

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 32 | NÚMERO 2 | PRIMAVERA 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 - Como obter o máximo da sua prática de Kriya Yoga de Babaji? *Por MG Satchidananda*
- 2 - Você é sincero? Ou mesmo verdadeiro com você mesmo? *Por MG Satchidananda*
- 3 - Entrevista com M. Satchidananda
- 4 - Aprofundando sua prática de Kriya Hatha Yoga de Babaji *Por Durga Ahlund*
- 5 - Ordem dos Acharyas: Relatório e Planos - 2026
- 6 - Notas e Notícias



1

Como obter o máximo da sua prática de Kriya Yoga de Babaji?

Por M.G. Satchidananda

A resposta curta para essa pergunta, tão importante para todos os *sadhakas* ou praticantes de Kriya Yoga de Bábjai, sejam iniciantes ou praticantes há mais de vinte anos, é sinergia. A sinergia ocorre quando duas ou mais coisas funcionam juntas para produzir mais do que elas poderiam produzir individualmente. A sinergia ocorre nas organizações, nas tribos e em bons casamentos para citar apenas alguns exemplos. Também ocorre no caminho quártuplo da Kriya Yoga de Bábjai, que é composto por Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana Yoga, Kriya Mantra Yoga e Kriya Bhakti Yoga. A resposta longa pode ser compreendida ao examinarmos cada uma delas.

Cada um desses cinco membros ou grupos de práticas desenvolve principalmente um dos cinco corpos:

Kriya Hatha Yoga, o corpo físico: Inclui *asanas* ou posturas físicas de relaxamento, *bandhas* ou travas musculares e *mudras* – gestos psicofísicos –, tudo que desenvolve uma boa saúde, paz e acorda os principais *nadis* e *chakras*. Bábjai selecionou uma série de 18 posturas particularmente eficazes, que são ensinadas em estágios e em pares. Cuidamos de nosso corpo físico não apenas para nós mesmos, mas como veículo ou templo do Divino.

Kriya Kundalini Pranayama, o corpo vital: é uma técnica respiratória muito poderosa para acordar nosso potencial de poder e consciência e fazê-lo circular através dos sete principais *chakras*, da base da coluna ao topo da cabeça. Acorda faculdades latentes associadas com estes *chakras* e nos transforma em dínamos nos cinco níveis de existência.

Kriya Dhyana Yoga, o corpo mental: é uma série progressiva de técnicas de meditação para aprendermos a arte científica da mestria da mente – para limpar o subconsciente, para desenvolver concentração, clareza mental, acordar as faculdades intelectuais, intuitivas e criativas, e também nos preparar para o estado de não respiração e comunhão com o Divino, *samadhi* e Autorrealização.

Kriya Mantra Yoga, o corpo intelectual: é a repetição mental silenciosa de sons sutis que acordam a intuição, o intelecto e os *chakras*; o mantra se torna um substituto para a tagarelice mental centrada no pensamento de “eu”, também facilita o acúmulo de enorme quantidade de energia. Limpa ainda as tendências habituais da mente subconsciente.

Kriya Bhakti Yoga, o corpo espiritual: o cultivo da aspiração da alma pelo Divino. Inclui atividades e serviço. Acorda o amor incondicional e a felicidade suprema espiritual; também inclui recitação e cantos sagrados, cerimônias, peregrinações e cultos às formas divinas. Gradativamente, todas as atividades de quem pratica vão sendo inundadas por doçura, pois o “amado” é percebido em tudo e em todos.

Mas a prática de qualquer um deles afeta os outros também, de maneiras que você pode ignorar ou não apreciar. Portanto, se você está lutando com a prática de qualquer um dos tópicos acima, ou se você sentir que não está mais progredindo, continue lendo e descubra como sua prática pode se beneficiar aplicando o princípio da sinergia. Será útil considerar como isso ocorre começando com a dimensão mais sublime do nosso ser, a espiritual, em que você transcende todas as diferenças aparentes e onde tudo o que é bom se origina.

A sinergia do Kriya Bhakti Yoga

Na edição de outono de 2017 do Jornal da Kriya Yoga, havia um artigo intitulado “As nove formas de Bhakti Yoga: o Caminho do amor e da devoção”. *Bhakti* yoga é o cultivo de um relacionamento com o Senhor. Quem é o Senhor? Você pode conceber o Senhor como qualquer forma pessoal que admire, por exemplo, a de Jesus, Krishna, Shiva, Buda, Bábaji, um santo, ou como o Ser Supremo impessoal, como Absoluto Ser, Consciência e Beatitude, Brahman, Suprema Graça e Luz. Essa relação com o Senhor evoluirá assim como a sua compreensão de “quem sou eu?”. No princípio, o Senhor pode parecer distante, ou aquele a quem você ora para satisfazer certos desejos. O estudo de textos espirituais e os relatos de santos que experimentaram o Senhor servirão de guia e inspiração esse processo de aproximação e intimidade.

As nove formas de Bhakti Yoga são:

1. *Shravana*: ouvir ou ler histórias e textos e sagrados. Textos como a *Bhagavad Gita*, o *Ramayana*, os *Yoga Sutras*, os *Upanishads* e a *Voz de Bábaji* podem inspirar e motivá-lo a amar Deus, a se purificar e a ter por modelo os heróis espirituais retratados. Particularmente nos primeiros anos de busca, essas histórias e textos podem ajudá-lo a superar a resistência, nascida de velhos hábitos, lembranças e tendências;

2. *Kirtana*: cantar e louvar o Senhor, sozinho ou em grupo. O objetivo não é fazer música bonita. Não importa se você não canta bem. Pode ser feito a qualquer momento. Um momento muito bom para fazer é quando você está se sentindo triste, deprimido ou ansioso. O objetivo é transmutar a energia emocional em sentimentos de amor, alegria e entrega. Comece enquanto toma um banho para lavar as emoções difíceis;

3. *Smarana*: recordar o Senhor em todos os momentos. Você pode se lembrar de sua imagem favorita do Senhor, do seu *ishtadevata*, ou manter a visão da luz interior da consciência, o absoluto Ser impessoal, Consciência e Beatitude. Isso pode ser reforçado pela busca do Senhor, por meio da meditação, da leitura, da contemplação metafísica, das peregrinações e da adoração;

4. *Seva*: serviço desinteressado. Qualquer atividade em que você possa dar amor ou expressar amor aos outros é *seva*. Mesmo que seja o seu trabalho, se a sua motivação para fazê-lo não tem relação com as necessidades pessoais ou de reconhecimento, é altruísta. Pode ser entendido como *Karma Yoga*, no qual não nos apegamos aos resultados e vemos o Senhor como o Autor de tudo. Somos um mero instrumento, agindo como uma Testemunha;

5. *Archana*: adoração, sozinha ou em grupo, interna ou externamente. O objeto de adoração, de papel, barro, metal ou madeira, representa o efêmero, e serve como uma janela para o Senhor. Com efeito, você imagina que o objeto de adoração é digno do seu amor incondicional e, como resultado, você experimenta a alegria do amor incondicional e começa a trazer isso para todos os relacionamentos;

6. *Vandana*: saudação, curvar-se diante do Senhor. Não só fisicamente, mas focando com intensidade todas as energias de sua vida em direção ao serviço e à entrega ao Senhor;

7. *Dasya*: obediência à vontade do Senhor. Repetir: “Não a minha vontade, mas a Tua Vontade seja feita”;

8. *Sakhya*: prontidão para saudar o Senhor em todos os lugares e em todas as facetas ou formas no mundo.

9. *Ishvara-pranidhana*: entrega total ao Senhor. Nos Sutas de Patanjali, este é o terceiro elemento da Kriya Yoga. Junto com outros dois, a prática constante com desapego e o auto estudo, a entrega leva à Autorrealização e enfraquece as causas do sofrimento. O que segue é equanimidade. Você deixa ir e deixa que Deus se encarregue. Patanjali explica ainda, no sutra 1.23, que, ao entregar consciência limitada pelo ego ao Senhor, podemos atingir o Samadhi:

Ou por entregar-se ao Senhor, obtém-se com sucesso a absorção cognitiva.

