

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 27 | NÚMERO 4 | VERÃO 2021

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. *Samadhi*: Quanto tempo vai demorar? Ou, como parar de perder tempo e permanecer acordado, por M.G. Satchidananda
2. Yamas, pandemia e a crise climática, por M. G. Satchidananda
3. Notícias e Notas



1.

Samadhi: Quanto tempo vai demorar? Ou, como parar de perder tempo e permanecer acordado

Por M. G. Satchidananda

Quanto tempo leva para desfrutar do *samadhi*? Esta questão é importante para muitos estudantes de *Yoga*, não apenas quando estão iniciando seu caminho espiritual, mas também em momentos de dúvida ou desânimo. Torna-se especialmente urgente quando se sente falta ou limitação de tempo. “Não tenho tempo” para praticar *Yoga* é uma sentença repetida com frequência na mente de muitos estudantes.

Como não perder tempo e permanecer acordado

“Você está sonhando de olhos abertos. É por isso que você está sofrendo.” Este diagnóstico de nossa condição humana foi um dos primeiros ensinamentos repetidamente impressos em mim por Yogi S.A. A. Ramaiah, meu professor. E então, como um bom médico oferecendo uma receita a um paciente, ele repetia “Levante-se e desperte” além de “pratique *Kriya Yoga* de Babaji” em suas palestras. Quando falava em “sonhar”, referia-se à tendência de ficar absorvido na tagarelice e nas conversas da mente e nas emoções do corpo vital. Para acordar do “sonho”, ele prescreveu “*sadhana*”, que é definido como “tudo o que você pode fazer para lembrar de quem você realmente é, e tudo o que você pode fazer para abandonar a falsa identificação com o que você não é”.

Além das técnicas de *Kriya Yoga*, o ensinamento mais valioso que recebi foi como ter motivação para praticá-las. Ele fez isso, em parte, pedindo-me para enviar a ele todos os meses um registro escrito de quanto tempo eu me ocupava todos os dias praticando as várias técnicas do caminho quíntuplo da *Kriya Yoga* de Babaji: *asanas* e *bhandas*, *pranayama*, meditação, *mantras* e *bhakti Yoga* e, entre outras coisas, o tempo dedicado ao trabalho, se eu tinha um dia de silêncio e um dia de jejum todas as semanas. Depois de apresentar-lhe um registro do meu *sadhana* com pelo menos 56 horas por semana, durante três meses, durante os quais também tinha emprego em tempo integral e uma dúzia de dias de jejum e silêncio, fui aceito como residente em seu primeiro *ashram* no sul da Califórnia, em setembro de 1970. Continuei essa prática pelos 18 anos seguintes. Ao registrar e relatar como usei meu tempo, aprendi a não desperdiçá-lo e a permanecer acordado. Para saber mais sobre isso, consulte o Prólogo do meu livro *A Sabedoria de Jesus e os Yoga Siddhas*.

O tempo é um agente da *Maya*

O tempo é conhecido como um dos cinco agentes de *maya*, ou ilusão mental, que acompanha o

egoísmo, a consciência contraída. *Samadhi* ocorre quando a pessoa entra em um estado expandido de consciência que transcende os cinco agentes de *maya*, incluindo tempo limitado, conhecimento limitado, poder limitado, desejos e *karma*. Juntos, assim como as nuvens impedem a visão do céu azul, sua força coletiva oculta a realização de “Eu sou Aquilo” ou Ser Absoluto, Consciência e Bem-aventurança, *satchidananda*, além de todas as limitações.

O sofrimento ocorre quando esquecemos nosso verdadeiro Eu Testemunha e permitimos que a consciência seja contraída em estados mentais ou emocionais de limitação. Esses agentes de *maya* frequentemente se combinam. Por exemplo, quando você ouve a mente dizendo: “Eu não tenho tempo” para fazer algo, pensamentos limitantes de apego como “Eu quero” ou de aversões como “Eu não quero” aparecem. Pensamentos limitantes de poder como “Eu não consigo” ou de conhecimento como “Não sei como”, muitas vezes combinam pensamentos de “Não tenho tempo”. Seu sofrimento aumenta quando esses pensamentos não são desligados, mas aceitos e amplificados com emoções como frustração, culpa, medo, dúvida ou depressão. “Estou com raiva”, diz a mente. “Não estou mais com raiva”, diz algum tempo depois. Nem é verdade. Você só pode ser o que sempre é. A repetição de pensamentos ou emoções cria a ilusão de permanência.



A libertação de tais limitações ocorre quando você aprende a “deixar ir”, a cultivar a consciência momento a momento e a administrar emoções difíceis, conforme ensinado durante a primeira e a segunda iniciações na *Kriya Yoga* de Babaji. Muito do seu estresse é resultado de tais sentimentos de limitação. Combinados, eles o iludem, fazendo-o acreditar que falta tempo e não prioridade para a prática da *Yoga*. Todos nós temos 24 horas por dia. Então, quando você pensa “Eu não tenho tempo para praticar”, você está realmente dizendo “Praticar não é minha prioridade”. Quanto tempo você está perdendo que poderia ser dedicado a esta prática de *sadhana yogue*?

A limitação do *karma* manifesta-se como seus hábitos (*samskaras*) e tendências para habitar no passado (*vasanas*). Cultivando *kriya*, a “ação com consciência”, na vida diária, e entrando repetidamente em *samadhi*, você se libertará do *karma*.

***Samadhi* ou absorção cognitiva**

Samadhi foi descrito por meu professor, Yogi Ramaiah, como “o estado de comunhão sem fôlego com a Verdade ou Deus”. Quando a respiração fica quieta, a mente também fica. Sua primeira instrução em meditação foi citar Paambatti Siddha e os Salmos de Davi: “Fique quieta, Terra, saiba que eu sou Deus”.

Samadhi literalmente não é o que você pensa. Essencialmente, você se torna ciente do que está ciente.

Você pode começar a se mover em direção a esse silêncio mental ou *samadhi* observando ou estudando pensamentos e emoções que vêm juntos com eles enquanto cultiva o desapego e a entrega da perspectiva do ego à perspectiva do Eu Testemunha interior. Concentre-se no espaço atemporal entre os pensamentos. Essa “testemunha” não está fazendo nada, não está pensando nada, não está sentindo nada. No entanto, está observando ações, pensamentos e sentimentos que passam. Como Jesus disse no Evangelho de Tomé, versículo 42: “Seja um passante”.

Patânjali prescreve a prática de *Kriya Yoga*

Na *Yoga Sutra* II.1, Patânjali define *Kriya Yoga* como: *tapas* (prática intensa), *svadhyaya* (auto-estudo) e *isvara-pranidhana* (entrega ou devoção ao Senhor).

