Celestiais vagam,

*Onde o fogo, a chuva e o vento habitam
Nesse espaço, busque-O*⁷⁷.

Quando uma pessoa atingir esse estado, não há morte para ela. É o estado que tudo abrange. Para citar Tirumūlar:

*Quem busca o nada luminoso no topo
E saboreia sua doçura
Conhecer a Morte - nunca mais;
O Senhor é a semente de tudo,
O Sol, a Lua e o Fogo
Do vasto universo
O arquiteto que tudo construiu*⁷⁸.

Por meio do esforço pessoal baseado na sabedoria e na busca do Ser, é possível alcançar a Morada Suprema e eliminar todos os desejos. Nesse estado de samādhi, há uma satisfação eterna e uma percepção clara da realidade do universo. Quando essa morada é alcançada, a pessoa governa seu próprio mundo com uma mente iluminada, irradiando felicidade, paz e doce pureza.

Tirumūlar sugere o sol como piṅgala-nāḍi, a lua como idā-nāḍi e o fogo como o kuṇḍalinī desperta no suṣumnā. Quando a lua e o *agni* (fogo) se unem, os raios do Sol se tornam ativos ou dominantes. Tirumūlar explica ainda que, quando a lua, o sol e o fogo se unem, a alma ou centelha da alma (*tāraka*), o Ser Verdadeiro, que se encontra no centro do coração, anāhata, ou dentro de ājña, se revela e se torna tudo, toda a existência⁷⁹.

Quando um yogin alcança o sahasrāra e experimenta o Ser Supremo, há uma transformação da mente, do corpo e da vida na medida em que todos os bindus ou kalās são integrados. É um estado de vazio ou ausência de mente. Nesse estado de não-mente, a consciência está livre de todas as limitações, de toda a contaminação e impureza de conceitos ou preceitos e é, em sua natureza essencial, uma Inteligência Suprema.

3.2. 2. O Kuṇḍalinī

A localização de kuṇḍalinī é dada por Tirumūlar. Aqui ele usa especificamente o termo *kuṇḍali*. O verso diz:

*Dois dedos de comprimento acima do Muladhara
Dois dedos de comprimento abaixo do órgão sexual
Quatro dedos de comprimento abaixo do umbigo visível
Ali dentro está Kundalini
Um fogo brilhante e ardente*⁸⁰.

O termo *āru-mugaṇ* no verso 520 do *Tirumandiram* pode ser interpretado simbolicamente como o poder kuṇḍalinī que passa pelos seis adharas. A esse respeito, seria interessante observar o que Tirumūlar diz sobre as duas mãos⁸¹. De acordo com ele, a vida no corpo é introduzida por dois poderes, o poder kuṇḍalinī e a cit-śakti (energia da Consciência Suprema/poder cósmico). Ele também chama kuṇḍalinī

tēci e a śakti da vida de *tecan* ⁽⁸²⁾. A vida no corpo deve alcançar jñāna por meio de kuṇḍalinī-śakti. Tirumūlar, na seção oito do *Tantra* Quatro, descreve kuṇḍalinī-śakti e sua natureza em cem versos ⁸³.

Kuṇḍalinī é uma representação corporal individual do grande poder cósmico. Simbolizado pela serpente adormecida e enrolada com três voltas e meia. Essa energia latente adormecida deve ser despertada e enviada para cima, para o sahasrāra, onde se torna uma consciência totalmente desperta, chamada samadhi. Kuṇḍalinī-Yoga é a técnica para transformar a consciência normal em consciência suprema. Tirumūlar usa uma expressão significativa para se referir a kuṇḍalinī como a centelha que acende todas as lâmpadas ao redor (o termo em tâmil é *tūṇḍu viḷakku*) ⁸⁴.