Cultivando qualquer uma das formas acima de Bhakti Yoga, aspiração ou entusiasmo pela prática do yoga desenvolve. A aspiração é o anseio da alma pelo Verdadeiro, o Bom, o Belo, o Amor Incondicional e a rejeição da perspectiva limitada do egoísmo e suas manifestações como raiva, depressão, orgulho, desejo e medo. Consequentemente, se você priorizar o cultivo de Bhakti Yoga diariamente, encontrará a motivação para praticar *asanas*, *pranayama*, meditação e mantras. A resistência à prática e as emoções difíceis, nascidas do egoísmo, desaparecem na alegria do amor e da devoção, como poças de água no sol. A transcendência torna-se fácil. Você manifesta as qualidades do objeto de sua devoção, seja Jesus, Bábjai, Krishna, Shiva ou Absoluto Ser-Consciência-Beatitude.

Os efeitos sinérgicos da prática de Kriya Mantra Yoga

A repetição de mantras, conhecida como *japa*, também irá ajudá-lo a desenvolver amor, pureza, humildade, inspiração e uma mente assertiva. Escolha o nome do Senhor, o mantra que mais o inspira, com uma sutil aspiração de sentir as qualidades associadas ao mantra e que você procura manifestar. Por exemplo, calma e desapego para o mantra Shiva. Amor com os mantras de Krishna. Abundância com o mantra Lakshimi. Sabedoria com o mantra Saraswati. Antes de começar uma rodada no seu rosário, faça uma promessa a você mesmo, de que não permitirá que sua mente vagueie até que tenha completado o mantra 108 vezes. Seu poder de concentração crescerá e, consequentemente, suas meditações se tornarão mais profundas, com muito menos distração. Sua força de vontade se tornará formidável. Você irá cumprir suas intenções em todas as dimensões da vida. Pratique os mantras antes de meditar para preparar a mente para uma concentração afiada.

A prática dos mantras substitui o falatório mental, deixando um espaço no qual a inspiração desce da sua inteligência superior. Consequentemente, você encontrará mais inspiração e orientação interna, nascida da intuição. Quando surgem problemas, sua prática de mantras cria o espaço no qual as soluções aparecerão. Se o corpo vital está chateado com emoções difíceis, a prática dos mantras o acalmará e acalmará também a mente.

A prática dos mantras ajudará a neutralizar *samskaras* negativos ou *vasanas*, memórias difíceis às quais você está vinculado. Eles, portanto, ajudarão a remover o que hoje são obstáculos à sua prática de yoga, como preocupação, dúvida, preguiça, sensualidade e instabilidade.

Os efeitos sinérgicos de Kriya Dhyana Yoga

Durante o a primeira iniciação, são ensinadas sete técnicas diferentes, ou dhyana kriyas. Existe uma sinergia entre elas. A primeira, Shuddhi, o cultivo do desapego, ajuda a fazer o segundo, Eka Rupa, que requer concentração, o que, por sua vez, prepara um para fazer o terceiro, Eenay Rupa, e assim por diante. É por isso que você deve praticar todos eles de forma rotativa e praticar primeiro em cada sessão as técnicas que precedem o Dhyana agendado para esse dia específico. Ao praticar todas elas, e não apenas as que você achou mais fáceis, suas fraquezas se tornarão forças. Caso contrário, os resultados são como aqueles que ocorrem na academia, se você exercitou apenas os músculos que já eram fortes.

Além disso, cada uma das *dhyana kriyas* tem propósito e efeito diferentes. A primeira purifica a mente subconsciente de hábitos e memórias negativos, que, se não forem removido, acabarão por matar sua motivação para a prática, sua *sadhana*. A quarta desenvolve seu intelecto, sua capacidade de resolver problemas e se comunicar. Isso inclui a capacidade de articular dúvidas, como perguntas, e posteriormente buscar respostas ou soluções. A quinta desenvolve a sua capacidade de visualizar e manifestar o seu *dharma* ou missão na vida, e ajuda a esgotar o desejo. A sexta desenvolve a intuição. A sétima, a sua capacidade de comunicar com a sua mais alta fonte de orientação. Consequentemente, à medida que o seu *dharma* fica claro, a sua capacidade de encontrar respostas e resolver os problemas da vida torna-se inspirada e eficaz, a resistência e muitos outros obstáculos à sua prática são removidos.

Os efeitos sinérgicos de Kriya Kundalini Pranayama e outras técnicas de respiração relacionadas

Kriya Kundalini Pranayama, como ensinado durante a primeira iniciação, tem mais efeitos potenciais em todos os cinco corpos do que qualquer outra técnica da Kriya Yoga de Bábjai. No nível espiritual, eleva a *kundalini* aos *chakras* superiores e, ao fazê-lo, desperta os estados psicológicos associados a eles. Acalma a mente, preparando-a para a meditação. Desenvolve a concentração, o poder da visualização, a devoção ao Guru e deixa um em paz profunda, consciente do nosso Verdadeiro Eu. Ao fazê-lo, alivia a tensão física e limpa o vital das emoções difíceis. Como resultado, o Guru interno vem ao primeiro plano e a aspiração para o Verdadeiro, o Bom e o Belo se desenvolve.

A prática de Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama permite que você sublime o desejo sexual na aspiração espiritual, transformando uma fonte de distração em um meio de transcendência e realização. A prática de muitas outras técnicas de pranayama ensinadas durante a segunda e terceira iniciação prevê e corrige uma variedade de distúrbios e doenças funcionais, incluindo asma, resfriado comum, insônia, fadiga e susceptibilidade a doenças. Elas ajudam a prolongar a vida e, assim, dar mais tempo para atingir os objetivos finais da Kriya Yoga de Babaji, que requerem encarnação física.

Os efeitos sinérgicos da Kriya Hatha Yoga

Quando os *asanas* são praticados regularmente, a meditação torna-se mais fácil, pois o corpo pode permanecer em repouso sem desconforto. A prática de *asana* pode remediar a origem de dores e algumas desordens funcionais que são uma fonte de distração. Ao contrário de outros sistemas de exercício físico, a prática de *asanas* ativa as glândulas cujo funcionamento, com a idade, torna-se cada vez mais problemática para a saúde física e emocional. Pratique asanas pelo menos 30 minutos por dia.

Quando as 18 posturas são praticadas regularmente, os *nadis*, canais de energia e os *chakras*, centros psicoenergéticos no corpo vital, são despertados. Em todas essas posturas, a energia prânica é direcionada dos *chakras* mais baixos para os mais elevados. De acordo com o Tantra, a consciência segue a energia. Assim, a consciência também aumenta os estados psicológicos associados aos *chakras* superiores, direcionam suas escolhas de vida cada vez mais. Não só você pode ficar mais facilmente acordado durante a meditação, mas suas meditações se tornam mais suscetíveis à inspiração.

Quando as 18 posturas são praticadas com sensibilidade, atenção e consciência, meditativamente, desenvolve-se o estado emocional e mental da equanimidade. O corpo vital, o assento das emoções e desejos, torna-se calmo. Você é capaz de gerenciar melhor o estresse e enfrentar com calma os limites do medo e da aversão, quando a vida traz novos desafios. Você se torna centrado no coração, onde o ser psíquico ou a voz guia da alma reside e orienta suas ações. Suas ações tornam-se reações menos impulsivas provocadas pelo desejo e pelo medo.

Aproveitando ao máximo a sua prática

É recomendado que você reserve tempo regularmente, ao menos duas vezes ao dia, para a sua *sadhana* ióguica ou prática. Dê prioridade a ela de manhã cedo antes de qualquer atividade, depois de tomar banho. Pratique um pouco de cada um desses ramos ou grupos todos os dias. Ao fazer isso, os bons efeitos da prática irá se multiplicar por todos os seus cinco corpos. Dedique-se regularmente à prática que você mais resiste, para que suas fraquezas pessoais possam ser fortalecidas. E aproveite para praticar ainda mais aquilo que você já aprecia.



2

Você é sincero?

Ou mesmo verdadeiro com você mesmo?

Por M.G. Satchidananda

Sinceridade é fazer o que você diz que vai fazer. Meu professor, Yogi Ramaiah, frequentemente comentava que “a sinceridade é a única moeda que tem algum valor na Kriya Yoga de Babaji”. Por isso mesmo, uma exigência para as pessoas que buscam iniciação na Kriya Yoga de Babaji é assinar um documento com o compromisso de praticá-la. Pelo mesmo motivo nunca permitimos que o dinheiro seja um obstáculo à iniciação para aqueles que sinceramente a aspiram, e não são meramente curiosos. Você honrou seu compromisso? Você é sincero?

