

JORNAL DA KRIYA YOGA DE BABAJI

VOLUME 32 | NÚMERO 1 | OUTONO 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 - Uma resposta do Yoga Integral ao medo e à incerteza *Por MG Satchidananda*
- 2 - Yoga como purificação das três manchas da natureza humana *Por MG Satchidananda*
- 3 - Além do Asana: quebrando hábitos e condicionamentos *Por Durga Ahlund*
- 4 - Notas e Notícias



1

Uma resposta do Yoga Integral ao medo e à incerteza

M. G. Satchidananda

“Eu tive uma vida terrível. Graças a Deus a maior parte disso nunca aconteceu” – Anônimo

“Dê um passo em direção a Babaji, e Ele dará 10 passos em sua direção” - Yogi Ramaiah

Vivemos em tempos incertos. Individual e coletivamente enfrentamos riscos sem precedentes de desastres naturais devido às mudanças climáticas. O populismo está minando nossa confiança na ciência, na mídia tradicional e nas instituições políticas por meio de desinformação e informações enganosas. A inteligência artificial e a inovação ameaçam a maioria das profissões e empregos. Novos vírus ameaçam nossa saúde física. A solidão e o isolamento ameaçam nossa saúde mental.

Um Yoga integral oferece uma perspectiva holística, métodos e sabedoria

Aborda todos os cinco corpos ou dimensões de nossa natureza humana: físico, vital/emocional, mental, intelectual e espiritual. Enfatiza a prevenção e a autodisciplina. Reconhece a necessidade de variar suas prescrições dependendo das diferenças individuais relacionadas à idade, sexo, experiência, saúde e compreensão.

O Kriya Yoga de Babaji é um Yoga integral. Vê todos os cinco corpos ou dimensões interpenetrando uns aos outros. O que afeta um, cria uma reação em cadeia imediata no outro. O caminho quádruplo de Kriya Yoga com Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana (meditação) Yoga, Kriya Mantra Yoga e Kriya Bhakti Yoga leva ao desenvolvimento integral do potencial Divino de alguém, em todos os cinco corpos.

A resposta mais comum a notícias perturbadoras, eventos indesejáveis, circunstâncias desconfortáveis, memórias e emoções de todos os tipos é simplesmente permitir que a mente crie reações com ainda mais pensamentos, emoções e memórias.

Em um Yoga integral, no entanto, aprende-se a cultivar uma resposta que é iniciada pela perspectiva de ser uma testemunha calma em relação a tudo o que é visto, ouvido, sentido ou pensado e, finalmente, ouvir o Guru interior ou o próprio Divino.

A perspectiva da testemunha começa com o “ser” como ponto de partida

Esse estado de testemunha pode ser encontrado sempre que alguém simplesmente para, e percebe

o que é. É mais facilmente encontrado no espaço entre as respirações. Ou quando alguém se concentra em uma sensação específica no corpo. Ou, ainda, quando alguém se lembra de repetir “Deixe ir”. Também pode ser encontrado após fazer a pergunta “Quem sou eu?” Ou, “Quem é que está pensando esse pensamento ou sentindo essa emoção?” A testemunha não faz nada. Ela observa os atos de ver, ouvir e sentir. Ela observa os pensamentos surgindo e associando-se a outros, incluindo alguns como memórias, outros que são completamente novos. Observa as emoções aparecendo no corpo vital e seus efeitos secundários no corpo físico, como tensão ou mudanças na respiração. Observa como as emoções dão origem a pensamentos relacionados a gostar e não gostar.

As condições que ajudam a desenvolver a perspectiva da testemunha

Um Yoga integral reconhece que desenvolver e manter a perspectiva da testemunha requer prática e, até que se torne fácil, é preciso criar as condições facilitando o processo. Por exemplo, o aluno iniciante de Yoga pode fazê-lo frequentando aulas de Hatha Yoga regularmente. Essa prática regular dá ao iniciante a confiança para praticar em casa regularmente, e participar de treinamentos de meditação. Posteriormente, eles podem ser expostos aos ensinamentos da sabedoria do Yoga, embora provavelmente não em um estúdio de Yoga. A exposição aos ensinamentos de sabedoria é encontrada no Ocidente, porém apenas em livros, a menos que seja oferecida como parte de um Yoga “integral”. Normalmente, a maioria dos Treinamentos de Professores de Yoga fornece pouca exposição aos ensinamentos de sabedoria, e até mesmo de meditação.