(Eles são usados) com o propósito de enfraquecer (quaisquer) aflições (e) cultivar a absorção cognitiva (samadhi). – Yoga Sutra II.2

Pela prática constante e com desapego (surge) a cessação (de se identificar com as flutuações da consciência). – Yoga Sutra I.12.

No *Yoga Sutra* I.13, ele explica claramente o que devemos praticar: “Neste contexto, o esforço para permanecer (a cessação da identificação com as flutuações da consciência) é uma prática constante.

“Prática intensa”, ou *tapas*, tem três elementos: intenção, esforço ou força de vontade e resistência. Uma intenção começa com um voto, de negar a si mesmo alguma indulgência. Envolve afastar-se de algum apego ou aversão. Com relação ao uso do tempo, por exemplo, repita todos os dias: “Estou praticando meditação por um mínimo de 30 minutos por sessão, duas sessões por dia.” Isso requer esforço e força de vontade, além de repetição consistente por um longo período, pois haverá resistência vinda de outros hábitos ou tendências. A força de vontade desenvolve-se gradualmente, exercitando-a repetida e regularmente. Você eventualmente atinge um estado de equanimidade, no qual pode simplesmente desfrutar, esteja o objeto de desejo ou aversão presente ou não.

Nos versos seguintes, Patânjali começa a responder nossa pergunta diretamente:

(Para aqueles praticantes) totalmente resolutos (em sua prática, a realização da absorção cognitiva) é iminente. – Yoga Sutra I.21

A pessoa pode ter vislumbres de absorção cognitiva (*samadhi*), a experiência do Ser, na qual nossa mente se concentra internamente, plena de bem-aventurança absoluta (*ananda*), mas o verdadeiro desafio é que isso se torne um estado prolongado e estável. Para fazer isso, é necessário praticar com devoção intensa ou entusiástica, cultivar a consciência de testemunha e voltar a mente e os sentidos para dentro, para longe das tendências dispersas. Quando a concentração e a percepção da testemunha se tornam espontâneas e contínuas, isso é conhecido como prática intensa e resoluta (*tivra-samvega-sadhana*). Sempre que obtemos um vislumbre do *samadhi* em nosso ser interior, seria sensato carregá-lo também em nossa vida exterior. Diz os *Siva-sutras*: “a bem-aventurança do mundo é a bem-aventurança da união espiritual (*samadhi*)”.

PRÁTICA: *Abrace tudo no mundo como Divino, cultivando a visão universal do amor.*

E no Yoga Sutra I.22, ele nos diz as condições que determinam quanto tempo é necessário:

Assim, a diferença característica (quanto à rapidez com que a absorção cognitiva é alcançada depende se a prática do yogue) é fraca, moderada ou intensa.

Uma prática leve (*mrdhu*) é irregular, esporádica, cheia de dúvidas, altos e baixos e cheia de distrações que nos levam embora. Uma prática moderada (*madhya*) tem períodos de intensidade e devoção, alternando com períodos de esquecimento, distrações e indulgências em pensamentos e hábitos negativos. Uma prática intensa (*adhimàtra-sadhana*) é caracterizada pela constante determinação de lembrar o Ser e manter a equanimidade através do sucesso e fracasso, prazer e dor, crescendo no amor, confiança, paciência e simpatia pelos outros. Torna-se intenso quando adoramos nossa forma escolhida de Deus, ou tentamos ver a Divindade permeando tudo, para ir além de nossos desejos, que surgem. Não importa a intensidade dos eventos ou circunstâncias, não importa o quão grande seja a atuação dos agentes limitadores da ilusão (*maya*) que encheu o drama, continuamos a ver a Divindade por toda parte.

Como tornar o *samadhi* contínuo?

Depois de descrever o *samadhi* de absorção cognitiva distinta (*samprajnata*), que é intermitente, e o *samadhi* contínuo não distinto (*asamprajnata*), nos *Yoga Sutras* I.17 e I.18, Patanjali nos diz o que é necessário para tornar o *samadhi* contínuo no *Yoga Sutra* I.20:

Para outros (yogins), (a realização da absorção cognitiva não diferenciada) é precedida por intensa devoção, coragem, atenção plena, absorção cognitiva e verdadeiro insight.

É preciso entrar repetidamente na absorção cognitiva distinta e intermitente antes que ela se torne contínua. Ao fazer isso, a pessoa gradualmente clareia as três manchas da natureza humana: egoísmo, *maya* e *karma*.

Aqueles que o alcançam, fazem-no desenvolvendo o seguinte:

sraddha = Devoção intensa com fé implícita em Yoga, com confiança em sua capacidade, seu sadhana ou métodos e seu preceptor;

vāryam = Energia, entusiasmo e coragem surgem dessa fé e produzem intensa devoção onde as emoções também sustentam a prática;

smṛti = Memória; nos lembramos constantemente do caminho, das lições aprendidas, para não cair na perspectiva do mundo; permanecemos atentos;

samadhi = A pessoa cultiva regularmente a experiência de absorção cognitiva. Embora não seja constante devido às flutuações da mente (*cittavṛttih*) e às distrações, desenvolve-se por meio do *sadhana yogue*.

prajñā = Discernimento; compreensão. Por meio da autoconsciência vigilante, momento a momento, a pessoa recebe conhecimento e orientação por meio dos eventos de sua vida.

A energia e a força espiritual trazem atenção e vigilância. Estes, por sua vez, oferecem a lembrança do caminho escolhido, a disciplina que está sendo seguida. Essa memória traz consciência contínua. E a consciência contínua traz discernimento (*prajñā*) entre o Eu Real e o não real.

Asamaprajñata samadhi (absorção cognitiva não orientada ao objeto), o estado contínuo de absorção cognitiva, às vezes referido como “iluminação”, surge como uma consequência eventual da experiência repetida de absorção cognitiva descontínua orientada a objetos (*samprajñata samadhi*). *Samadhi* também pode ocorrer pelo cultivo certas tendências positivas, enumeradas no versículo 1.20 como fé na prática e preceptor, entusiasmo, vigilância, discernimento e lembrança. Isso criará as condições ideais pelas quais as tendências de velhos hábitos podem ser dissolvidas.

PRÁTICA: *Cultive a fé, o entusiasmo, a vigilância, o discernimento e a contemplação para dissolver as velhas tendências. Registre suas meditações para tornar-se ciente das tendências que o estão impulsionando e reforce os pensamentos positivos. Entre repetidamente em absorção cognitiva distinta (samprajñata samadhi) usando os samadhi kriyas ensinados durante a terceira iniciação da Kriya Yoga de Babaji.*

Comprometa-se com uma programação diária de prática de *sadhana*

Um compromisso ou intenção é conhecido como *sankalpa*. Ele tem três elementos: comece com o que você acredita poder gerenciar agora, e defina a intenção de continuar regularmente. Depois de pelo menos uma semana, comprometa-se com um novo cronograma com mais tempo alocado para sua prática regular. Para se responsabilizar, registre quanto tempo você dedica a cada dia aos vários tipos de *sadhana*. Isso o ajudará a identificar como você perde tempo e a fazer melhores escolhas sobre como usa seu tempo. Também ajudará a tornar sua prática intensa.