Há um mês enviei e-mail aos participantes da Primeira Iniciação que transmiti havia seis semanas, no ashram de Québec. Convidei-os a compartilhar comigo quaisquer dúvidas ou dificuldades que

estivessem tendo com sua prática de Kriya Yoga. Quase ninguém respondeu. Embora seja possível que quase ninguém tenha dúvidas ou dificuldades, o que é mais provável é que as dúvidas sobre a prática tenham liquidado sua disposição de continuar a praticar, ou mesmo de fazer um esforço para expressá-las na forma de perguntas. Nessa minha investigação, permanece como uma questão em aberto se a maior parte dos alunos que recebeu minhas perguntas, optou por não responder porque eles não estavam sendo honestos consigo mesmos sobre suas dúvidas ou resistência para praticar, ou não.

Sadhana

A prática da Kriya Yoga de Babaji é nomeada como sadhana. Sadhana pode ser traduzido como “disciplina”, mas refere-se a tudo o que se faz para lembrar quem você é e tudo o que faz para deixar de se identificar com que você não é. Isso inclui praticar regularmente tudo o que aprende nos seminários de iniciação. Alguém que está comprometido com o sadhana é conhecido como sadhak ou discípulo. Aquele que aperfeiçoou ou dominou sua disciplina de alguma forma é conhecido como siddha. Como enfatizado no início das palestras introdutórias, antes da primeira iniciação, os Siddhas diagnosticaram nossa condição humana com as seguintes palavras “estamos sonhando de olhos abertos”. Como “bons doutores para nossas almas” (como se fossem psiquiatras), prescreveram: “a quantidade de felicidade na vida é proporcional ao seu sadhana”.

Como muitas pessoas trazem muitas expectativas para a sua prática, muitas vezes se surpreendem com o quanto a natureza humana resiste. Esta resistência assume a forma de nove obstáculos designados por Patanjali, incluindo: doença, embotamento, dúvida, descuido, preguiça, indulgência dos sentidos, falsa percepção, falha em alcançar o chão firme e instabilidade (Yoga Sutas I.30). Isto é normal. Com um pouco de persistência e regularidade, o sadhana, ou prática, produz resultados satisfatórios na forma de melhor saúde, mais energia, uma crescente sensação de calma, sabedoria e, finalmente, a experiência da auto-realização. Mas quando a prática é negligenciada, obstáculos como a dúvida podem até mesmo eliminar sua disposição de se esforçar.

Dúvidas vão aniquilar sua prática

Todo mundo tem dúvidas. Todos experimentam a resistência da natureza humana. Mas os estudantes sinceros são aqueles que compartilham com os outros em um esforço para encontrar respostas. É por isso que encorajamos todos os alunos a escrever suas dúvidas na forma de perguntas e, em seguida, enviá-las para alguém que acreditem, possa fornecer uma resposta satisfatória. É também por isso que encorajamos os alunos a buscar respostas na literatura clássica dos Yoga Siddhas, incluindo os Yoga Sutas de Patanjali, e nos ensaios sobre eles que escrevemos e publicamos nos livros e no Jornal da Kriya Yoga, arquivados em nosso site como “Artigos”.

Patanjali define o Kriya Yoga como “prática intensa (tapas), autoestudo (svadhyaya) e entrega da perspectiva do ego (ishvara pranidhanava); (Yoga Sutas II.1)”. Ele nos diz no versículo que se segue que “seu propósito é enfraquecer as causas do sofrimento e trazer a auto-realização”. Tapas, prática intensa, vem da palavra sânscrita, tap, que significa “aquecer”. Refere-se ao fogo ou calor que é produzido como resistência quando você faz um esforço para fazer o oposto do que a natureza humana frequentemente obriga você a fazer. Por exemplo, para ficar acordado quando você fecha os olhos para meditar ou quando evita fazer as posturas de que não gosta. A resistência também ocorre quando tentamos seguir os yamas, ou

restrições sociais do Yoga: evitar prejudicar outras pessoas, mentir, cultivar ganância, apego ou aversão.

É por isso que a definição de Patanjali sobre a Kriya Yoga inclui o “autoestudo”, que não é o estudo de textos sagrados, que pode servir como um roteiro para o seu progresso no Yoga, mas sim a observação de seu próprio comportamento e também a psicodinâmica da sua mente. Isso pode tomar a forma de registro de experiências, particularmente durante a meditação, em um diário, que permite transformar o que era uma experiência subjetiva em uma objetiva. Como resultado, você se torna o Vidente (Yoga Sutra I.3). Aos poucos, você deixa de se identificar com a personalidade, a soma de movimentos mentais e reações habituais. O autoestudo traz discriminação e autocontrole. Os siddhas aspiram não apenas pela transcendência, mas também pela transformação da natureza humana inferior. Não há espada mais afiada do que um diário espiritual, um diário de meditação, para detectar “o grande ladrão”, ou a mente, que arrebatou “a pérola do Eu”. A mente produz tantas preocupações e delusões. Não seja tolerante com isso. Verifique incessantemente. Anotar suas meditações oferece uma oportunidade para fazê-lo e corrigir os erros diários, bem como registrar dúvidas na forma de perguntas.

O estudo de textos sagrados ou de sabedoria também nos alimenta e nos lembra do que realmente somos, e assim nos ajuda a crescer. Começamos a superar a ilusão de “sonhar com os olhos abertos”.

Sendo sincero consigo mesmo

Veracidade, satya, é um dos yamas, ou restrições sociais, prescritas por Patanjali, como um meio de evitar o sofrimento. A verdade implica não apenas evitar mentiras, mas também em evitar o exagero, o engano, a pretensão, a evasividade, a brincadeira e a hipocrisia. Caso contrário, nós nos enganamos, adiamos o trabalho do karma real e criamos ou reforçamos novas consequências kármicas. Deixando de lado toda ficção, todas as coisas imaginárias ou irreais, em mente, fala e ação, rapidamente descobre-se o que é a verdade, Sat, a Realidade absoluta.

De acordo com a Mãe, do Ashram de Sri Aurobindo, a existência pura, sat, está fora da manifestação. Isto é, não é um fenômeno ou um objeto no contexto da natureza. É de natureza silenciosa, imóvel, de bem-aventurança e auto-luminosa, com sensação de Eternidade e Infinito. A realidade absoluta é descrita pelos sábios como sat chit Ananda, que é o Ser absoluto, a Consciência absoluta e a Felicidade absoluta. Como tal, sua realização no estado de Samadhi, ou absorção cognitiva, constitui o objetivo do yogue.

Satya pode ser desenvolvida primeiro pelo yogin que se mantém presente em cada situação. Para cultivar isso é preciso desacelerar, respirar profundamente e sintonizar em como tudo isso acontece no momento presente. Fazer uma coisa de cada vez, como Testemunha plena e consciente, também traz a realização de Sat. Cultivando a paz interior, da qual todos podem participar. Patanjali diz: “Quando a verdade se estabelece, há domínio sobre suas ações e frutos” (Yoga-sutras II.3G). Literalmente, isso significa que se uma pessoa é sempre verdadeira, chegará um tempo em que tudo o que ela diz se tornará realidade. O yogin tem o poder de atrair o que quer que busque automaticamente, porque tendo se purificado do egoísmo, identifica-se com ishvara, o Senhor, “o Self especial, intocado por aflições, ações, frutos de ações ou por quaisquer impressões internas de desejos” (Yoga-sutras I.24).

Estar atento, no entanto, não vai remover hábitos profundos, apegos e aversões, pois são bloqueios energéticos localizados no corpo vital, conhecidos como vasanas. É por isso que Patanjali recomenda a ação direta. No Yoga-sutra II.33 ele diz: “Cultive pensamentos contrários aos pensamentos negativos

para evitá-los”. Isto pode ser feito de forma mais eficaz, compondo e repetindo auto-sugestões, declarações positivas para mudança em suas atitudes e comportamentos que são expressos na primeira pessoa e no tempo presente, como ensinado durante a segunda iniciação. Mais importante, é o método principal de Patanjali: “Pela prática constante e pelo desapego [emerge] a cessação [da identificação com as flutuações da consciência].” (Yoga-sutras I.12). Comece registrando suas meditações regularmente e, a cada uma ou duas semanas, revise suas anotações e observe os padrões repetitivos em seus pensamentos e emoções. Estes são os vasanas, ou bloqueios, que devem ser removidos pelo cultivo de vairagya, desapego e objetividade.