Um Yoga integral autêntico fornece métodos e ensinamentos relacionados não apenas ao corpo físico, mas também aqueles que promovem o domínio do corpo vital, a sede das emoções. O Kriya Yoga de Babaji cristaliza os ensinamentos dos Siddhas, movimento conhecido como Siddhantha, com sua maior contribuição, as práticas que foram projetadas para despertar o poder e a consciência potenciais de alguém, conhecidos como kundalini. Isso inclui kriyas que envolvem respiração controlada, pranayama e visualização. Cada estado emocional tem uma taxa característica de respiração. A prática de pranayama remove estados emocionais negativos. Também cria um reservatório de energia que permite evitar a fadiga e manter a perspectiva da testemunha. A fadiga pode sobrecarregar a perspectiva da testemunha.

Kriya Kundalini Pranayama, como ensinado na primeira iniciação, desperta os chakras superiores com seus estados psicológicos correspondentes, de amor incondicional, criatividade, intuição e consciência cósmica. Isso facilita a identificação com a Testemunha suprema em cada um de nós.

No Kriya Yoga de Babaji, a prática da visualização permite que alguém primeiro visualize, e depois manifeste desenvolvimentos positivos em sua vida. Esse é um antídoto poderoso para a preocupação. A preocupação, nascida da incerteza, é o mesmo que meditar sobre o que não se quer. A preocupação facilmente sobrecarrega a perspectiva da testemunha.

O Kriya Yoga de Babaji também inclui o treinamento em sílabas-semente poderosas, ou mantras, para proteger a mente do pensamento negativo e criar o espaço mental para a intuição, fornecer soluções inspiradas para os problemas da vida. Este treinamento é dado na segunda iniciação, junto com a prática de como compor e repetir autossugestões. Uma autossugestão é uma declaração para uma mudança positiva na vida de alguém, repetida em um estado de espírito relaxado, e expressa na primeira pessoa e no tempo presente. Ela substitui seus hábitos de pensamento opostos e negativos.

Também inclui a prática de bhakti yoga, por meio de atividades devocionais, incluindo uma cerimônia de fogo conhecida como yagna.

Durante a primeira iniciação no Kriya Yoga de Babaji, também se aprende a meditação kriya para desenvolver a intuição, a habilidade de conhecer coisas novas sem o uso dos cinco sentidos, assim como se comunicar com Babaji, o Guru interior, com o sétimo Dhyana Kriya. Com a prática correta e regular, encontra-se a orientação necessária para responder criativa e sabiamente às incertezas da vida.

A aspiração de substituir a perspectiva do ego pela rendição à perspectiva da Testemunha é habilitada pela Graça

Com o ego, o hábito de se identificar com o corpo, as emoções não se eliminam por si mesmas. Somente quando se percebe que o ego é a fonte do sofrimento de alguém, e se aspira a libertação da prisão imposta por ele, prisão feita de desespero, medo, orgulho, raiva e desejo, é que se busca Aquilo que transcende. Como um buscador da verdade, amor incondicional ou sabedoria, a Graça responderá. A Mãe disse:

“Se você puder entrar nas profundezas das coisas, eliminando todo o seu senso de ego, e se entregar ao cuidado da Graça divina, sem reservas, sem quaisquer dúvidas e receios que puxam você para trás, você chegará a entender o significado interno de tudo o que a Providência divina faz por você durante a jornada da sua vida. Você descobrirá que todos os infortúnios aparentes que lhe acontecem não são apenas uma brincadeira cruel feita às suas custas. Você verá então claramente que tudo, mesmo o evento mais sombrio, tem uma intenção divina auspiciosa por trás dele. Você não sentirá mais nenhuma tristeza por conta de todas as lutas que pode ter travado no passado, ou dores agudas que você pode ter tido que suportar em nossa vida. Um fogo ardente de entusiasmo será então aceso em sua consciência que o impelirá em direção à obtenção da união com o Divino, e sob seu impulso indomável você não hesitará em mergulhar até mesmo na mais árdua Tapasya, necessária para a realização da Meta. Você sempre será animado com essa certeza em seu coração, de que a vitória final certamente virá no fim de todas as lutas do Caminho. “

A Graça está sempre lá, pronta para ajudar, mas é preciso buscar. Yoga Siddhantha caracteriza lindamente a Dança de Shiva, com Suas cinco funções tanto na etapa universal macrocósmica, quanto na pessoal: criação, preservação, dissolução, ocultação e graça. Quando alguém está passando por depressão, culpa, ansiedade, há “ocultação” ou “obscurcimento” do que é verdadeiro, bom, belo e sábio. Muitas pessoas respondem a essas emoções com álcool, drogas ou distração. Em um Yoga integral, no entanto, alguém faz perguntas e busca respostas, orientação ou apoio. Permanece calmo e paciente. Alguém escuta. Em resposta, a Graça traz compreensão, soluções e assistência. À medida que alguém se volta para o Divino mais e mais, percebe que “Eu não sou aquele que faz”, e que eu sou a Testemunha Eterna, Sat (Ser), Chit (consciência) e Ananda (Bem-aventurança). No final, a pessoa se rende à visão universal do amor.