As três voltas de kuṇḍalinī representam os três estados da mente (*avathās*), a saber, vigília (*jāgrat*, em tâmil *naṇavu*), sonho (*svapna*, em tâmil *kaṇavu*) e sono profundo (*suṣupti*, em tâmil *urakkam*). Há um quarto estado (*turiya*, em tâmil *niṭṭai* ou *pēruṛakkam*), que combina e transcende os outros estados; ele é representado pela meia-volta da serpente. A homologia entre kuṇḍalinī e a serpente é significativa. Na Índia, a serpente é considerada um símbolo de imortalidade. A cobra inserindo a própria cauda em sua boca é um símbolo de eternidade, pois um círculo não tem começo nem fim. O folclore indiano atribui à serpente a vitalidade e à posse do conhecimento das plantas que dão vida. É por isso que os siddhas que praticam Kuṇḍalinī-Yoga são reconhecidos como verdadeiros curandeiros. O kuṇḍalinī deve ser visto como uma espécie de força latente no corpo, mas quando é despertado e chega ao seu destino, essa força se transforma em *amṛta*, o néctar imortal da liberação.

O despertar da kuṇḍalinī é o único objetivo do Yoga. Quando a kuṇḍalinī atinge um cakra, a cabeça ou a face do cakra (ou lótus) se volta para cima e o cakra “desabrocha”. A dinamização do kuṇḍalinī à medida que ele se move de um cakra para outro é um desabrochar, passo a passo, da consciência espiritual e a aquisição de certos poderes yogis chamados siddhis. O yoga-sādhana consiste em elevar a kuṇḍalinī-śakti, a força enrolada de um polo, o mūlādhāra, para o outro, o sahasrāra, a morada de Śiva. Quando kuṇḍalinī alcança o sahasrāra e se funde nele, o yogin se torna consciente daquilo que é consciente. Diz-se então que ele “bebe” o “suco ambrosial” (*rasa* ou *amṛta*) que escorre da “lua” do sahasrāra. Esse *amṛta* é chamado por muitos nomes na literatura siddha.

3.2. 3 O sistema nāḍi

No Yoga, o sistema nāḍi não é o sistema nervoso. O termo nāḍi é usado em um sentido técnico. É o componente mais importante do corpo sutil. É o canal de energia ativado, é um canal etérico. A energia transportada por esse canal é chamada de energia prāṇa. De acordo com o *Haṭha-Yoga-Pradipikā*, existem cerca de 72.000 nāḍis, que difundem e movem a energia cósmica no corpo. Há dez nāḍis principais (a terminologia Tamil Siddha é dada entre parênteses). Eles são: idā (*iḍakalai*), piṅgalā (*piṅgalai*), suṣumnā (*suḷumuṇai*), gāndhārī (*kantari*), hastijihvā (*atti*), puṣa (*puruḍaṇ*), yaśasvinī (*ciṅkuvai*), alambuṣa (*alam-putai*), kuhu (*kuku*) e saṅkhinī (*caṅkini*). Todos esses nāḍis se originam do Kanda localizado acima do ânus. A medula espinal se estreita em um feixe de fios flexível chamado *filium terminale*, que é a porção do kanda. Idā, piṅgalā e suṣumnā são os nāḍis mais importantes do ponto de vista do Yoga.

Idā e piṅgalā ficam à esquerda e à direita da suṣumnā, respectivamente. Tirumūlar chama idā de *kaṇṇaṇ*, ou seja, lua, e piṅgalā de sol ⁸⁵. Ele também os chama de “dois ritmos” ⁸⁶. G. Varadarajan identifica os três fios usados pelos hindus como representando idā, piṅgalā e suṣumnā ⁸⁷. Originando-se no umbigo, idā

termina na narina esquerda. Originando-se na mesma região, piṅgalā termina na narina direita. Essas duas artérias psíquicas correm paralelamente e próximas ao suṣumnā até se cruzarem e inverterem as posições direita-esquerda. Na tradição tântrica, esses dois nāḍis significam polos opostos. A confluência dos três, iḍā e piṅgalā com suṣumnā no nível do ajña chakra, é conhecida como a tripla corrente sagrada ou *triveṇi* ou *prayāga*. Do ājñā - cakra, iḍā e piṅgalā fluem para as narinas direita e esquerda respectivamente, e suṣumnā entra no sahasrāra. Tirumūlar chama iḍā de mão esquerda e piṅgalā de mão direita, e suṣumnā de tronco (*tudikkai*). Se alguém conhece a técnica de respiração por meio desses nāḍis, Tirumūlar diz que essa pessoa alcança a imortalidade. O verso é o seguinte:

*Alternar o curso de sua respiração da esquerda para direita e vice-versa,
Aqueles que conseguem forçar a respiração através do espinal Sushumna
Eles não se cansarão;
Eles podem abolir o sono para sempre
E alcançar a consciência de Deus;
Eles não morrerão;
serão imortais ⁸⁸.*

É significativa uma expressão que Tirumūlar usa no verso 1069 do *Tantra Quatro*. A palavra em tâmil é *nīdi*, que pode ser interpretada como o caminho do meio, de não se desviar para um lado ou para o outro. Esse termo, de acordo com Suba Annamalai, deve ser interpretado como o ato de um yogin que dirige o prāṇa através de suṣumnā. Portanto, um yogin também é chamado de *naḍuvu niṇṇār*, uma pessoa que dirige o prāṇa através do suṣumnā ⁸⁹.



3

Yoga para Hipertensão

Por MG Satchidananda

Hipertensão, o termo médico para pressão alta, afeta uma a cada seis pessoas nos países ocidentais. Cerca de um terço das pessoas que sofrem disso não sabem, pois não apresentam sintomas, a menos que ela seja muito alta e cause dores de cabeça. Apenas cerca de um quarto das pessoas que sabem que a têm a mantêm sob controle. A razão pela qual é perigosa e os médicos prescreverem medicamentos é porque, ao longo dos anos, pode causar ataques cardíacos, derrames, insuficiência renal e até demência.

A pressão arterial (PA) é registrada por dois números. O número superior, a PA sistólica, reflete a pressão presente quando o coração se contrai. A PA diastólica é a pressão entre os batimentos, quando as grandes câmaras do coração relaxam. Esta também é a quantidade de pressão que o coração precisa superar para impulsionar o sangue através dos principais vasos sanguíneos. Recentemente, um painel com especialistas concluiu que a PA ideal é abaixo de 12/8. Do ponto de vista da saúde, desde que sua pressão seja alta o suficiente para que você não sinta tontura ao se levantar, quanto menor, melhor, pois é mais suave para o coração e os vasos sanguíneos.

A pressão arterial sobe e desce o dia todo. Se você estiver ansioso, isso pode aumentar sua pressão arterial em 10 a 20 pontos. Ela também pode ser muito mais alta quando você está com dor. Para ter uma representação precisa da sua pressão arterial, recomenda-se fazer medições em casa logo após acordar, durante vários dias, registrando-as em um caderno.

Leituras repetidas acima de 14/9 geralmente são o limite para o diagnóstico de hipertensão. Quando a leitura é consistentemente maior que isso, o risco de complicações aumenta. Alguns médicos prescrevem medicamentos, mas a maioria dos especialistas recomenda medidas não medicamentosas relacionadas à dieta, restrição de sal, exercícios e perda de peso antes de prescrever medicamentos. Uma grande exceção a isso é quando as leituras de PA são muito altas, 18/11 ou mais, ou quando já há evidências de danos causados pela hipertensão ao coração, rins ou olhos. Se após seis a doze meses essas abordagens não medicamentosas não reduzirem a PA suficientemente, ou mais cedo se ela estiver muito alta, ou se você tiver fatores de risco para ataques cardíacos, pode ser melhor tomar medicamentos.

Alguns fatores que podem elevar a pressão arterial incluem dieta, peso corporal e predisposição genética. Além da chamada “hipertensão essencial”, para a qual não há causa identificada, às vezes é possível determinar uma causa subjacente, como, por exemplo, tumores no cérebro ou nas glândulas suprarrenais, constrição das artérias renais e analgésicos como ibuprofeno e outros anti-inflamatórios não esteroides para dores cotidianas ou artrite. O mesmo pode acontecer com pílulas anticoncepcionais e descongestionantes nasais.

Como o Yoga pode beneficiar pessoas com hipertensão

Pesquisas mostram que exercícios cardiovasculares e a consequente perda de peso podem ajudar a reduzir a pressão arterial.