Você está sendo sincero? Você está sendo verdadeiro consigo mesmo? Você está sonhando com os olhos abertos? Para descobrir, renove agora seu compromisso de praticar a Kriya Yoga de Babaji, cultivando uma prática regular intensa e autoestudo. Anote suas meditações e observe padrões repetitivos. Cultive o desapego, a objetividade e use sugestões automáticas para remover hábitos e bloqueios. Quando você não consegue encontrar respostas para suas perguntas por meio da meditação ou leitura, compartilhe-as na forma de perguntas com Acharyas e sadhaks experientes em Satsang, ou por escrito.

Referências: Kriya Yoga Sutras of Patanjali e os Siddhas, por M. Govindan e Oposto a fazer: as cinco chaves yogicas para bons relacionamentos. E-book por M. Govindan



3

Entrevista com M. Satchidananda

Por que decidiu conceder esta entrevista? Qual é o seu objetivo?

Satchidananda: Para conhecer a verdade e evitar o sofrimento, é preciso colocar-se algumas questões fundamentais, tais como: Deus existe? Se existe, como posso conhecê-lo? Tenho uma alma? Por que nasci? Qual é o propósito da minha vida? Por que há sofrimento no mundo? O objetivo desta entrevista é ajudar o leitor a melhorar sua compreensão destas questões, na perspectiva das tradições que me informaram em meu caminho espiritual. A maioria dos aspirantes ocidentais não tem conhecimento dessas tradições espirituais, nem dos seus requisitos. Palavras (independentemente do seu número) não revelam a verdade, mas podem sinalizá-la e fornecer dela um vislumbre. No entanto, é preciso ir além das palavras. É no silêncio que a verdade pode ser compreendida. E é esta a abordagem de todas as tradições espirituais. O espírito não tem forma, por isso não pode ser capturado em palavras. Só em silêncio. Mas não se deve cometer o erro de muitos aspirantes espirituais ocidentais. Hoje em dia, os aspirantes têm tanta pressa para se tornarem “iluminados” que ignoram ou dispensam estas perguntas. Espiritualidade não significa ser-se “anti-intelectual”. Também não significa que a pessoa só tenha que encontrar a técnica mais eficiente, o melhor professor, ou fugir do mundo.

Pergunta: Qual é a relação entre Siddhantha, Advaita e Yoga?

Satchidananda: O meu professor, o iogue Ramaiah, costumava dizer que o Siddhantha começa o Advaita termina. E acrescentava que a Kriya Yoga de Bábjai é a destilação prática do Siddhantha. Mas, antes de responder a esta pergunta, será necessário discutir cada um dos conceitos separadamente.

Pergunta: O que é Siddhantha?

Satchidananda: A palavra “Siddhantha” refere-se à essência dos ensinamentos de um conjunto de iogues indianos adeptos do Tantra, conhecidos como “Siddhas”, ou mestres perfeitos. Os Siddhas atingiram um certo grau de perfeição ou de poderes divinos conhecidos como “siddhis”. Os Siddhas, também encontrados no contexto do budismo tibetano, eram místicos que enfatizavam a prática de Kundalini Yoga para realizar a sua divindade potencial em todos os cinco planos da existência. Eles condenavam a religião institucionalizada com a sua ênfase na adoração de ídolos, o ritualismo, o sistema de castas e a dependência em relação às Escrituras. O que eles ensinavam era o resultado de sua própria experiência, que é, segundo eles, a fonte mais confiável de conhecimento e sabedoria. Para adquirir esse tipo de conhecimento e sabedoria precisamos nos voltar para dentro, para as dimensões sutis da vida, usando para isso as técnicas do yoga e da meditação. A maioria de suas obras literárias foi escrita há 800-1600 anos, e outras podem ter sido escritas no século II d.C. O sufixo “anta” significa “fim último”. Siddhanta constitui, portanto, a meta final, a conclusão ou a consecução dos objetivos dos Siddhas, os mestres perfeitos. A palavra também pode ser lida como uma contração dos termos *citta* e *anta*, referindo-se, neste caso, ao fim da faculdade de pensar. Por conseguinte, este seria o estado atingido quando a consciência vai além do pensamento.

Os Siddhas existiram por toda a Índia e até mesmo no Tibete, mas a tradição a que pertencemos, e cujos os escritos temos estudado, traduzido e publicado desde a década de 1960, é do sul da Índia, e é conhecida como “Kriya Yoga Siddhantha Tâmil”. Os escritos dos Siddhas tâmeis foram realizados na forma de poemas, na língua vernacular do povo, em vez de o serem no tradicional idioma sânscrito, que era conhecido apenas pela casta sacerdotal dos brâmanes. Em nenhuma parte dos seus escritos pode-se ler os Siddhas cantarem louvores a qualquer divindade. Teologicamente, seus ensinamentos podem ser classificados como “teísmo monista”. Mas os Siddhas não tentam nas suas escrituras criar um sistema filosófico ou uma religião. Eles procuram oferecer ensinamentos práticos, particularmente relacionados com a prática de Kundalini Yoga, ajudando-nos a receber a Verdade diretamente, e a perceber o que se deve evitar no caminho espiritual.

Filiação sectária não tem importância para os Siddhas. Eles se sentem à vontade entre pessoas de todas as crenças. A sua abordagem em direção à Verdade é, primeiro, experimenta-la em Samadhi, a comunhão mística de absorção cognitiva; e, em seguida, render-se gradual e completamente à Experiência, até que esta se torne o estado permanente de consciência do aspirante. A abordagem dos Siddhas não inclui tentativas de construção de sistemas filosóficos ou de crenças religiosas. Os poemas dos Siddhas não mostram nenhum vestígio de opiniões compartilhadas ou de pensamento coletivo. Bem ao contrário, a sua perspectiva é a de uma “filosofia aberta”, em que todas as expressões da Verdade são valorizadas. Seus poemas e canções não pregam qualquer doutrina; apenas sugerem uma direção por meio da qual o aspirante espiritual pode ter a experiência pessoal, direta, intuitiva e profunda da Verdade Divina.

Os Siddhas, no entanto, usaram uma linguagem forte, projetada para chocar as pessoas de moralidade convencional e tendência egoísta. Empregaram o idioma comum do povo, ao invés do sânscrito elitista. Exortaram seus ouvintes ou leitores a se rebelarem contra os pretensiosos, as crenças e práticas ortodoxas vazias, incluindo a adoração nos templos e os rituais, o sistema de castas, e a petição na forma de orações. Ensinarão que, uma vez que o ego se renda completamente, a experiência pessoal toma o lugar das Escrituras, tornando-se a autoridade suprema, expressão da própria Verdade. O Siddha é um livre-pensador e revolucionário que recusa a se deixar levar por qualquer dogma, escritura ou ritual. O Siddha é um radical, no verdadeiro sentido do termo, pois ele próprio já foi à “raiz” das coisas.

Pergunta: O que é Maya e por que o Siddhantha é considerado um teísmo monista?