2

Yoga como forma de purificação das três manchas da natureza humana

M. G. Satchidananda

Você pode surpreender-se ao saber que o propósito do Yoga é a purificação do egoísmo, de maya e de karma. Eles são chamados de malas ou manchas da natureza humana na literatura dos Yoga Siddhas, como por exemplo, Siddha Tirumular. Por que isso seria uma surpresa para a maioria dos nossos leitores, mesmo para os sabedores de que seu propósito não se limita a melhorar a saúde física ou controlar o estresse? A resposta começa com a forma como o Yoga foi adaptado aos valores de uma cultura materialista, onde a felicidade duradoura depende do que se consome, bem como da ignorância quanto à fonte do sofrimento. Também se deve ao fato de que estamos “sonhando com os olhos abertos”, motivo do nosso sofrimento, diagnosticado pelos Siddhas.

Juntos, essas malas ou impurezas ocultam quem realmente somos. Em resposta aos esforços sinceros dos buscadores para entendê-los e removê-los na prática do Yoga autêntico, o Divino graciosamente nos ajuda a perceber que Deus e a alma não são dois.

A primeira mancha, o anava mala, egoísmo, conhecido como ahamkara, o “criador do eu”, nasce da ignorância, avidya, da nossa verdadeira identidade, o Eu, ou consciência.

“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.6

Quando alguém ignora algo, é porque está distraído ou absorvido em outra coisa. Os Siddhas diagnosticaram a causa do sofrimento humano como “sonhar com os olhos abertos”, porque até que ou a menos que alguém se concentre naquilo que é a única constante, a consciência, conhecida como chit, ele continua a ser absorvido pelos movimentos da mente. O egoísmo é o hábito de se identificar com os movimentos da mente.

“Yoga é a cessação da identificação com os movimentos da mente.” – Yoga Sutra II.2

Isso incluía sensações físicas, emoções, imaginação e pensamentos. A palavra vidya refere-se ao “conhecimento verdadeiro” ou sabedoria, aquilo que remove o sofrimento. Todas as tradições espirituais orientais buscam remover o sofrimento. As tradições Yoga Siddha e Taoísta são únicas, pois suas prescrições incluem a transformação da natureza humana, incluindo o corpo físico, buscando a perfeição ou siddhi.

No Kriya Yoga de Babaji, este processo de purificação começa com a primeira técnica de meditação, Shuddhi Dhyana Kriya, o cultivo do desapego com esforço. Continua na segunda iniciação com a prática do desapego sem esforço, ou da testemunha, Nityananda Kriya, bem como a prática de três perguntas de auto indagação, para “soltar” as emoções.

Ao contrário das tradições de renúncia, este “desapego” não exige que se renuncie ao envolvimento com o mundo. É uma renúncia interna de hábitos (samkaras) e tendências, com a análise sobre memórias que são agradáveis ou desagradáveis (vasanas). Em vez disso, cultiva-se estar no presente. Estar presente sat, traz a perspectiva da testemunha, chit, que automaticamente traz bem-aventurança, ananda. Diferentemente da felicidade que é sempre condicional a se obter o que se quer ou evitar o que não se quer, Ananda é incondicional. É o estado da alma de alguém. Então, satchidananda é tanto o veículo quanto o destino da prática do desapego.

Quanto tempo levará para purificar-se do egoísmo?

Em meu comentário sobre o Yoga Sutra I.46: “As absorções cognitivas (samadhis) contêm sementes”, eu escrevi: O yogin pode se encontrar em uma espécie de elevador, “subindo” em samadhi durante períodos de prática intensa e “descendo” para o campo da distração mental e neuroses em outros momentos. Essa síndrome do “elevador para cima e para baixo” é lembrada no verso IV.27: No meio tempo, pensamentos dispersivos podem surgir devido a impressões passadas”. Isso explica por que tantos yogins adeptos, que costumam entrar em estados de samadhi são tão neuróticos quanto as outras pessoas quando saem destes estados. Pior ainda, eles podem usar sua “experiência” de samadhi para aumentar seu ego, ou para justificar comportamentos abusivos em relação aos outros, ou mesmo para interromper sua disciplina yogi. Importante ter atenção com yogins que buscam justificar algum comportamento imoral com aquilo que chamam de “experiências espirituais”.