Pesquisas iniciadas pelo Dr. Dean Ornish demonstraram que a prática regular de Yoga, incluindo asanas, pranayamas, cânticos devocionais e meditação, pode reduzir significativamente a pressão arterial e reverter doenças cardíacas. Respiração lenta, 15 minutos por dia, com expiração duas vezes mais longa que a inspiração, é especialmente eficaz.

Estudos têm sido inconclusivos sobre se o estresse prolongado leva à hipertensão. Não há controvérsia sobre a noção de que o estresse pode ser um fator em muitas das escolhas de estilo de vida que elevam a PA. Pessoas sob estresse são mais propensas a abandonar os exercícios, comer alimentos não saudáveis, beber álcool e fumar cigarros, fatores que aumentam a PA. A capacidade que o yoga tem de reduzir o estresse pode reverter essas tendências. A paz de espírito e o bem-estar corporal resultantes motivam as pessoas a cuidar melhor de si mesmas. Seja qual for o mecanismo, a redução do estresse pela prática de yoga pode resultar em uma redução significativa na aferição da PA.

Outra dimensão da prática do Yoga, o autoestudo, *svadhyaya*, também contribui para o controle da pressão alta. Verificar a pressão arterial regularmente com um kit caseiro e tentar correlacionar as leituras com o que está acontecendo na vida pode ajudar a responder de forma mais eficaz. Você pode manter várias leituras de pressão arterial, anotar o horário da leitura, seu humor, quando comeu, quantas horas dormiu, se consumiu álcool ou cafeína e seu nível de estresse. Além disso, registre a quantidade de tempo de yoga e exercícios cardiovasculares que praticou. Revisar uma série de leituras anteriores pode revelar correlações e tendências, que podem embasar decisões futuras. Leve seu registro e compartilhe-o com seu médico em consultas anuais.

Fontes emocionais da hipertensão.

Alguns yogaterapeutas distinguem duas categorias principais de hipertensão, que estão relacionadas a fontes emocionais.

A primeira categoria está associada ao nervosismo crônico, frequentemente associado à correria constante, ao excesso de trabalho e à multitarefa. O sistema nervoso está exausto. Terapeutas de yoga prescrevem posturas mais lentas e restauradoras, incluindo algumas inversões. As 18 posturas de Kriya Hatha Yoga de Babaji são indicadas para esta categoria.

A segunda categoria está associada a pessoas que estão emocionalmente presas em uma situação na qual se sentem frustradas, sem opções. Por exemplo, em um relacionamento ou ambiente de trabalho difícil. Consequentemente, embora pareçam calmas, elas têm muita energia reprimida no sistema nervoso e tensão muscular, resultando em hipertensão. Essas pessoas, com muita pressão interna, são orientadas a praticar uma prática dinâmica de posturas, que pode incluir muitas posturas em pé e repetições das Saudações ao Sol.

Independentemente da categoria, os yogaterapeutas enfatizam exalações mais longas do que inalações durante a execução de posturas e durante a prática de pranayama. Uma exalação longa envolve o sistema nervoso parassimpático, resultando em uma resposta de relaxamento e afastando-o da resposta de “luta ou fuga” associada a situações que exigem o envolvimento da resposta do sistema nervoso simpático. Respirar dessa maneira ajuda a liberar a tensão e evita permanecer dominado pelo sistema nervoso simpático por mais tempo do que o necessário para enfrentar situações desafiadoras. Uma maneira fácil de tornar a exalação mais longa é cantar regularmente em um tom baixo e uma melodia suave. As vibrações penetram profundamente nos nervos, acalmando-os. Cantar “Om” com um longo “mmm” relaxa os nervos e a mente.



4

A Ordem de Kriya Yoga de Acharyas de Babaji dá boas-vindas a um novo membro



Jaak Kivimae recebeu o nome Jnanaskandar em uma cerimônia no domingo de Páscoa, 20 de abril de 2025, em Tallinn, Estônia. Aqui está seu esboço biográfico:

Nasci na Estônia em 1967 e vivi aqui a vida toda. Sou casado com minha querida esposa Maiu há 28 anos. Temos três filhos adultos na família. Além disso, sou avô das minhas duas netas queridas. Trabalho como instrutor e consultor de segurança desde 1992.