PRÁTICA: *Torne-se imerso em fazer as práticas. Dê um passo à frente todos os dias. Veja tudo como parte do Plano Divino, desdobrando-se perfeitamente para sua evolução. Não veja nada fora desse Plano Divino, ou contrário a ele. Seja persistente e consistente. Formule intenções claras sobre quanto tempo você dedicará por dia nas várias práticas de Yoga e, a seguir, mantenha um registro.*

Por *sadhana*, que inclui todas as formas de Yoga praticadas, com a intenção de permanecer como o Eu Testemunha e abandonar a falsa identificação, o subconsciente é purificado e a dualidade é dissolvida. Nos tornamos cientes da Presença em todos os lugares. Por meio do serviço, esquecemos nosso pequeno Eu baseado no ego e nossos problemas mesquinhos, e desenvolvemos a visão universal do amor.

Referências:

Os Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas, de Marshall Govindan
A Sabedoria de Jesus e o Yoga Siddhas, Prólogo, de Marshall Govindan
Iluminação: não é o que você pensa, de Marshall Govindan

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>

O Maya Divino, Volume 21, Número 2, Verão de 2014

Como eliminar os efeitos do Karma por meio da Kriya Yoga, Volume 23, Número 4, Inverno de 2017

Tapas: trazendo Intensidade para Nossa Prática, Volume 13, Número 3, Outono 2006



2

Yamas, pandemia e a crise climática

Por M. G. Satchidananda

Yamas ou restrições sociais são não violência, verdade, não roubar, castidade e desapego.

Yoga Sutras II.30

Os *yamas* são o primeiro estágio ou um braço prescrito nos oito estágios da *Yoga Clássica*, *astanga*, para o cumprimento do *dharma*, da ordem social e do potencial de cada indivíduo, ou *svadharma*. Os desafios da pandemia, da mudança climática, na verdade cada evento na vida é uma oportunidade de aplicar essas restrições sociais e, assim, cumprir seu propósito de encontrar sabedoria.

O termo *yama* é também o nome do Senhor da Morte, que nos lembra o propósito da *Yoga*: a morte das cinco causas do sofrimento: ignorância de nossa verdadeira identidade, que por sua vez dá origem ao egoísmo, apego, aversão e medo da morte. (*Yoga Sutra II.3*).

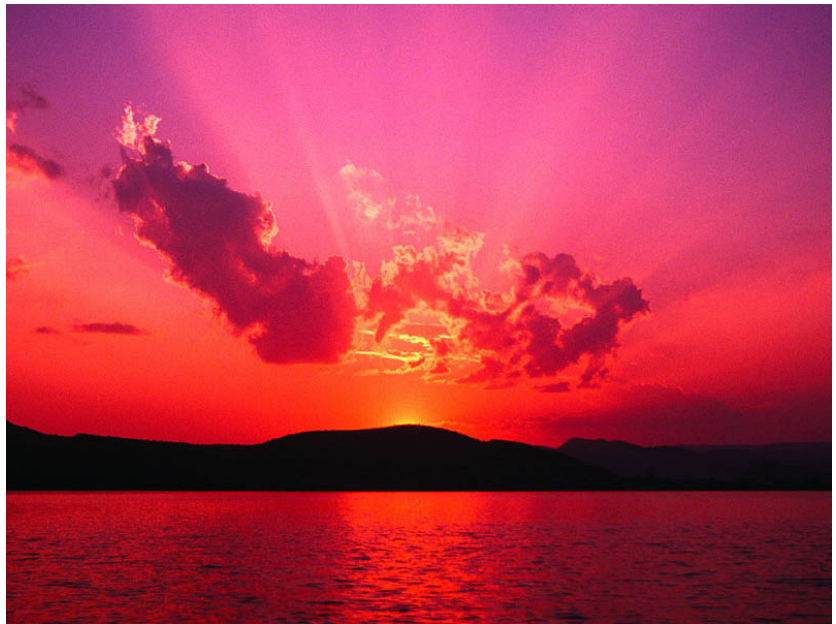
Ignorância é ver o impermanente como permanente, o impuro como puro, o doloroso como prazeroso e o não-eu como o Eu. – Yoga Sutra II.5.

Este é o erro fundamental ao qual a natureza humana está sujeita. Envolve o senso de identidade equivocado com o que não somos. Dizemos: “Estou cansado” ou “Estou com raiva, preocupado ou deprimido”. Aproximamo-nos da verdade, porém, quando dizemos: “meu corpo está cansado” ou “minha mente está repleta de pensamentos de preocupação ou sentimentos de raiva”. Nosso contexto cultural atual, a mídia, nossa sintaxe de linguagem e nosso sistema de educação, todos fomentam esse erro fundamental, que esconde nossa verdadeira identidade, o *Self*. O Ser é a testemunha eterna, o Vidente, um Ser Único constante e puro, infinito, onipresente, imanente e transcendente. Tudo o mais está mudando e, portanto, um dia se perderá. Ao nos apegarmos ao impermanente, ao que muda, ignoramos o Real e sofremos. Todo desejo é doloroso, pois cria uma necessidade insaciável de ter algo ou de ser algo que não somos. Mesmo quando realizamos desejos, sempre haverá mais desejos, bem como o desejo de não perder o que temos, portanto, mais sofrimento.

Todos no mundo hoje estão sofrendo os efeitos da pandemia do Covid-19 por causa dessa ignorância fundamental. A menos, no entanto, que alguém dê um passo para trás e veja a partir da perspectiva de seu verdadeiro Eu. Esse sofrimento manifesta-se como medo, raiva, dúvida, frustração e depressão. Mas o sofrimento é um grande professor com o qual qualquer um pode aprender, na medida em que seja sincero. Se alguém busca apenas alívio temporário, por exemplo, na distração ou em intoxicantes, não aprende nada, exceto talvez que deva ir mais fundo para encontrar a causa última do sofrimento. Como o sofrimento oculta a verdade, isto é, o que sempre é, quem eu realmente sou e o que é a fonte da alegria, um buscador sincero buscará e aplicará os ensinamentos de sabedoria. Como ocultação, o sofrimento nos obriga a buscar e, ao fazê-lo, é uma das cinco atividades da Dança do Senhor dentro de cada um de nós, por meio da qual podemos receber graça: criação, preservação, dissolução, ocultação e revelação.