A segunda “mancha” ou mala é o karma, as consequências dos pensamentos, palavras e ações passadas de alguém. Isso inclui as consequências transportadas de um nascimento para outro. Por exemplo, as circunstâncias de vida com as quais nascemos. Elas fornecem o campo no qual alguém pratica Yoga.

O propósito de alguém é esgotar gradualmente suas consequências cultivando a consciência, para evitar criar um futuro karma negativo. O karma consiste no conjunto de hábitos de alguém, bem como nas tendências de se prender em memórias. Juntos, fazem com que se reaja aos eventos conforme eles surgem de forma habitual ou distraída. Sua purificação ocorre à medida que se cultiva a consciência momento a momento na vida diária, consciência que surge durante o cultivo do desapego (vairagya) ou soltar tais reações. Em outras palavras. Ao se escolher ser “calmamente ativo e ativamente calmo”, surge uma perspectiva de testemunha que, por sua vez, permite que alguém responda, ao invés de reagir aos eventos. A resposta é medida e fundamentada por uma inteligência superior, permitindo que alguém resolva a dificuldade ou pense, fale ou aja com sabedoria. O yogi vê os eventos como oportunidades para esgotar o karma, bem como para cultivar o desapego, a presença e a consciência calma.

O yogi também pratica karma yoga, ou serviço altruísta, que serve como um antídoto para hábitos ou memórias negativas. Por exemplo, procurar oportunidades para ser generoso é um antídoto para a ganância. Abençoar mentalmente os outros em vez de pensar criticamente sobre eles. Hábitos e memórias existem na mente subconsciente. Portanto, o processo de purificação do karma é feito

principalmente momento a momento, conforme descrito acima, e na primeira e segunda iniciações do Kriya Yoga de Babaji. Kriya Yoga, definido como “ação com consciência”, substitui karma, ação com consequências. Como Patanjali define Yoga:

“Yoga é a limpeza dos movimentos que surgem da mente subconsciente”. _Yoga Sutra I.2.

O karma também é abordado no segundo capítulo (pada) dos Yoga Sutras:

“O reservatório de karmas enraizado nas aflições é experimentado na existência vista (presente) e invisível (futura). II.12.

As aflições, as cinco causas do sofrimento também são descritas: ignorância, egoísmo, apego, aversão e medo da morte nos 10 versos anteriores, começando com os sutras II.1 e 2 nos quais Patanjali descreve seu “Kriya Yoga” e seus dois propósitos:

“Prática intensa, autoestudo e devoção ao Senhor constituem kriya yoga”.

Estes três constituintes de Kriya Yoga são usados com o propósito de enfraquecer qualquer aflição e cultivar a absorção cognitiva (samadhi).

Sua purificação deve ser precedida em parte por pelo menos uma purificação parcial do egoísmo. É preciso primeiro perceber que “não somos aquele que faz”. Somos verdadeiramente apenas uma testemunha, e que quase tudo o que nos acontece é uma consequência do karma na forma de hábitos e memórias aos quais estamos apegados. “Eu não sou aquele que faz” é o principal ensinamento do Bhagavad Gita. Krishna prescreve o Yoga do amor e da devoção, bhakti yoga, como o meio mais fácil de render a perspectiva egoísta, “Sou eu quem faz”, com todas as suas emoções concomitantes, como orgulho e culpa, para a perspectiva de que tudo o que é bom é o resultado do Divino, e que tudo o que é ruim, o que cria sofrimento, é o resultado do ego. O Yoga do amor e da devoção é de aspiração à perfeição, rejeição da resistência do ego em deixar de lado suas manifestações e se render ao Divino.

A terceira mancha, maya, é a ilusão da limitação

O Siddhantha, os ensinamentos dos Yoga Siddhas, nos diz que a Natureza se manifesta dos graus mais sublimes aos mais materiais, à medida que a consciência desce para etapas mais baixas de frequência vibracional.