Acredito que meus primeiros encontros com a profundidade divina e a busca por seu significado ocorreram espontaneamente na minha adolescência. Uma busca mais sistemática começou enquanto eu praticava karatê Wado-Ryu nas décadas de 1980 e 1990. Durante todo esse tempo, tive a certeza de que deveria haver um significado mais profundo por trás de todas as minhas iniciativas. Durante os anos de 1993 a 2004, minha busca me levou a muitos professores e ensinamentos diferentes. Foi um período vibrante, comparável a uma colcha de retalhos. Embora cada retalho fosse de uma cor diferente, as bordas estavam conectadas.

Em 2004, a Kriya Yoga de Babaji chegou à Estônia através de Durga Ahlund e Marshall Govindan Satchidananda. Aquele ano foi como encontrar o caminho de volta para casa.

Participei da primeira iniciação, depois de um ano participei da segunda e, em 2010, da terceira. Posteriormente, também participei, repetindo as iniciações. Fiz duas formações de Kriya Hatha Yoga, conduzidas por Durga Ahlund, Marshall Govindan Satchidananda, Nagalakshmi e Laurier-Pierre Desjardins.

Organizo encontros semanais (*satsaṅgas*) em minha cidade natal, Kiisa, e também em Tallinn, nossa capital, onde exploramos o verdadeiro significado e o potencial prático do Yoga por meio de experimentos e exercícios práticos com um grupo menor de pessoas.

Desde 2010 até agora, o Kriya Hatha Yoga tem sido o foco principal desses encontros. Sempre que possível, apoiei a tradução de textos sobre Kriya e Yoga Integral para o estoniano. Também organizo as aulas e discussões em estoniano do “Curso da Graça” de MG Satchidananda e Durga Ahlund.

Em 2015, participei de uma peregrinação a Badrinath com MG Satchidananda.

Desde 2018, tenho organizado peregrinações ao norte da Índia, incluindo Badrinath e Rishikesh.

Em julho de 2023, me propuseram iniciar o treinamento de *ācārya*. Envolveu muita disciplina e estudos extensivos.

Hoje, posso dizer que a Kriya Yoga de Babaji é a vocação da minha vida. Algo muito natural para me aprofundar. Eu disse, meio brincando, que meu trabalho é a vocação da minha vida. Unir esses dois tem sido emocionante e desafiador.

O Kriya Yoga de Babaji não é algo separado da minha vida, pois é a própria Vida. Quando comecei minha jornada no Yoga, tentei integrá-lo à minha vida aos poucos. Mas, com o tempo, como um cientista que realiza o mesmo experimento muitas vezes e em circunstâncias diferentes, descobri que minha própria vida tem um belo potencial para ser integrada ao Yoga. Dessa forma, a essência interior da própria Vida se abre.



5

Notas e Notícias

Encontro Internacional de iniciados em Kriya Yoga, 8–15 de julho de 2025, próximo a Paris, França, com M.G. Satchidananda e outros 13 Acharyas. Oficinas, palestras, prática em grupo de Kriya Yoga. Celebração de Guru Purnima na noite de 9–10 de julho. Contato: bkriyayoga@gmail.com. Programa clique aqui:

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Gathering-Paris-France-2025.pdf>

Formação de Professores em Kriya Hatha Yoga (em inglês) com M.G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi, Nicole Marquis: 30 de julho a 15 de agosto de 2025. Ashram de Quebec. *Clique aqui para detalhes*

Peregrinação a Badrinath, Índia com os Acharyas Ganapati e Annapurnama, 26 de setembro a 14 de outubro de 2025. <https://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/pilgrimages.php>

Peregrinação a Badrinath, Índia com os Acharyas Sita e Muktananda, 12–28 de setembro de 2025. *Clique aqui*.