Yamas são observâncias muito importantes que facilitam tanto a autorrealização quanto a transformação de nossa natureza humana. Seguindo os *yamas*, a mente do praticante é domesticada e torna-se um canal para a experiência irrestrita da consciência superior, do Divino, o Eu Verdadeiro. Essa meta é expressa da seguinte forma:

Yoga é a cessação (da identificação com) as flutuações (que surgem dentro da) consciência. Então, o vidente permanece em sua verdadeira natureza.
– *Yoga Sutras I,2-I,3*



Ahimsa: não violência

No estado de união divina, *Samadhi*, os sábios *yogues* declararam unanimemente que toda a vida é uma. Se quisermos alcançar essa realização, devemos afirmar essa unidade e união sendo gentis, compassivos e respeitosos com todos os seres vivos em pensamentos, palavras e ações.

Ahimsa é muito mais do que não causar dano, muito mais do que o mandamento bíblico “Não matarás”. Para viver em *ahimsa*, é importante desenvolver uma atitude de perfeita inocuidade com amor positivo e respeito por toda a vida, não apenas em nossas ações, mas também em nossos pensamentos e palavras. Com a perfeição de *ahimsa*, a pessoa percebe a unidade e unicidade de toda a vida e atinge o amor universal, paz e harmonia. Com a prática perfeita de *ahimsa*, a pessoa supera a raiva, o ódio, o medo, a inveja e o apego. Consequentemente, nossa consciência se purifica. Cultivando o oposto de *himsa*, o perdão, podemos rejeitar esses sentimentos, que prejudicam não apenas os outros, mas, em última análise, a nós mesmos.

A prática de *ahimsa* requer que a pessoa se abstenha de causar ou desejar dano, angústia ou dor a qualquer ser vivo, incluindo nós mesmos e o mundo em que vivemos. Também requer que dissuadir

outros de ações prejudiciais ou violentas, interceder para impedi-la de causar dano a outros, em ação, palavra ou mesmo pensamento. Não devemos apenas nos abster de ferir qualquer ser vivo, mas em todas as suas manifestações. Por exemplo, pode haver violência na maneira como você fecha uma porta, corta alguém na estrada, chama um nome ou no humor azedo que você inflige aos outros.

Como o indivíduo deve praticar *ahimsa* na vida diária?

Em algum ponto do desenvolvimento espiritual de uma pessoa, *ahimsa* torna-se uma expressão do sentimento interno de unidade com tudo. A reverência pela vida torna-se fácil. Até então, no entanto, deve-se observar a si mesmo e seu comportamento pessoal, vendo a interconexão entre nós mesmos e os outros seja local ou globalmente, bem como as consequências dos pensamentos, palavras e ações.

a. nossos pensamentos.

Nossos pensamentos são poderosos. Junto com as emoções de nosso corpo vital, eles determinam nossas palavras e nossas ações. Se tivermos pensamentos e emoções positivas, como entusiasmo, amor, simpatia, confiança, podemos inspirar e elevar os outros. Mas se tivermos pensamentos e emoções negativas, como raiva, ressentimento, depressão, ansiedade, orgulho, prejudicamos os outros ao nosso redor. Mesmo que não tenhamos a intenção de prejudicar intencionalmente os outros, nossa frieza e indiferença o fazem. Em um nível prático, em vez de pensar criticamente nos outros, podemos escolher abençoá-los, desejá-los o bem. Ao amar os outros, no entanto, aumentamos não apenas nosso próprio nível de energia, mas também o de quem está ao nosso redor. *Ahimsa* é realmente uma expressão positiva de amor nesta esfera.

b. nossas palavras.

O que escolhemos dizer ou não dizer tem consequências. Nossas palavras podem prejudicar outras pessoas, principalmente quando expressas com uma emoção negativa, como a raiva. E também nos prejudicam, criando confusão na mente. Em silêncio, falando apenas o que é necessário, após reflexão, apenas o que é edificante para os outros, podemos levar paz não só aos outros, mas a nós mesmos. Quando estamos com outras pessoas, podemos ser mais prestativos e amorosos, dando-lhes toda a atenção, como ouvintes bons e solidários. Nosso maior presente para os outros é o presente de nossa consciência; e podemos dar isso estando totalmente presentes. Podemos evitar ofender ou incutir ressentimento nos outros por não dar conselhos indesejados. Quando estamos totalmente presentes e conscientes, os outros ao nosso redor também se tornam mais presentes e conscientes. A bem-aventurança surge espontaneamente como consequência.

c. nossas ações.

Todas as nossas ações têm consequências morais. Por exemplo, como seu trabalho afeta o meio ambiente? Como somos todos interdependentes, estamos causando histeria ao meio ambiente quando somamos às consequências dos gases de efeito estufa, o consumo de carne, ou pelo uso do automóvel, ou pela geração de uma demanda por formas de energia que contribuem para o aquecimento global. A ignorância desses efeitos não é desculpa. Somos responsáveis, quer percebamos ou não. E o efeito cumulativo é muito grande. Em nossa cultura materialista contemporânea, os valores predominantes de consumo, competição, individualismo e agressividade são responsáveis pelas crises econômica, ambiental, de saúde, política e social que todos enfrentamos. Mesmo um pequeno esforço para mudar nossos hábitos

consumistas e egoístas e substituir esses valores pelos de *ahimsa* terá um efeito significativo. Devemos todos aprender a simplificar, conservar, reciclar, consumir alimentos inteiros cultivados localmente, e evitar a criação de uma demanda por produtos cuja produção prejudica desnecessariamente o meio ambiente. Durante a pandemia, podemos evitar prejudicar outras pessoas usando máscaras e praticando o distanciamento social. A primeira e mais importante ação que todos devemos fazer se estamos praticando *ahimsa* é nos tornarmos vegetarianos. Ferir os outros é, em última análise, ferir a si mesmo. *Ahimsa* começa com você mesmo, incluindo o corpo-mente: purificando-o do egoísmo, ilusão e hábitos negativos. Em seguida, inclui aqueles no ambiente social imediato: família, amigos, colegas de trabalho e os amigos animais pelos quais somos responsáveis. Se nem sempre podemos ser compassivos, podemos pelo menos evitar prejudicar os outros deliberadamente. Precisamos cultivar um senso universal de responsabilidade uns pelos outros e pelo planeta que compartilhamos.