Portanto, nada é inerentemente sólido. Os Yoga Siddhas nos forneceram um mapa para estas frequências vibracionais em 36 princípios, ou tattvas. Originalmente limitados a apenas 23 princípios conhecidos como tattvas, incluindo os 5 elementos da terra, água, fogo, ar e espaço, bem como a essência da percepção sensorial, os órgãos sensoriais, os órgãos de ação, a mente, o intelecto, o ego, mais 12 princípios foram adicionados posteriormente. Shakti cria o poder da mente para ocultar e revelar a autoconsciência refulgente, o Observador, por meio de Seu poder de Maya, por meio de 5 agentes ou mantos de ilusão mental, que fazem com que alguém experimente separação ou limitação de cinco maneiras. Você pode experimentar isso somaticamente, ou seja, concentrando-se nos sentimentos em seu corpo quando medita em cada um deles:

1. Nyati: Onde estou, como Ser? Onde está meu centro? Estou limitado espacialmente a este corpo ou posso me sentir onipresente?
2. Kalaa: Estou limitado pelo tempo? Quando estou? Quando estou quando os pensamentos se calam? Estou limitado a este momento no tempo ou posso sentir a atemporalidade, a eternidade? Existe uma constante ao longo dos momentos da minha vida? Comumente expresso por pensamentos como “Não tenho tempo” ou “Estou atrasado”.
3. Vidya: O que sou eu? Estou limitado pelo que sei, minha profissão ou posso sentir familiaridade com tudo? Comumente expresso por pensamentos como “Não sei” ou “Não sei como fazer isso” ou “Não sei o que fazer?”
4. Raga: Como eu sou? Sinto alguma necessidade? O que me falta? Sinto-me limitado pelos meus desejos? Meus medos? Ou posso sentir que estou livre deles? Comumente experimentado por meio de uma série de emoções, incluindo depressão, tristeza, ansiedade, raiva, luxúria, orgulho, confiança.
5. Kala: Quem sou eu? Estou limitado em meu poder, por meus hábitos, circunstâncias ou condições? O karma me limita? Ou posso sentir acesso a um poder ilimitado? Comumente expresso por pensamentos como “Não posso fazer isso”, “Não sou competente”, “Não posso pagar por isso”, “Não sou atraente”, “Pobre de mim” e emoções como inadequação, arrependimento e culpa.

Ao meditar sobre estes 5 agentes somaticamente, pode-se dissolver a ilusão mental de limitação e a aparência de separação da autoconsciência refulgente. Ao reconhecer, em vez disso, a Divindade interior e se voltar para ela repetidamente com aspiração e confiança em sua orientação e apoio, e rejeição do que resiste ou distrai, é o próprio Divino que transforma alguém. Este é o ensinamento de Siddhas como Sri Aurobindo, Babaji e Ramalingam.

Sri Aurobindo refere-se a este ser interior como o ser psíquico:

“É sempre este ser psíquico que é a causa real, e muitas vezes a causa secreta da volta do homem para a vida espiritual e seu maior auxílio nela. É, portanto, aquilo que está atrás e que devemos trazer para a frente no Yoga”.

Pode ser percebido como uma luz mística por trás do centro do coração.

“O ser psíquico está profundamente dentro do ser, no centro do coração interno, atrás do ser emocional. De lá, ele se estende para cima para formar a mente psíquica e para baixo para formar o vital psíquico e o físico psíquico, mas geralmente a pessoa só fica ciente disso depois que a mente, o vital e o físico são submetidos e colocados sob a influência psíquica” (Aurobindo 2012, 122–123).

“Há individualidade no ser psíquico, mas não egoísmo. O egoísmo afasta-se quando o indivíduo se une ao Divino ou se entrega inteiramente ao Divino. É o ser psíquico mais íntimo que substitui o ego. É por meio do amor e da entrega ao Divino que o ser psíquico se torna forte e se manifesta para que possa substituir o ego”. (Veja meu artigo “O Ser Psíquico: Nossa Abertura para o Divino” no Kriya Yoga Jornal - Volume 26 Número 3 - Outono de 2019)

Esta é talvez a mais difícil das manchas de remover porque requer que já tenhamos removido pelo menos em parte as outras duas manchas do egoísmo e do karma.

A purificação das três manchas tem como propósito final a remoção do sofrimento

“O que deve ser eliminado é a tristeza futura” Yoga Sutra II.16.

Como escrevi em meu comentário sobre este verso: “Não precisamos sofrer para ser felizes. Embora seja óbvio quando colocado dessa forma, a presença de nosso condicionamento, na forma da impressão subconsciente (samskara) e 5 causas de aflições, nos mantém em um estado de amnésia em relação a esta verdade. Portanto, o Yoga é o “antídoto” definitivo para nosso esquecimento humano. Somente quando nos lembramos do Ser podemos ir além da “tristeza que ainda está por vir” que resulta de nosso reservatório de karma (karma asaya). Buscando apenas prazer, esquecemos que tudo no tempo e no espaço acabará passando”. Com isso como propósito, a prática do Yoga pode ser resumida como “lembrar Quem Sou Eu e abandonar a falsa identificação com o que não sou”. Engajar-se continuamente nisso purifica os três malas e traz a Autorrealização.