Satchidananda: o Siddhantha, assim como o Yoga Clássico, o Shivaísmo da Caxemira e o Tantra, começa com a perspectiva daquilo que se experimenta no plano relativo da existência, no mundo, com todas as suas limitações e fontes de sofrimento. Ele não nega o mundo como “irreal” ou “ilusão de Maya”. O conceito de Maya possui, inclusive, conotações diferentes no Siddhantha em relação ao Vedanta. No Siddhantha, Maya refere-se à ilusão subjetiva, enquanto que, no Vedanta, ela é o poder de ilusão objetiva, por meio do qual a Realidade Unitária parece múltipla. Advaita ou não-dualismo começa e termina na perspectiva de plano absoluto da existência. Apenas Brahman existe. Tudo o mais é apenas aparentemente real. O Siddhantha reconhece que, ainda que entendam seus ensinamentos intelectualmente, apenas poucas pessoas têm o necessário poder de concentração e o caráter desapaixonado e virtuoso para seguir o caminho do Advaita, mantendo sua perspectiva nesse plano absoluto. Então, o Siddhantha recomenda um caminho progressivo conhecido como Sanmarga, que começa na perspectiva do plano relativo e termina na perspectiva do plano absoluto. Então, ele principia no teísmo, a perspectiva da alma encarnada no mundo, e finaliza no monismo, a perspectiva da unidade na identidade, a contínua consciência não-dual Disso. Trata-se, portanto, de um monismo teísta, tal como o Shivaísmo da Caxemira, que, provavelmente, se desenvolveu de maneira paralela ao Siddhantha. O Sanmarga inclui as seguintes quatro fases como preparatórias para a consciência não-dual:

1. **Charya** – realizar serviços nos santuários ou templos, executando tarefas tais como limpar, juntar flores para adoração, assistir às atividades realizadas no Sancta Sanctorum. É o caminho do servidor, que permanece nas imediações do Senhor.
2. **Kriya** – aqui, a palavra refere-se à adoração ritualística. A pessoa se torna a “criança de Deus”, próxima e íntima do Senhor.
3. **Yoga** – é a terceira aproximação, relativa a outras práticas espirituais, como a Kundalini Yoga e a Ashtanga Yoga. A pessoa se torna “amiga de Deus”, e alcança a forma e a insígnia do Senhor, manifestando suas qualidades e poderes. Estes três passos são considerados preliminares.
4. **Jñana** – o quarto passo refere-se à realização direta, que resulta na completa união com o Senhor. Mas a individualidade não é perdida. O aspecto essencial, comum a Siva e a jiva, é a consciência, Chit. A primeira sendo a mais elevada e a segunda, aquela que prevalente nos humanos. Em *Yoga Sutras*, I.24, Patânjali nos diz quem é Siva, o Senhor ou Ishvara (palavra composta por Isha + svara, isto é, Siva + o próprio Eu): “Ishvara é o Eu especial, intocado pela aflição, ações, frutos das ações ou quaisquer impressões interiores de desejo”.

No mais profundo e mais puro nível de seu ser, Isso é o que você é, e, para realizar Isso, você precisa se purificar das causas do sofrimento (ignorância, egoísmo, apego, aversão, apego à vida), a perspectiva egoísta de que “Eu sou o autor”, os hábitos a partir dos quais o karma é formado, e os desejos. Aquilo que inicialmente parece ser dois, a alma e Deus, passa a ser visto como apenas Um, após a realização. E isso nos lembra da paradoxal exortação de Jesus, que disse: “Ama teus inimigos”. De fato, se ama seus inimigos, você já não tem inimigos.

Embora esse caminho quádruplo esteja na fundação da cultura religiosa predominante no Sul da Índia, muito poucas pessoas foram além do primeiro ou do segundo estágios. O *Sivavakkiyam*, assim com outras obras literárias dos siddhas, adverte o leitor para não ficar retido em lares transitórios, referindo-se ao que caracteriza os dois primeiros estágios: adoração nos templos, rituais, religião organizada, escrituras e casta. Mas a buscar a realização direta, jñana, por meio da prática de Kundalini Yoga.

Ainda que dualista na aproximação (com seu relacionamento teísta entre a alma e Deus), no plano relativo da existência no qual as almas precisam lidar com ignorância acerca de sua verdadeira identidade, maya (ilusão mental relativa ao tempo, às paixões etc.), karma e gunas, ele é monista no plano absoluto da realidade.

Esse paradoxo pode ser entendido mais claramente por meio de uma analogia que sublinha a importância da perspectiva. Quanto começa a buscar a Deus ou Realidade ou Verdade, o buscador é como a pessoa que caminha rumo a uma montanha. Na distância, a montanha, como Deus ou Realidade ou Verdade, parece tão grande que se torna incognoscível. Isso decorre de uma particular perspectiva no espaço e no tempo. Eventualmente, encontra-se um caminho, talvez dentre os muitos que permitem subir a montanha. Esses caminhos são análogos às várias religiões, filosofias, práticas espirituais ou mesmo ciências. À medida que segue o caminho, a pessoa se torna mais e mais familiar com ele. Ganha conhecimento acerca dele. Sua perspectiva muda enquanto sobe. Quando atinge o topo de montanha, percebe que a perspectiva mudou totalmente. Já não há mais nenhuma diferença entre a pessoa e a montanha. Todavia, nem o Observador nem o Observado mudaram. O buscador e a montanha continuam a ser o que sempre foram. Apenas a perspectiva mudou.

Se, de acordo com o Advaita, apenas Brahman, Isso, é real, então o que dizer a respeito de Maya? Não seria ela também irreal? Adi Sankara, o maior expoente do Advaita, antecipou essa objeção, declarando que Maya, entendida como ilusão objetiva, ou poder por meio do qual o Um parece ser muitos, é inerentemente indeterminada. Isto está longe de ser uma defesa satisfatória. Considerar Maya como o Siddhantha o faz, como ilusão subjetiva, e real no plano relativo da existência, é de longe algo mais satisfatório e útil no processo de se libertar desse poder.

Por isso é tão importante não confundir o plano relativo da existência (o mundo e seu atual estado mental) com o plano absoluto da existência, no qual tudo é visto como Um, ignorando as condições e consequências de cada um. Muitas pessoas que seguem aqueles professores que os críticos denominam “neoadvaitistas” ignoram essa distinção e consequentemente acreditam que o mero conhecimento do estado não-dual é suficiente e que não há nada a fazer para realizá-lo e nada a fazer para manter a consciência dele. Isso também indica por que não há palavra para “filosofia” em sânscrito. Todavia, existem seis escolas filosóficas maiores, conhecidas como darshans: Vaisheshika, Nyaya, Samkhya, Mimamsa, Vedanta e Yoga

Pergunta: O que é a iluminação e como ela se relaciona com esta discussão?

Satchidananda: O termo “iluminação” é uma palavra ocidental que, até décadas recentes, não era utilizada por nenhuma das tradições advaitas, exceto pelo budismo, que a empregava para descrever o último estado de liberdade existencial atingido por Buddha, conhecido como “Nirvana”. Eu não me lembro de tê-lo visto na literatura advaita tradicional (Vedanta, Shankara, Ramana Maharshi) ou no Yoga Clássico ou nos tantras hinduístas. Tenho a impressão de que entrou em voga com professores ocidentais recentes, rotulados como “neoadvaitistas”.

Suspeito de que muito do recente debate entre esses chamados “neoadvaitistas” acerca do que é a “iluminação” ou mesmo de uma “fase pós-iluminação” diz respeito à purificação das manifestações residuais do egoísmo: orgulho, raiva, medo, preguiça e luxúria. Isso parece ocorrer precisamente porque o Ocidente carece não apenas da experiência, mas também da terminologia para descrever os vários graus de iluminação. Meu próprio professor, quando perguntado sobre o assunto, sendo um iogue e um estudioso tâmil, mas não um intelectual, encaminhava seus estudantes aos escritos dos siddhas (que, na época, ainda não haviam sido, em sua grande maioria, traduzidos) ou aos de Sri Aurobindo.

O termo mais próximo a “iluminação” que encontrei na literatura tâmil do Sul da Índia é Vettivel, que se refere ao vasto espaço luminoso da consciência, o bem-aventurado estado de samadhi, consciência transcendental, consciência do próprio ser. É um “lugar” onde os pensamentos cessam, um por um, até que a consciência exista apenas como uma imensidão vazia. Designa a ausência de subjetividade e objetividade. Designa a emancipação em relação ao tempo. É um eterno agora. Um “lugar” que transcende o passado, o presente e o futuro. Um estado não acessível à percepção sensorial, um estado sem marcas distintivas, um céu imaculado. Vettivel é a verdadeira liberdade.

Assim o descreveu o Siddha Paambati:

“Sem forma, sem máculas, fulgurante, onipresente,

Beatífico, indescritível, e a luz interior dos que o conheceram,

O Um, dividindo-se em Brahma, Vishnu e Siva,

Cria, sustenta e destrói todo o universo.

Ele é como a coluna de luz que traz a libertação.

Que os pés da Divindade nos protejam”

(Siddha Paambati, “Aforismos de Sabedoria” 28, I, em The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology, páginas 475, 476).