Satya: verdade

Verdade, *satya*, implica não apenas evitar a mentira, mas também evitar o exagero, o engano, a pretensão, a evasão, a piada e a hipocrisia. Do contrário, enganaremos a nós mesmos, adiaremos a resolução do *karma* real e criaremos ou reforçaremos novas consequências *karmicas*. Ao deixar de lado toda ficção, todas as coisas imaginárias ou irreais, na mente, na fala e na ação, a pessoa rapidamente descobre o que é verdade, *Sat*, a Realidade absoluta. Falar apenas o que é verdade é muito revelador. Muito do que é falado é tão desnecessário, tão trivial e irreal. Cultivar o silêncio, ou falar apenas o que é edificante após a reflexão, traz grande clareza para nossas mentes e relacionamentos. Os *Siddhas* caracterizaram nossa condição humana: “Estamos sonhando de olhos abertos”. Quando permitimos que nossa consciência seja absorvida pelos movimentos da mente e esquecemos de observar a realidade subjacente, *Sat*, ficamos perdidos em nossos devaneios. *Satya*, portanto, envolve observá-los como o pano de fundo da consciência, por trás de tudo e, em segundo lugar, referir-se a ele para corrigir todos os distúrbios. Essa é a cura para a desordem. *Satya* pode ser desenvolvido primeiro pelo *yogin* estando presente em cada situação. Para cultivar isso, é preciso desacelerar, respirar fundo e, em seguida, sintonizar-se em como tudo o que está neste momento. Fazer uma coisa de cada vez, com plena consciência de Testemunha, também leva a pessoa à realização de *Sat*. Além de cultivar a existência, ou consciência no momento presente, *satya* pode ser desenvolvido com a ajuda de *vivek* ou discernimento. Patanjali nos diz no versículo 1.26 que o discernimento é o método para remover a ignorância (*avidya*). Ele nos aconselha a distinguir de momento a momento, por períodos crescentes, o que é permanente do que é transitório, o Real do relativamente irreal, o Eu como distinto do corpo-mente-personalidade, a fonte de bem-aventurança ou alegria incondicional, das causas de sofrimento (*klesahs*), como apegos e aversões.

O discernimento também inclui ações e escolhas informadas pela ciência com relação ao meio ambiente, à pandemia e à sua saúde. O desconhecimento do processo científico resultou na descrença generalizada na crise climática e no risco de contágio do Covid-19, promovido por teorias da conspiração e mídias sociais. Uma teoria da conspiração pode ser definida como uma teoria que rejeita a explicação padrão para um evento e, em vez disso, credita a um grupo ou organização secreta a realização de uma conspiração. As teorias da conspiração procuram criar desconfiança nas autoridades e no poder estabelecidos. Todas as instituições e indivíduos associados ao “sistema” são suspeitos: políticos, mídia, especialistas, cientistas, instituições de saúde, empresas farmacêuticas e médicos. Tais afirmações tiram proveito da ignorância generalizada de como a ciência chega aos fatos, o que constitui os altos padrões

do jornalismo, bem como do contágio do medo de que nossas instituições que apoiam a ciência e os altos padrões do jornalismo sejam corrompidas.

Asteya: não roubar

A *Yoga* nos pede para transformar nossa natureza humana observando a restrição social, ou *yama* conhecido como *asteya*, que de acordo com o mais antigo comentário sânscrito sobre os *Yoga Sutras* significa “a apropriação não autorizada de coisas pertencentes a outra pessoa”. Como veremos, *asteya* ou roubo prejudica não apenas os outros, mas também aquele que rouba. Embora geralmente associemos o roubo à propriedade material de outros indivíduos, como em roubo, não pagamento de uma dívida pessoal, evasão fiscal ou fraude, também envolve o roubo de itens intangíveis como tempo, identidade, propriedade intelectual, reputação, liberdade de outra pessoa, direitos, e até mesmo roubo de gerações futuras de um ambiente não poluído e recursos não renováveis devido ao consumo excessivo habitual.

Cada pensamento, palavra e ação têm uma consequência, de acordo com a lei do *karma*. O roubo envolve nossa mente com pensamentos sombrios, incluindo desejo, medo e culpa. Fecha nosso coração, fortalece tendências egoístas e nos cega para a unidade que compartilhamos com aqueles de quem roubamos. É uma manifestação de medo e fraqueza diante do desejo. Ao condescender com isso, abrimos mão de nosso poder de autocontrole e aumentamos o domínio que as forças negativas podem exercer sobre nós. Roubar repetidamente torna-se um hábito e, como tal, perdemos a nossa liberdade. Mais cedo ou mais tarde, também teremos que pagar a dívida que contraímos quando roubamos, e não apenas o princípio. Haverá cobrança de juros acrescida à dívida *karmica* de roubo. Embora o tempo em que devemos pagar nossas dívidas dependerá de quanto bom *karma* podemos ter incorrido, por exemplo, por meio de atos de caridade ou bondade, ou outros fatores atenuantes, todas as dívidas devem ser eventualmente pagas.

O cultivo bem-sucedido de *asteya* pode ocorrer com a prática do seguinte:

1. lembrando que o Divino te ama e que, por causa disso, tudo o que ocorre em sua vida é projetado para trazê-lo para casa, para o abraço Divino, para a realização e comunhão com esse Amor perfeito.
2. por causa deste amor, você receberá o que precisa, com o esforço necessário, e, portanto, não há necessidade de cobiçar o que pertence a outro, muito menos permitir-se agir de acordo com o desejo e roubar o que não pertence a você.
3. retornando à fonte do próprio ser em meditação profunda todos os dias, transcendendo o jogo das “manchas” de egoísmo, *karma* e *maya*.
4. cultivando a caridade, o oposto de roubar, dar sem qualquer expectativa de recompensa. Assim fazendo, passamos a saber o que é amor e nos tornamos seu canal. Como acontece com todas as tendências negativas em nossa natureza humana, podemos cultivar o oposto. Neste caso, dar, em vez de tomar o que pertence a outros por direito ou justiça.
5. repetindo regularmente a afirmação: “Eu sou um instrumento do Amor Divino. Eu dou aos outros como eu sou capaz, vendo o Divino em todos, desfrutando da brincadeira que nos traz ao abraço do Divino”.

6. monitorando o desempenho de nossos líderes políticos e das empresas que apoiamos por meio de nossas compras e investimentos. Como cidadãos planetários, é nosso dever fazer tudo o que pudermos para prevenir o roubo organizado.
7. cultivando a simplicidade voluntária. Isso inclui comprar apenas o que se realmente precisa, reciclar, conservar e focar no propósito sublime da vida, a autorrealização, por meio da prática de disciplinas espirituais.

***Brahmacharya*: castidade ou movimento em direção ao Absoluto.**

A *yoga* nos pede para transformar nossa natureza humana observando a restrição social, ou o *yama* conhecido como *brahmacharya*. A palavra “*char*” significa “mover-se” e a palavra “*brahma*” se refere ao “Absoluto”, então “*brahmacharya*” refere-se a alguém que está se movendo em direção ao Absoluto. Isso envolve voltar a consciência para dentro, em direção ao verdadeiro Eu, e para longe das distrações dos cinco sentidos. É consistente com o *mahavakya* dos *Siddhas*, ou grande ditado: “a *jiva* (alma individual) está se tornando *Siva* (o Ser absoluto, Consciência, Bem-aventurança).”