O processo de remoção de todas as três manchas em nossa natureza humana se assemelha metaforicamente ao processo de remoção de manchas de roupas. Ao lavar repetidamente as roupas, a mancha é removida gradualmente.

“Neste contexto, o esforço para permanecer (na cessação da identificação com as flutuações da consciência) é uma prática constante. No entanto, esta (prática só se torna) firmemente estabelecida quando atendida de forma adequada e consistente por um longo período” Yoga Sutras I.13-14.

Os estágios da purificação da alma das três manchas

O Tirumandiram, o maior e antigo texto de Yoga na língua tâmil, descreve em muitos versos, particularmente em seu segundo tantra (capítulo) seção 15, versos 492 a 500, as categorias de almas dependendo do grau em que estão presas pelos três malas.

“Alma em cativeiro, e o libertador Siva

Entre os dois, unindo os dois, eles estão:

Os três malas ilusórios, outros se esforçam para se libertar.

Afogados no barulho estão os sakalas completos”. TM 496.

Aqui Tirumular expõe uma das três principais categorias de almas, os sakalas, que como a maioria das pessoas, estão presos por todos os três malas ou impurezas, em graus variados. Os sakalas mais baixos estão completamente afogados na vida mundana, movidos pelos sentidos, com desconhecimento da alma. Depois, há os buscadores, sadhaks, que se esforçam para se libertar do fardo esmagador da existência obscura pelos malas. Um sadhak é alguém engajado em sadhana yogi (disciplinas e práticas) prescritas por um guru. Eles incluem praticantes sérios do Kriya Yoga de Babaji ou outras linhagens de Yoga inspiradas pelo Guru. Finalmente, há sakalas que são jivan-muktas, iluminados, cujas almas desfrutam da união com Deus.

Quando as almas são presas pelos dois malas da ignorância/egoísmo, o anava mala e pelo karma, elas são chamadas pralaykala. Quando presas somente pelo anava mala, são chamadas vijnanakala. Essas três categorias de almas são subdivididas dependendo da sutileza do anava mala. Deus assume a tarefa de libertar as almas de diferentes maneiras, adequadas ao seu estágio de maturidade. Pela graça de Deus, a alma progride para o estado puro de Sudha, onde é libertada dos dois malas de maya e karma. Essa progressão é elaborada em detalhes no oitavo e nono tantras do Tirumandiram.

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

Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os Siddhas

The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram

The Thirumandiram



3

O que está além do Asana? Quebrando hábitos e condicionamentos

Durga Ahlund

Como Kriya Yogis, sabemos que o bem-estar físico e mental deve sempre ser abordado de forma holística e, embora muito útil, a prática de asana não é uma cura para o estresse, fadiga, depressão, insônia ou mesmo dor lombar. É óbvio que uma prática de asana sozinha não pode combater o pensamento negativo habitual, respiração inadequada ou emoções e ações fortemente reativas. O condicionamento mental continuará a causar doenças e neuroses, não importa quanto de prática de asana façamos. A mente gosta de resistir, de nos dizer o que não podemos fazer e pode até nos impedir, literalmente, de avançar, até mesmo em nossa prática de asana. A mente geralmente é nossa pior crítica. Se permitirmos, nosso condicionamento mental pode nos manter presos e perdidos, e este condicionamento continuará a resistir a nossa cura, felicidade e sensação de bem-estar.

Se quisermos trabalhar para chegar em um bem-estar mental e físico por meio do Kriya Yoga, precisamos nos conscientizar da comunicação imediata e sem censura que ocorre entre nossos pensamentos e o movimento do prana subjacente a eles. Precisamos estar dispostos a romper com os hábitos e condicionamentos que constantemente direcionam estes pensamentos. Para fazer isso, precisamos ter disposição para não acreditar em tudo o que os pensamentos condicionados estão nos dizendo.

O corpo físico é um organismo extremamente inteligente, mas infelizmente, a mente que facilmente se desestabiliza tem grande influência sobre ele. Kriya Yoga ensina que se a mente pudesse permanecer imperturbável, totalmente engajada e em um estado de perfeita calma passiva, a pessoa

poderia manter o equilíbrio nos pranas subjacentes e criar homeostase nos sistemas de órgãos para poder viver vidas muito longas e saudáveis. Ah, mas, se ao menos a mente tivesse sido instalada com um sistema de freios e contrapesos que testemunhasse, relatasse e corrigisse qualquer pensamento errado.