Embora nenhum conjunto de palavras possa capturá-lo, podemos realizá-lo por meio da condução do guru e da prática da Kundalini Yoga, tal como prescrita pelos Siddhas, incluindo os seguintes elementos: o aprendizado direto “aos pés” do guru, e despertar a energia no chakra muladhara e direcioná-la mentalmente para cima, através dos outros cinco chakras, até que ela alcance o sahasrara.

Por que você disse no início desta entrevista que o Siddhantha começa onde o Advaita termina?

Satchidananda: O iogue Ramaiah respondeu a essa questão sucintamente quando descreveu o

objetivo do Siddhantha como sendo a “entrega total”. Embora o advaitim possa abrir mão da perspectiva do ego em prol da perspectiva da alma no plano espiritual da existência, os Siddhas entenderam que a perfeição não é possível em um corpo físico sujeito à doença, em um corpo vital cheio de desejos e emoções, em um corpo mental neurótico. Eles entenderam que a “iluminação” ou “entrega total” ou “libertação” não pode ser limitada ao plano espiritual da existência. Visualizaram e compreenderam o potencial evolucionário da humanidade, e, na vanguarda dessa perfeição, desenvolveram os meios para realizar o progressivo processo de purificação (shuddhi), envolvendo a entrega da perspectiva do ego e da falsa identificação em todos os planos da existência:

1. No corpo espiritual, anandamayakosha, o indivíduo alcança Sat-Chit-Ananda, Shiva-Shakti ou a Autorrealização, e se torna um santo, em íntima comunhão com o Divino. A perspectiva egoísta ordinária do santo é substituída, ao menos em parte, pela consciência da Presença do Divino. E ele se identifica com o “Observador” ou a “Testemunha”. Mas o mental, o vital e o físico não são transformados, nem se tornam um apoio para a entrega. Se a entrega ou a comunhão do místico é limitada ao plano espiritual da realidade, ele pode continuar preso à necessidade de fazer distinções filosóficas ou teológicas, até que comece a entregar seu ego também no plano intelectual. Além disso, a maioria dos santos não permanece no plano físico tempo suficiente para completar o processo de entrega, por várias razões, que vão da saúde física à aspiração por evadir-se deste “mundo de sofrimento”.

2. No corpo intelectual, vijñanamayakosha, o silêncio reina, o pensamento largamente cessa, e o indivíduo desenvolve jñana siddhi, a habilidade de conhecer as coisas intuitivamente, por identidade, e comunicar esse conhecimento com facilidade. Ele se torna um sábio, guiado primariamente pela sabedoria intuitiva, e abre mão do orgulho de saber, mas permanece distraído pelas naturezas mental, vital e física. O ego perdura, até que a entrega alcance todos os planos da existência. Há sempre o risco de uma queda, e desejo, aversão e apego à vida ainda podem criar sofrimento. Santo Agostinho afirmou: “Senhor, ajuda-me a entregar, mas não ainda”. Isto é, parte de nossa natureza humana inferior, em particular o plano mental, sede da fantasia, e o plano vital, sede das emoções e dos desejos, resiste à transformação que a entrega acarreta.

3. No corpo mental, manomayakosha, o indivíduo desenvolve siddhis associados aos sentidos sutis, a começar pela clarividência, clariaudiência e a clarissenciência. Ele pode desenvolver os dons da profecia, de curar doenças ou de conhecer o passado dos outros por meio do insight intuitivo. Pode também entrar em profundos estados de comunhão com o passado, o futuro ou qualquer aspecto de um objeto sobre o qual se concentre. Ele se torna um Siddha, abrindo mão do orgulho pessoal e da busca por novas experiências, mas pode experimentar emoções perturbadoras e desejos no corpo vital, ainda não entregue.

4. No corpo vital, pranamayakosha, no qual entrega todos os desejos e emoções, e muda sua fidelidade, do ego para aquilo que Sri Aurobindo chamou de “ser psíquico”, o indivíduo torna-se um Mahasiddha. Manifesta, então, outros siddhis extraordinários, que envolvem a própria natureza. Isso pode incluir a materialização de objetos, a levitação, a invisibilidade, a realização de todos os desejos. Embora, segundo seus próprios relatos, eles tenham vivido principalmente na Índia, Tibete, China e Sudeste da Ásia, os Mahasiddhas viajaram por todo o mundo. Mas, ainda neste caso, o processo não se completou, pois o corpo físico não se entregou à descida da consciência suprema até o nível celular.

5. No corpo físico, annamayakosha, que se transforma em um corpo divino, divya deha, brilhando

com a luz da imortalidade, o processo finalmente se completa. Raríssimos Siddhas foram capazes de entregar seus egos no plano físico, de modo que as próprias células do corpo abandonassem a consciência limitada de seus objetivos metabólicos ordinários para se integrarem plenamente à Suprema Consciência. Os corpos desses grandes Siddhas, emanando a luz da consciência, tornaram-se, então, invulneráveis à doença e à morte. Até os iogues mais sérios tiveram dificuldade para conceber tal transformação, apegados que estavam ao velho paradigma da oposição entre espírito/consciência versus corpo/mundo. Aqueles que atingiram esse estado de realização tornaram-se, então, um Bá-baji ou um Boganathar ou um Agastyar. Se eventualmente deixaram o plano físico não foi por que as forças da natureza física os tenha obrigado a isso. Nos escritos dos Siddhas encontramos muitas descrições desse nível de transformação divina.

Por que os Siddhas não se consideram especiais e pouco ou nada falam de suas vidas pessoais?

Satchidananda: O Siddha Patânjali afirma que, até que os velhos hábitos de se identificar com o corpo e a mente sejam completamente desenraizados, pelo repetido retorno à fonte da consciência, o ego será capaz de iludir até mesmo os santos ou Siddhas. Eles podem, por exemplo, usar seus poderes para atrair a atenção pública. Porém, uma vez que a entrega ocorra até mesmo no nível físico, o ego é banido para sempre. A pessoa torna-se, literalmente, nada especial, porque se identifica apenas com Isso, que tudo permeia: a pura consciência. Certos Siddhas alcançaram, ao longo dos tempos, tal estado. E estes não enfatizaram ou atribuíram importância às suas pessoas, seus poderes, suas biografias ou suas atividades, porque tudo isso não era “deles”. Esses seres iluminados eram instrumentos da Força e da Luz Divinas e toda ação ou repouso que se manifestava por meio deles deviam-se ao Poder Divino. Não é por acaso, então, que saibamos tão pouco sobre esses Siddhas, o que fizeram ou detalhes de suas vidas pessoais, mas conheçamos seus sábios ensinamentos. Foi a sabedoria que eles alcançaram e nos deixaram como um legado. Foi essa consciência, essa sabedoria, essa experiência da Realidade Última que consideraram da maior importância, porque lhes mostrou o caminho de volta ao “Reino dos Céus”. Enfatizando a pessoa do professor, mais do que o seu ensinamento, religiões como o cristianismo e o budismo foram formadas. Buddha não era budista. Jesus não era cristão. Os ensinamentos de Jesus, suas parábolas, foram substituídos por uma religião sobre sua pessoa, apesar do fato de que existam tão poucos detalhes históricos acerca de sua vida. Buddha, que era hinduísta, buscou substituir o ritualismo por ensinamentos sobre como evitar o sofrimento.

Um Siddha pode ser chamado a permanecer no mesmo corpo físico por tempo indeterminado, ou transmigrar para outro corpo, ou desmaterializar-se, ou ascender como Jesus o fez, ou ocupar, ao mesmo tempo, mais de um corpo visível, em lugares diferentes. Há o exemplo bem documentado de Ramalinga Swamigal, do final do século XIX, cujo corpo não projetava sombra, e não podia ser ferido nem fotografado, apesar de repetidas tentativas feitas por fotógrafos peritos, e que desapareceu dramaticamente da Terra em um lampejo de luz violeta. Desde então, ocorreram numerosos relatos sobre a reaparição de Ramalinga de tempos em tempos, para atender às necessidades de seus devotos. Crianças e devotos do Sul da Índia continuam a cantar os mais de 40 mil poemas e canções que ele escreveu, exaltando o caminho da “Suprema Luz da Graça”. Há também o exemplo de Kriya Bá-baji, descrito da Autobiografia de um iogue e em A voz de Bá-baji: uma trilogia em Kriya Yoga, e

dos Siddhas Agastyar e Boganathar e de Sri Aurobindo, que deixaram relatos detalhados sobre seus processos de entrega no nível do corpo físico e obtenção de várias formas de imortalidade. Como Mircea Eliade afirmou, os Siddhas são aqueles que “entenderam a libertação como a conquista da imortalidade”.