“*Brahmacharya*” é frequentemente definido como celibato, que envolve abstinência sexual nos planos físico, emocional ou vital, bem como mental, ou “castidade” que é um termo mais positivo, referindo-se à virtude do domínio sobre o desejo sexual. Enquanto a abstinência completa é necessária para o renunciante, para as pessoas no mundo *brahmacharya* requer que se desenvolva o domínio sobre a mente e a energia vital, conserve a energia sexual e sensual, e que busque se identificar com *Brahman*, o Eu superior, Verdade, Testemunha. Requer que se veja “*Brahma*”, a realidade subjacente e imutável, em meio a todas as mudanças, dramas e altos e baixos do *karma*. Essa realidade absoluta não tem características e é transcendente. Para percebê-la é preciso primeiro ir fundo durante a meditação, para o solo silencioso e imóvel do ser, e então começar a trazer a percepção Disto para a vida diária. Portanto, “*Brahmacharya*” envolve ver profundamente em tudo Aquilo que sempre é. Não é apenas evitar a sensualidade, o encorajamento de desejos e fantasias. É realmente tudo sobre estar presente, com todas as experiências da vida, vendo o Um. A porta de entrada para o *brahmacharya* é o silêncio mental. E esse silêncio mental é o que ocorre no estado de Auto-realização ou *Samadhi*. Portanto, *brahmacharya* é tanto um veículo quanto o destino, um meio e um fim, no processo de purificação da *Yoga*. Tal como acontece com os outros *yamas*, só é totalmente realizado quando a pessoa transcende a perspectiva egoísta, domina a programação habitual do corpo vital e mental e torna-se um instrumento do seu verdadeiro Eu, o Divino.

Na cultura hedonista de hoje, o ideal de abstinência sexual e pureza parecerá à maioria das pessoas não apenas estranho, mas também impossível. Mas não é. No entanto, pode ser necessário que o indivíduo que deseja praticá-la reflita profundamente sobre os valores e expectativas da cultura contemporânea, bem como sobre a natureza da sexualidade. Para ter sucesso em cumprir este ideal, deve-se adotar uma abordagem holística e aplicá-la com paciência e persistência.

***Aparigraha*: desapego**, é o oposto de “*parigraha*” que significa “agarrar”, e cuja raiz é “*graha*” ou agarrar. Isso nos dá uma noção de como é alcançar algo e reivindicar a posse dele. Em um verso subsequente dos *Yoga Sutras*, (II.39) Patanjali revela enigmaticamente: “Quando alguém é estabelecido na falta de

ganância, o conhecimento iluminado de como e por que o nascimento vem.” Isso ocorre porque, à medida que abandonamos a ganância ou o apego, começamos a nos identificar mais e mais com o *Self*. Da perspectiva do Eu, que vai além do tempo e do lugar, o conhecimento de nascimentos e tendências anteriores torna-se acessível. Não estamos mais presos ao limitado conjunto atual de desejos baseados no ego. O depósito de tendências habituais profundamente arraigadas no subconsciente torna-se acessível. É importante vê-los com desapego para perceber os *niyamas* de pureza e contentamento. Muitos que não o fazem permanecem escravos de medos e desejos profundamente arraigados.

Desapego inclui não fantasiar sobre posses materiais, nem cobiçar coisas pertencentes a outros. Frequentemente, as pessoas fantasiam que, se pudessem ficar ricas de repente, ganhando na loteria ou casando-se com uma fortuna, ou ganhando muito no mercado de ações, elas encontrariam uma felicidade duradoura. Isso é pura loucura. Ceder a essa fantasia simplesmente distrai a pessoa da fonte interior de alegria duradoura.

Todos nós somos culpados de consumo excessivo e desperdício. Na verdade, estamos habitualmente roubando os recursos limitados deste planeta não apenas das gerações futuras, mas também dos pobres que não podem pagar pelas necessidades básicas da vida.

Quando alguém tem uma necessidade real de que deve ser atendida, o desapego não significa que você não faça esforços para atendê-la. Mas isso é feito sem se preocupar com o que acontecerá se falhar. A preocupação apenas cria confusão e rouba a energia necessária para fazer os esforços necessários. Isso é feito com plena fé na orientação de seu Eu superior. Vemos os desafios da vida como oportunidades para cultivar a paciência, superar a preguiça, tornar-se corajoso e desenvolver equanimidade diante do desastre e do sucesso.

A falta de ganância não exige que a pessoa se torne um asceta, nada possua, embora a prática do ascetismo, o desapego radical, seja um meio poderoso de auto-realização. Pode-se praticar o desapego como chefe de família, combinando desapego e envolvimento social de uma forma integral, ou a falta de ganância positiva que permite cumprir obrigações externas para com sua família, amigos e comunidade. Em vez de desistir de coisas, cultiva-se a generosidade para com todos os outros. Estendemos a mão aos outros com compaixão, sem buscar nada em troca. Compartilha-se com os outros e participa do jogo da vida, evoluindo conscientemente. À medida que se encontra alegria e contentamento no serviço aos outros, a ganância se dissolve, fortalecendo o processo de autotransformação.

Em vez de ser um “consumidor”, pode-se tornar um conservacionista consciente comprando apenas coisas de que realmente precisa, que sejam bem feitas, cultivadas ou produzidas localmente, que servirão ao seu propósito por muito tempo e que sejam ecologicamente corretas. No que diz respeito à alimentação, pode-se escolher o que é cultivado ou produzido localmente. Esse produto pode custar mais caro na compra, mas vai custar menos para o meio ambiente, contribuirá para a economia local e para resolver a crise energética.

Investir seu tempo e energia apoiando a vida boa que é uma vida simples é consistente com o *dharma*, que traz a realização do Verdadeiro, do Bom e do Belo. Que as crises que enfrentamos coletivamente nos motivem a nos libertar da ganância e a compartilhar, a encontrar contentamento interior e a proteger nossa Terra daquelas forças que a estão destruindo. Para o nosso bem e para o bem das gerações futuras.

Todos nós somos assediados por obstáculos e problemas à medida que nos voltamos para o divino, para alcançar nosso potencial mais elevado. É necessário estar constantemente examinando pensamentos, palavras e ações com consciência e discernimento – você chegará então a uma compreensão de por que os problemas e obstáculos ocorrem e por que meios eles podem ser evitados. Ao voltar a atenção para dentro (autoconsciência) para observar os obstáculos internos, pensamentos e sentimentos, as obstruções serão reveladas. Você perceberá o que agita a mente e oculta a verdade.

Para muito mais sobre este tópico, consulte meu e-book *Oposto de fazer: as 5 chaves yogues para bons relacionamentos* em https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook



3

Notícias e Notas

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

Use o Zoom para participar de aulas on-line de *Kriya Hatha Yoga*, meditação e reuniões de *satsang*:

Na Europa, para iniciados: *Satsang* aos domingos às 12h00 GMT + 1 (14:00 horário da Europa Central) duração: de 60 a 90 minutos.