O condicionamento surge do egoísmo e isso cria crenças profundamente enraizadas e estabelece distinções relacionadas aos nossos gostos, desgostos, aversões, inseguranças, desconfortos e prazeres. O condicionamento tem culpa e preocupação predefinidas, elogios e condenações. O condicionamento sempre colocará limites no amor e na compaixão. Ele pode até criar medo e resistência em permitir que a mente se torne calma e passiva.

Para se eliminar pensamentos, crenças e comportamentos habituais condicionados exige-se consciência

A única maneira de erradicar o condicionamento mental é trabalhar conscientemente para desmantelá-lo. Ele não se dissolverá apenas com intenção ou com meditação. O desmonte pode começar com a energia vital do prana. Ao unirmos a respiração com a consciência, ou seja, ao controlarmos conscientemente a respiração, e ao visualizarmos o movimento do prana através de canais sutis no corpo, acalmamos a mente e podemos afetar positivamente as energias sutis que existem em nossos campos de consciência. Há poder no olhar direcionado para afetar e alterar a consciência.

Muitas de nossas práticas de Kriya Yoga nos ensinam a disciplinar o corpo, a respiração e o prana, mas é importante também trazer consciência para o processo. É igualmente importante trazer consciência para pensamentos repetitivos, para qualquer coisa que seus sentidos e ações habitualmente mostram a você, a fim de afetar a qualidade de seu prana, personalidade e vida. A atenção plena conecta-nos intimamente ao mundo visual. Podemos experimentar essa forte conexão através dos sentidos, através da visão, é claro, mas também através do som, bem como do tato, do paladar e até do olfato. Isso abre novos canais no corpo sutil para que a consciência flua livremente. No estado normal, estes canais são bloqueados, mantendo-nos separados do mundo e vivendo em nosso próprio condicionamento pessoal. A maioria de nós existe em um mundo altamente personalizado de pensamento e hábitos.

A atenção plena concentrada (awareness) é um grande passo acima do sentido da visão. Ela nos oferece uma visão pura, mesmo sem o uso dos olhos. É como um espelho. Ela vê e observa sem colorir sua experiência com pensamentos, aversões ou preferências personalizadas.

É possível erradicar nossas reações e nossos pensamentos habituais e condicionados na mente, e as respostas emocionais que temos por causa deles, se nos tornarmos conscientes deles e aspirarmos por mudanças. Enquanto esperamos experimentar alguma desarmonia mental e desequilíbrios na respiração e no prana subjacente quando confrontados com situações desconfortáveis ou estressantes, a desarmonia na mente e no prana podem rapidamente estabelecer padrões de excesso de pensamento e um volume excessivo de emoções que continuarão a nos seguir, nos controlando, ao longo de nossa vida. A consciência no momento presente permite o tempo e o espaço para respirar e não ter o impulso para reagir com irritação, raiva, preocupação, medo ou sofrimento, indignidade quando enfrentamos situações desafiadoras e, assim, quebrar um ciclo. A questão é: você quer quebrar estes ciclos?

Você quer se livrar do condicionamento passado e dos hábitos negativos da mente?

A conscientização traz entendimento sobre como a mente funciona e como nossas paixões desafiam nossa paz. Nossos corpos mental e vital preferem estar na paixão do que viver a calma e o silêncio.

Temos a tendência de pensar que é nossa paixão que alimenta nossa alma, mas a paixão apenas entretém a mente e as emoções, tanto que quando ela está faltando, vamos em busca dela. Acreditamos que é melhor sentir excitação ou qualquer emoção forte do que sentir equanimidade.

Outro grande desafio é que a vida nesta era moderna condicionou a mente a aceitar o estresse como normal, inevitável e até desejável. Ficamos super estimulados. Estamos constantemente em ações multitarefas. A multitarefa requer pensamento e energia para se mover em muitas direções diferentes ao mesmo tempo, nos esgotando. Perdemos o tipo de concentração unidirecional que nutre e revitaliza a mente. A superestimulação pode causar déficit de atenção e somado a isso, a paixão e ganância, sempre querendo mais de tudo, tornando quase impossível para a mente ficar quieta ou ciente do que está acontecendo no presente.

A menos que realmente aspiremos a nos tornar mais conscientes no dia a dia e façamos um esforço concentrado para aquietar e concentrar a mente, nosso condicionamento continuará a controlar nossas vidas. Então, é extremamente importante entendermos que podemos escolher responder de forma diferente, calmamente, mesmo diante de nossos gatilhos de longa data. A consciência nos permite disciplinar a mente. Ela cria a aceitação de que estar consciente do momento presente é frequentemente a melhor resposta em todas as situações.