4

Aprofundando sua prática de Kriya Hatha Yoga de Babaji

Por Durga Ahlund

O Kriya Yoga de Babaji é um caminho quádruplo no processo de Consciência. No Kriya Yoga, a Consciência é tanto o veículo quanto o destino. É um meio de realizar o Eu por meio do desenvolvimento físico e mental. O Kriya Hatha Yoga é a fase física do Kriya Yoga, mas incorpora todas as cinco práticas: asana, pranayama, meditação, mantra e até bhakti (na busca do eu sagrado). Se praticado intencionalmente com consciência, o Kriya Hatha Yoga pode ser uma higiene completa, capaz de purificar todo o organismo.

A forma com a qual Kriya Hatha Yoga purifica, fortalece, desenvolve e integra o corpo, a mente e o espírito pode parecer misteriosa! A purificação total do organismo sugere que tensões físicas, mentais e emocionais podem ser liberadas por meio de sua prática. Muito mais do que isso pode ser estimulado e liberado à medida que canais sutis são direcionados. Embora a prática de posturas aumente a flexibilidade e a força, uma exploração profunda dos asanas pode liberar bloqueios energéticos e condicionamentos subconscientes, se realizada com consciência.

É necessária uma prática intencional de asana para estimular e liberar energia de níveis profundamente arraigados de tensão no corpo. Tanto o Yoga quanto a filosofia somática concordam que o condicionamento inconsciente e subconsciente está armazenado nos tecidos do corpo. Através do uso adequado da consciência e da intenção, é possível trazer à tona memórias e tendências inconscientes armazenadas na tensão, rigidez, dormência e dor, para que sejam liberadas e estimulem uma energia mais unificadora a fluir pelo corpo e pela mente.

Asana = estabilidade e conforto alegre - Sthira Sukham Asanam

A estabilidade ocorre quando envolvemos os músculos profundos do core, utilizamos a respiração e mantemos a intenção de encontrar relaxamento em cada asana. Se você estiver na parte da permanência em um asana apenas pela tensão na musculatura maior, isso não permitirá o relaxamento, pois você será impedido de sentir sensações táteis no corpo. Em uma postura estável, os músculos, que não são necessários para manter a postura, relaxam. A chave para a estabilidade é trabalhar com a gravidade, entregar o peso do corpo à atração da gravidade. Alinhamento e relaxamento trazem equilíbrio. Este equilíbrio permite que a consciência se concentre no que está acontecendo no corpo. A consciência atrai a mente para as sensações no corpo. É a consciência dessas sensações que tem o potencial de ajudá-lo a liberar emoções e tendências subconscientes dos tecidos.

O que são essas sensações?

As sensações são todas vibratórias, algumas agradáveis, outras desagradáveis. As sensações surgem primeiro como tensão, depois talvez como pulsação, ou talvez uma emoção se desenvolva, ou você experimente um brilho, suavidade, leveza, uma sensação de fluidez ou ondas de energia. As sensações podem ser uma mudança sutil na frequência respiratória, suspiros audíveis, lágrimas, soluços, risos. Todos sinais de uma liberação profunda.

Como isso é possível? A consciência das sensações internas torna isso possível .

A chave para um relaxamento e liberação tão profundos reside na consciência, na respiração e na resiliência mental para explorar pacientemente um asana por períodos mais longos, respirando em qualquer tensão (nunca na dor), sempre buscando apenas o relaxamento. O alinhamento e o relaxamento trarão o equilíbrio necessário para desenvolver a resiliência, aprofundar e intensificar o asana. É por meio da exploração profunda e prolongada que podemos trazer tendências inconscientes à tona, para que sejam liberadas.

Como aperfeiçoamos o alinhamento?

O alinhamento durante as posturas é pessoal e não estático. Ele mudará, guiado pela sensação, permitindo que você explore um asana mais profundamente. O alinhamento e o relaxamento exigem que aumentemos lentamente a elasticidade do tecido conjuntivo, lubrifiquemos as articulações e acalmemos e equilibremos o sistema nervoso autônomo. Isso leva tempo. É por isso que fazemos o asana em etapas e lentamente. Portanto, não se apresse para criar uma pose perfeita. Em vez disso, aperfeiçoe seu asana de dentro para fora. Tente se concentrar na sensação do asana. Como você se sente ao fazê-lo? Eu descobri que um bom alinhamento é o que parecer ser “certo” para você no “agora”.

Todos nós alcançaremos um alinhamento mais perfeito por meio da respiração consciente, ujjayi, e com o uso de bandhas. Uma vez alinhados, podemos mergulhar mais profundamente e direcionar a consciência e o prana em áreas de tensão prolongada. Quando essas contrações são liberadas, podemos experimentar novas sensações táteis da nossa força vital. A plenitude do esforço se transforma em relaxamento sem esforço. A mente se aquieta e se concentra. A sustentação se torna sem esforço. Somos elevados e sustentados pela gravidade, energia interior e luz. Uma vez que o alinhamento e o relaxamento são perfeitamente equilibrados, o monólogo interior da mente se acalma, e a mente se torna a testemunha. Então, asana é verdadeiramente uma experiência de Yoga: a unificação de corpo, mente e prana.



5

ORDEM DOS ACHARYAS DA KRIYA YOGA DE BABAJI INC.

Relatório e Planos para 2026

Missão

Promover a disseminação da *Kriya Yoga de Babaji* no mundo todo por meio de palestras, aulas abertas, seminários de iniciação e retiros com professores autorizados e qualificados (“*acharyas*”). A *Kriya Yoga de Babaji* é a arte científica da perfeita realização de Deus-Verdade. É o lado prático de qualquer religião e, por isso, não é sectária: serve para qualquer pessoa, independentemente de seus credos ou ideais. Representa os ensinamentos do *Satguru Kriya Babaji Nagaraj* e a tradição indiana de *Yoga dos 18 Siddhas*.

História e atividades recentes

A Ordem dos *Acharyas da Kriya Yoga de Babaji, Inc.* foi estabelecida nos EUA, em Quebec, Canadá e na Índia em 1997 e isenta impostos, registrada como uma 501 © (3), instituição de caridade pelo *The Internal Revenue Service* dos Estados Unidos, assim como do *Revenue* Canadá e na Índia. É uma rede de “*acharyas*” ou professores peritos, que, seguindo um programa padrão de ensino comum, prática iogue pessoal, conduta ética, relatos e coordenação, promovem a disseminação da *Kriya Yoga de Babaji* no mundo com palestras, publicações, iniciações e retiros. O presidente fundador da Ordem, *Marshall Govindan Satchidananda*, com a criação da Ordem, em 1986, respondeu a um pedido feito por *Babaji* e pelo falecido *Yogi S.A.A. Ramaiah* (1923-2006). *Yogi Ramaiah*, um *Siddha Yogi Tamil*, foi iniciado por *Babaji* perto de *Badrinath*, no Himalaia, em 1954. *M.G Satchidananda* foi treinado em todos os aspectos da *Kriya Yoga de Babaji* por *Yoga Ramaiah*, de 1970 a 1988, praticando por oito horas diárias durante um período de 18 anos.



A Ordem mantém um *ashram* em Quebec, outro em Bangalore, dois no Sri Lanka e está construindo um em Badrinath, na Índia. Os *ashrams* acomodam estudantes sérios de yoga que procuram um ambiente próprio para a prática intensa. O *ashram de Kriya Yoga* perto de Eastman, Quebec, é um dos mais bonitos do mundo atualmente. Foi fundado em 1992 e oferece retiros e seminários ao longo do ano. Está localizado no topo de uma montanha com vista panorâmica das áreas próximas e uma área de floresta intocada. A propriedade inclui um lago, um *hall* de meditação, acesso a trilhas em florestas, além de paz e isolamento. Suas instalações confortáveis abrigam mais de 28 pessoas ao mesmo tempo.

Os 34 *acharyas* da Ordem conduzem palestras abertas e seminários de iniciação em mais de uma dúzia de países. Na Índia, a Ordem publica e distribui os manuscritos preparados pelos pesquisadores do *Yoga Siddha Research Center*. Também organiza peregrinações a lugares sagrados associados com a tradição *Siddha*, tanto no Sul da Índia como nos Himalaias.