No Sri Lanka: *Satsang* de segunda-feira à sábado às 17h00 (horário padrão da Índia - 12h30 às 13h30 GMT + 1). Para mais detalhes acesse <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

Em São Paulo, Brasil, para iniciados: *Satsang* diário às 18h30 (horário de São Paulo). Aula de *Hatha Yoga* todas as sextas-feiras, às 8h, para todos.

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>
ID: 518 492 6117 Senha: babaji

No Espaço Flor das Águas, em Cunha, Brasil: De segunda a sexta-feira, das 6h30 às 7h30, aulas de *Kriya Hatha Yoga* e *asanas* clássicas da *Yoga*. Das 7h30 às 8h10 *pranayama*, meditação, leitura e *mantras* védicos. Contato (em português): fabifsamorim@hotmail.com.

Na Índia, para iniciados: duas vezes ao dia, prática de *Kriya Yoga* de Babaji, incluindo *pranayama*,

meditação e *mantras*: das 5h30 às 7h30 e das 17h30 às 19h30, (horário local, com três níveis sucessivos de iniciados). Para inscrever-se, entre em contato com Sr. Vijay Raghava pelo WhatsApp número +91 9833888223 (Índia, Mumbai). Os participantes fazem os asanas antes ou depois desses horários por conta própria.

Satsang aos domingos: 12h00 GMT + 1 (14.00 CET) com duração de 60 a 90 minutos. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-sunday.pdf

Nesta maravilhosa entrevista para o filme “The Grand Self”, Marshall Govindan nos deu respostas inspiradas para as perguntas a seguir e mais:

- Como a prática de Kriya elimina as causas do sofrimento e traz a Autorrealização?
- Por que um caminho espiritual começa quando você está pronto para deixar de ser alguém especial e não querer experimentar nada de especial?
- Por que primeiro objetivo no Yoga é desenvolver calma?
- O que é melhor: o Yoga Clássico ou o Tantra?
- Como podemos subjugar *Maya*, sentindo que somos limitados?
- Como é que o sofrimento, a dúvida e a confusão podem se tornar veículos de graça e sabedoria?
- Como mudar a aliança do corpo vital, o assento das emoções e dos desejos, do ego para o ser psíquico?
- Por que os Siddhas dizem: “Deus existem em você como você”? e “Amor é Deus”?
- Tornar-se estabelecido na consciência do corpo de Luz, o verdadeiro Self.
- Por que os últimos momentos de sua vida são os mais importantes?

(44 minutos) Para assistir gratuitamente clique aqui

<https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/portuguese/bky-grand-self-movie-satchidananda-interview.html>

Seminários de iniciação no Ashram de Quebec em 2021 com M. G. Satchidananda. 1ª iniciação: 21 a 23 de maio; 2ª iniciação: 11 a 13 de junho; 3ª iniciação: 16 a 25 de julho

Novo! Transmita ou faça o download no seu celular, PC ou tablet do novo vídeo: *Kriya Hatha Yoga de Babaji*: Auto-realização por ação com consciência, 2 horas e 5 minutos, **em 20 seções** com M. G. Satchidananda e Durga Ahlund. Para obter mais detalhes e visualizar uma amostra de nove minutos, acesse: https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore-2.htm#bkhy_streaming_video “Esta é uma apresentação sincera, única e inspiradora, adequada para iniciantes e intermediários experientes”. – *Yoga Journal*

Novidade! Lançado o filme *Grand Self*. Somos todos magníficos em nossa essência. Nossas crenças limitantes têm encoberto a verdade de quem realmente somos. Nesta história verdadeira que

inspira e diverte são apresentadas entrevistas com muitos especialistas, incluindo Marshall Govindan. Um documentário extraordinário que vai elevar sua consciência. Criado por vários cineastas conscientes e premiados, e produzido em sete países em 2020 (121 minutos). Pode ser visto ou baixado aqui: <https://www.grandselfmovie.com/a/33391/uLiv9v9V>

COVID-19 e Seminários de Iniciação na Kriya Yoga de Babaji. Como as autoridades de muitos países agora estão relaxando as condições projetadas para restringir o movimento e a reunião de pessoas, mas como o risco de infecção pelo novo corona vírus/COVID 19 continua muito alto, o Conselho de Administração recomenda o “distanciamento social” físico **como o primeiro yama ou restrição social: ahimsa, para não causar danos**. Portanto, não é aconselhável oferecer seminários de iniciação pessoalmente até e a menos que as condições permitam ministrá-los com segurança para todos os envolvidos e que a prevenção ou tratamento confiável de casos graves seja garantido e esteja disponível para todos. Somos desafiados a agir com senso de responsabilidade pela saúde e pelo bem-estar econômico de todos os que nos rodeiam, não apenas de nós mesmos. Os ensinamentos e *sadhana* do Kriya Yoga de Babaji para renunciar à perspectiva do ego podem nos ajudar a enfrentar esse desafio.

Reconhecemos que as condições variam amplamente entre vários países e até cidades. No entanto, o vírus não se importa em que país ou cidade você está. Ele sempre demonstrou ser mais perigoso do que o esperado. Estudos confirmam que os “aerossóis” exalados pela respiração normal, e não apenas as pequenas gotas expelidas pela tosse ou espirro, contribuem para espalhar o vírus em locais fechados (ao contrário de locais ao ar livre). Consequentemente, uma pessoa em uma sala fechada ou avião pode infectar rapidamente dezenas de outras pessoas em poucos minutos, independentemente de os governos terem reduzido as restrições devido à pressão econômica.

Como resposta a questão se os membros da Ordem podem oferecer iniciação on-line por meio de qualquer comunicação na internet, como Zoom, durante a pandemia, o Conselho concorda, por unanimidade, que as iniciações de Kriya Yoga de Babaji devem continuar sendo oferecidas apenas pessoalmente, para garantir confidencialidade, mas que palestras introdutórias podem ser oferecidas on-line a qualquer pessoa.

Reuniões de *satsang* on-line, aulas de Yoga, perguntas e respostas. Muitos de nossos *Acharyas* estão oferecendo seu apoio a iniciados e não iniciados por meio de aulas on-line de Hatha Yoga, bem como a reuniões de *satsang* por programas como o Zoom. No entanto, outras técnicas de Kriya Yoga ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas durante elas. Seu objetivo é incentivar os participantes a meditar e, secundariamente, dar alguma inspiração. As perguntas dos iniciados sobre as técnicas de Kriya Yoga serão respondidas *apenas em um ambiente personalizado, onde é garantida confidencialmente, por e-mail, telefonema ou pessoalmente*.