Peregrinação a Badrinath, Índia com Jaak Kivimae, 11–26 de outubro de 2025. Jaak Kivimae e iniciados estonianos. contact:kivimae.jakk@gmail.com



Reuniões de satsang online, aulas de Yoga, perguntas e respostas. Muitos de nossos Acharyas estão oferecendo suporte a iniciados e não-iniciados através de aulas de Hatha Yoga por streaming, bem como reuniões de satsang via Zoom. No entanto, outras técnicas de Kriya Yoga ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas nesses encontros. Seu propósito é encorajar os participantes a meditar e, secundariamente, oferecer inspiração. Perguntas de iniciados sobre as técnicas de Kriya Yoga serão respondidas apenas de forma personalizada e individual, com confidencialidade assegurada, por e-mail, ligação telefônica ou presencialmente. Use o Zoom para participar de aulas online de Kriya Hatha Yoga, meditação e reuniões de satsang. Assista às gravações de 2020 a 2024 em <https://www.patreon.com/babajiskriyayoga>

Satsang internacional para iniciados: todo primeiro domingo do mês. 13:30 GMT+1 (15:00 CET; 9:30 horário de Montreal) — 14:30 CET (8:30 horário de Montreal)

Satsang internacional online via Zoom para iniciados: praticamos diariamente pranayama, meditação e mantra e esperamos você conosco! Encontramo-nos online todos os dias por uma hora às 12:30 CET e todo domingo às 13:30 UTC (8:30 em Montreal). O idioma é inglês. Contato: nathalie.kriya@gmx.de. Por favor, informe onde, quando e por quem você foi iniciado.

Daily Satsang – Babaji’s Kriya Yoga Sri Lanka: todo dia (segunda a sábado) às 11:30 GMT (17:00 IST). Para detalhes: https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/

Em São Paulo, Brasil: para iniciados: satsang diário às 18:30 (horário de São Paulo). Aula de Hatha Yoga toda sexta-feira, às 8:00 para todos.

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>
ID: 518 492 6117 | Password: babaji

No Flor das Águas, Cunha, Brasil: segunda a sexta: 6:30 am–7:30 am: Kriya Hatha Yoga e asanas de Yoga clássica; 7:30 am–8:10 am: pranayama, meditação, leitura e mantras védicos. Contato: fabifsamorim@hotmail.com. Em português. Clique aqui para assistir: <https://www.youtube.com/c/Espa%C3%A7oFlordas%C3%81guas/streams>

Na Índia: satsang de domingo. 12:00 GMT+1 (14:00 CET), duração: 60–90 minutos. Online-India-Sadhana-Program-v2021.pdf (babajiskriyayoga.net)

Visite nosso site de e-commerce: www.babajiskriyayoga.net para comprar com VISA, American Express ou Mastercard todos os livros e produtos da Babaji’s Kriya Yoga Publications, ou para doações à Ordem dos Acharyas. Seu cartão de crédito é criptografado e mantido seguro. Confira!

Inscreva-se no curso por correspondência The Grace of Babaji’s Kriya Yoga. Receba mensalmente, pelo correio, uma lição de 18–24 páginas sobre um tema específico, com exercícios práticos. Baseado nos livros ditados por Babaji em 1952–1953. Para detalhes go here: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

Renovação do Kriya Yoga Journal (edição em inglês): via livraria em www.babajiskriyayoga.net ou cheque nominal a Babaji’s Kriya Yoga, com o formulário abaixo:

FORMULÁRIO DE RENOVAÇÃO para o Jornal de Kriya Yoga em inglês:

Por favor, renove minha assinatura de um ano para o “Jornal de Kriya Yoga de Babaji”

Nome: _____

email: _____

Endereço: _____

Cidade: _____

Estado: _____ País: _____ CEP: _____

Incluído está um cheque de US\$14,00. Para o Canadá: Cn\$14,70, ou Quebec: Cn\$16,10, pagável a “Babaji’s Kriya Yoga and Publications, Inc.” 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0.

Aviso aos assinantes do Jornal de Kriya Yoga: o jornal será enviado para todos que possuem um endereço de e-mail. Solicitamos a todos que nos informem o endereço de e-mail para o qual preferem que enviemos o jornal e, se você estiver usando um bloqueador de spam, adicione nosso endereço: info@babajiskriyayoga.net à lista de exceções. O jornal será enviado em formato PDF com as fotografias em anexo. Pode ser lido usando o Adobe Acrobat Reader. Caso contrário, pode ser reenviado a pedido em um arquivo Word, sem formatação e sem fotografias. Se você não renovar antes do final de dezembro de 2024, talvez não receba o próximo número.