Através de uma rede de mais de 23.000 iniciados em 22 países, a Ordem também organiza inúmeros seminários, retiros, treinamentos e prática em grupos na *Kriya Yoga de Babaji*.

Yoga Siddha Research Center:

A Ordem patrocina e guia o trabalho do *Yoga Siddha Research Center* em Chennai, no estado de Tamil Nadu, na Índia, desde 2000. Esse centro de pesquisa colhe, preserva, transcreve e traduz os antigos manuscritos de folhas de palmeira da tradição dos 18 *Yoga Siddhas*, com comentários. A Ordem publica esses trabalhos do Centro e os distribui na Índia e em outros países. Também patrocina o trabalho dos pesquisadores em várias conferências acadêmicas. Seis grandes livros foram publicados até hoje. Em 2010, o Centro publicou uma nova tradução inglesa, com comentários, do mais importante tratado de *yoga* do sul da Índia, o *Tirumandiram*, escrito pelo *siddha Tirumular* em 10 volumes, 3780 páginas, incluindo o índice. Uma nova edição foi impressa em 2013, em cinco volumes. O Dr. TN P Haran preparou um guia para 750 manuscritos para os poemas dos *Siddhas*. Iremos publicá-lo com um CD acompanhando no fim de 2016.

Para mais informações contatar:

Ordem dos *Acharyas da Kriya Yoga de Babaji*, Inc., C.P.90, Eastman, Québec, Canada, JoE 1Po. Fone 1-888-2529642 or 450-297-0258. www.babajiskriyayoga.net - info@babajiskriyayoga.net
 Yoga Acharya M. Govindan Satchidananda, Presidente, tel: 1-888-252-9642. E-mail: satchidananda@babajiskriyayoga.net
 Yoga Acharya Durga Ahlund, Diretora de Teacher Training, tel: 1-888-252-9642. E-mail: durga@babajiskriyayoga.net
 Acharya Nagalakshimi (Sharana Devi), tel: (+55) (011) 9 8331-3560, São Paulo, Brasil. Email: sharanadevi@babajiskriyayoga.net
 Acharya Arjuna, tel: (011)(39)(0)3.35.52.39.459, Milan, Itália. E-mail: arjuna@babajiskriyayoga.net
 Acharya Nityananda, tel: (011)(34)(0)9.63.32.46.86, Valência, Espanha. E-mail: nityananda@babajiskriyayoga.net
 Acharya Satyananda, tel: (011)(49)(0)1.63.77.56.286, Bonn, Alemanha. E-mail: satyananda@babajiskriyayoga.net
 Acharya Premananda, tel: (011)(34)(0)6.55.70.20.90, Bilbao, Espanha. E-mail: joseba_idoyaga@yahoo.es
 Acharya Savitri, tel: (011) (34) (0)9.72.22.08.65, Gerona, Espanha. E-mail: rosaritaines@yahoo.es
 Acharya Nagaraj, tel: (011)(81)(0)4.37.43.53.317, Tóquio, Japão. E-mail: nagaraj@babajiskriyayoga.net
 Acharya Siddhananda Sita, tel: (011)(33)(0)6.98.44.91.33, Provence, França. E-mail: sita@babajiskriyayoga.net
 Acharya Amman, tel: 306-982-4379, Saskatchewan, Canadá. E-mail: amman@babajiskriyayoga.net
 Acharya Shivadas, tel: (011) (59) (0)6.69.60.68.041, Saint Pierre, Martinica. E-mail: cyril.bernard.gevrey@free.fr

Acharya Vidhyananda, tel: 401-751-2050, Providence, Rhode Island. E-mail: sherry@providencehealingarts.com
Acharya Brahmananda, tel: 0043 664 5362309, Attersee, Áustria. E-mail: info@babaji.at
Acharya Kriyanandamayi, tel: (011)(94)(0)7.737069.88. Colombo, Sri Lanka. E-mail: krishbabaji@gmail.com
Acharya Maitreya, tel: 55 (48) 9134-9039, Palhoça, Santa Catarina, Brasil. E-mail: maitreya.kriyayoga@gmail.com
Acharya Annapurnama, tel: (5511) 99600-8970, Sao Paulo, Brazil. E-mail: annapurnama@babajiskriyayoga.net
Acharya Gurudasan, tel: (91) 810.516.5560, Bengaluru, India. E-mail: gurudasan@babajiskriyayoga.net
Acharya Ganapati, tel: (+5511) 9 9600-8970 São Paulo, SP Brasil. E-mail: tadeu.arantes@gmail.com
Acharya Vivekananda, tel: (33) 06 88 39 47 29, Côte d'Or, France. E-mail: cedricmantegna@msn.com
Acharya Vasudeva, tel: (011)(81)(0)47.1457222, Chiba, Japan, E-mail: Wyatt999@nifty.com
Acharya Dharmadas, tel: 1-208-571-5105, Boise, Idaho. E-mail: streeby@mac.com
Acharya Chaitanya, tel: 0043 664 4180940, Wieselburg-Land, Austria, E-mail connect@rajayoga.at
Acharya Niranjana: tel. 11 (33) (0) 760.52.6994. Strasbourg, France. Email: niranjana@babajiskriyayoga.net
Acharya Nandi: tel. (01) 613.858.9338. Ottawa, Canada. E-mail: nandi@babajiskriyayoga.net
Acharya Narada: tel. (011) (55) 129.623.8733. Cunha, Brazil. E-mail: narada@babajiskriyayoga.net
Acharya Chandradevi : tel. (011) (39) 393.97134.19 Bergamo Itália. E-mail: chandradevi@babajiskriyayoga.net
Acharya Muktananda: tel. (011) (61) 8.40304.3807. Perth, Australia, E-mail: Muktananda@babajiskriyayoga.net
Acharya Tara, tel. (011) (33) 299.558.686, E-mail: tara@babajiskriyayoga.net
Acharya Gayatri, tel. (33) (0)6 80 35 12 82, Haute Savoie, France. E-mail: lindab-sattva@hotmail.fr
Acharya Ramdas tel. 1 401 273-6780 Providence, Rhode Island USA E-mail: ramdas@babajiskriyayoga.net
Acharya Ramadevar tel. +91 98 33888223 Mumbai, India E-mail ramadevar@babajiskriyayoga.net
Neela Saraswati tel. (49)(0)1739.39.6200 Munich, Germany. E-mail: Neela@babajiskriyayoga.net



6

Notas e Notícias

Seminários de iniciação no Ashram de Quebec com M. G. Satchidananda. (em inglês)

1ª iniciação: 15-17 de maio, 22-24 de maio, 28-30 de agosto; 2ª iniciação: 19-21 de junho e 2-4 de outubro de 2025; 3ª iniciação: 17-26 de julho de 2026.

Quebec: para detalhes clique aqui.

Formação de Professores de Kriya Hatha Yoga (em inglês) com M. G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi, Acharya Chaitanya, Dra. Nicole Marquis.

Datas: 6 a 21 de agosto de 2026. Ashram de Quebec. Clique aqui para detalhes.

Peregrinação a Badrinath, Índia com Jaak Kivimäe, 11-26 de outubro de 2025. Jaak Kivimäe e iniciados da Estônia. Contato: kivimae.jakk@gmail.com.

Peregrinação a Badrinath, Índia com Acharya Ramadevar.

Apenas para residentes iniciados da Índia.

25 de setembro a 11 de outubro de 2026. (somente em inglês).

Detalhes: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Peregrinação a Badrinath, Índia com Acharya Shivadas, 11-

27 de setembro de 2026. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>



“Receba nossos novos cartões de mensagens de Babaji!”

Eles inspiram e lembram você de *Kriya Babaji* e da sabedoria de nossa tradição.

Enviaremos pelo WhatsApp 2-3 vezes por semana, em 6 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 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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQ0T09>

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:

Aviso aos assinantes do Kriya Yoga Journal:

O jornal será enviado por e-mail (em PDF com fotos).

Adicione info@babajiskriyayoga.net à sua lista de exceções contra spam.

Se preferir, pode ser enviado em Word sem formatação e sem fotos.

Se não renovar até dezembro de 2025, pode não receber a próxima edição.

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.