Peregrinação ao novo *Ashram* de Badrinath com *Acharyas* Ganapati e Annapurna, de 5 a 23 de setembro de 2021: Junte-se a eles em uma peregrinação inesquecível e de mudança de vida. O destino é o lugar onde Babaji alcançou *soruba samadhi*, o último estado de iluminação. Os detalhes estão aqui:

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

A Prática do Yoga Integral, por J.K. Mukherjee, agora é distribuído pelas Publicações de Kriya Yoga:

https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#integral_yoga_book

por Jugal Kishore Mukerjee, *Ashram* de Sri Aurobindo, Publicado em 2003. 366 páginas. Preço: US\$ 16,90, CAD 18,90 no Canadá (inc). ISBN 81-7058-732-8. Capa mole. 6 x 9 polegadas.

Se você é inspirado pelo brilhantismo dos escritos de Sri Aurobindo, ou se seu coração é chamado pela Mãe, e deseja compreender em poucas palavras como praticar o *Yoga Integral*, este é o único livro de que você precisa!

Se você quer experimentar em seu corpo e mente o que é “chamar a Graça” para sua vida, este é o único livro de que você precisa!

Se você quer desenvolver um conhecimento claro e presente de quando a Vontade Divina está intercedendo em sua vida, este é o único livro de que você precisa!

“Apreciamos este livro imensamente. Encontramos o Professor Mukerjee, um *sadhak* de *Yoga Integral* há mais de 50 anos, e ex-diretor do Centro Internacional de Educação, em janeiro de 2006, no *Ashram* de Sri Aurobindo, em Pondicherry. Ficamos encantados com sua mensagem clara de que viver uma vida divina significa ser implacável na busca de fraquezas e defeitos em si mesmo, e com clara e total determinação de preencher a lacuna de onde você está - para onde você quer estar, invocando o Divino sempre que necessário. Ele nos dá os meios em seu livro “A Prática do *Yoga Integral*”.

O reconhecimento de nosso próprio coração: *Ponderings on the Pratyabhijnahridayam*, de Joan Ruvinsky com prefácio de Mark Dyczkowski, é a nossa mais recente publicação. ISBN 978-1-987972-15-3, 164 páginas 7 x 10 polegadas, capa comum, abril 2019, com mais de uma dúzia de fotografias de natureza artística Preço: US\$ 23,00, CAD \$ 31,45 no Canadá (inc).

Nesta jóia de livro, Joan Ruvinsky, professor não-dual de *Yoga* e meditação, oferece uma tradução interpretativa belamente ilustrada de um dos textos fundamentais do *Shaivism* da Caxemira - 20 versos curtos que abordam questões fundamentais e universais. Parte poesia, parte guia, parte arte, transmite a riqueza e a incandescência tão características da linhagem, sem perder de vista os últimos 400 anos de investigação filosófica, revelação espiritual e erudição.

Nas pegadas dos mestres tântricos do período medieval - que não eram apenas grandes *yogues*, mas também eruditos, poetas, músicos -, Ruvinsky abraça o corpo, a mente e os sentidos como caminhos para a iluminação. Em sua forma distintamente poética e realista, Ruvinsky lembra-nos de viver diretamente, momento a momento, no mistério. Você já tem o que precisa. Ela entoa: “Todas as contemplações são válidas. Não há respostas certas, nem becos sem saída, apenas caminhos no infinito”.

https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition_heart_book

Visite nossa loja online www.babajiskriyayoga.net para comprar todos os livros e outros produtos vendidos pela Babaji's Kriya Yoga Publications, ou para fazer doações à Ordem dos *Acharyas*, com cartão de crédito (VISA, American Express e Master Card). As informações do seu cartão são criptografadas e mantidas em segurança. Confira!

Inscreve-se no Curso da Graça da Kriya Yoga de Babaji, um curso por correspondência. Convidamos você a juntar-se a nós nessa aventura de autoconhecimento e descoberta, elaborada a partir de livros

ditados por Babaji em 1952 e 1953. Receba por e-mail, a cada mês, uma aula de 18 a 24 páginas sobre um tema específico, com exercícios práticos. Veja mais detalhes aqui: http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php#grace_course

Visite o blog da Durga: www.seekingtheself.com

Ordem de Acharya: relatório anual e planos para 2021

AJUDE-NOS A TRAZER A KRIYA YOGA DE BABAJI PARA
PESSOAS COMO VOCÊ, AO REDOR DO MUNDO

Este é um bom momento para considerar fazer uma doação para a “**Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji**”, para que possamos continuar a trazer a *Kriya Yoga* de Babaji para pessoas que, de outra forma, não seriam capazes de recebê-la.

Nos últimos 12 meses, desde setembro de 2019, os membros da Ordem de Acharyas:

- * Ofereceram mais de 100 seminários de iniciação para mais de 1.000 participantes que vivem em 20 países, incluindo Brasil, Índia, Japão, Sri Lanka, Rússia, Estônia, Espanha, Colômbia, Alemanha, França, Itália, Áustria, Suíça, Inglaterra, Bulgária, Bélgica, Austrália, EUA e Canadá.
- * Conduziram seminário de treinamento de quatro dias para estudantes de toda a Índia e apoiaram sessões de *sadhana* duas vezes ao dia para mais de 100 iniciados online por Zoom, desde março de 2020.
- * Mantiveram um *ashram* e uma editora em Bangalore, na Índia. Organizaram cinco seminários de iniciação naquele país. Vinod Kumar, o gerente do *ashram*, conduziu a prática regular e gratuita de asanas e meditação ao público. Publicaram e distribuíram a maioria de nossos livros e gravações por toda a Índia.
- * Publicaram o livro *A Voz de Babaji* em português e o livro *Kriya Hatha Yoga* em chinês. Publicaram o vídeo *Kriya Hatha Yoga online* para *streaming* ou *download* em cinco idiomas.
- * Patrocinaram aulas públicas e gratuitas da *Kriya Yoga* de Babaji três vezes por semana, além de um evento de *kirtan* no *ashram* de Quebec.
- * Organizaram duas peregrinações ao novo *ashram* de Badrinath, na Índia, com a participação de mais de 40 pessoas. Mantiveram o *ashram* e sua equipe, além de ter patrocinado aulas de *Yoga* e *satsangs* públicas.

Entre 2020 e 2021, a Ordem planeja:

- * Oferecer seminários de iniciação para a maioria dos países mencionados acima, bem como para a Indonésia e Polônia, pela primeira vez.
- * Conduzir *asanas* ao público e aulas de meditação quinzenais gratuitas nos *ashrams* de Quebec, no Canadá, de Bangalore, na Índia, e no Sri Lanka.
- * Publicar o livro *Babaji e os 18 Siddhas* em polonês, malaio e na língua canária. Publicar o livro *A Voz de Babaji* na língua canária e japonesa.
- * Completar o treinamento de quatro *Acharyas* na França, Áustria, Austrália e Brasil.