Precisamos ter clareza sobre quais dos nossos hábitos e condicionamentos não estão nos apoiando na vida.

Se não for controlada, a mente tagarelará sem parar a ponto de ser incomum que ela fique em silêncio. Devido aos sentidos, e ao próprio condicionamento da mente, sempre há pensamentos, positivos e negativos, para se envolver. A mente não se importa se os pensamentos são bons ou ruins, ou mesmo nem considera se os pensamentos que percebe são seus. A mente frequentemente se apega a pensamentos pessimistas, ou mesmo horríveis ou violentos que vêm através das vibrações dos outros.

A mente condicionada é fixada nos cinco sentidos e gosta de ser atraída para a complexidade e o drama do carma. O corpo vital, que é enormemente interconectado com a mente e o corpo físico, alimenta-se de todas as emoções, até mesmo de dor e sofrimento. O ego tem tudo a ver com intensidade vital, crenças, conhecimento mental e compartilhamento de suas opiniões. Os pensamentos criam emoção, que cria sensação no corpo. A emoção agita a energia, então canais sutis são bloqueados ou sufocados sempre que mentimos, exageramos, julgamos, sentimos solidão, desejo, luxúria, experimentamos presunção ou vaidade, ciúme, inveja e ganância ou reagimos por orgulho, medo e raiva. Nenhum insight ou cura vem da mente, do corpo vital ou do ego. Quando somos condicionados a viver com todos os tipos de sobrecarga de estresse, nos sentiremos desconfortáveis com a quietude física e o silêncio mental que o Yoga exige.

Uma prática de Yoga aperfeiçoada e equilibrada pode dismantelar o condicionamento para curar a nós mesmos e nossa comunicação com os outros

Uma prática equilibrada de Kriya Yoga, aquela que inclui autoestudo, tem o potencial de trazer calma, passividade e contentamento. Cada técnica ou membro trabalha para integrar todos os aspectos do ser – a bela e a fera. Um asana perfeito, mantido sem esforço com um equilíbrio de força e flexibilidade por qualquer período, pode revelar o que a quietude pode trazer. Uma meditação perfeita pode abrir você para a consciência dos aspectos desconhecidos de sua personalidade.

Testemunhar, observar o que o resto da consciência está fazendo, é um estado de consciência.

É a chave para aperfeiçoar todas as técnicas, incluindo autoestudo, discriminação e discernimento de clareza e percepção. Uma vez que somos capazes de reconhecer os jogos que a mente joga, podemos deixá-los ir, conforme eles surgem. Uma vez que vemos a nossa perspectiva em cada situação controlando como nos sentimos sobre ela, podemos dismantelar o domínio que nosso condicionamento tem sobre nós. Testemunhar exige que confiemos e dependamos de nosso coração, nossa intuição e nossa percepção, para que nossa perspectiva mude. Então, nos tornamos mais compassivos, e as situações tendem a funcionar melhor.

O objetivo do Kriya Yoga é experimentar regularmente dinamismo, rejuvenescimento, inspiração, percepção e cura de uma energia vibracional mais alta. Essa é a energia que flui livremente através de um corpo e mente imóveis e tranquilos. A purificação do corpo mental e vital garante um equilíbrio e refinamento do prana, então sushumna se abre, as energias sutis fluem para cima, permitindo que seu eu espiritual tome sua primeira respiração completa e profunda. A pessoa torna-se consciente de uma suavização da personalidade, uma gentileza de espírito e menos resistência a um estudo sincero de si mesma. As crenças fortes de alguém podem então cair uma por uma, junto com o desejo de influenciar os outros. A pessoa torna-se confortável no silêncio, e aprecia o estado de presença que ele proporciona.

O que a consciência muda conforme você pratica

Esta prática integral de Kriya Yoga pode ser usada como uma modalidade de cura para aqueles que sofrem de superestimulação crônica do sistema nervoso simpático, fadiga crônica e dor devido ao estresse habitual. Ao colocar a consciência no fluxo de entrada e saída da respiração, ou no relaxamento da tensão e rigidez nos músculos e articulações, ou em um centro de energia específico no corpo, a consciência é gentilmente afastada dos pensamentos estressantes. As posturas se tornam mais fáceis, aperfeiçoadas, conforme a mente relaxa seu controle. Não é fácil para sua mente resistir a um alongamento, quando ela está concentrando a atenção para mover a energia ao longo de um caminho fixo ou expirando conscientemente a tensão do seu pescoço, ombros ou coluna.

Conforme o corpo relaxa a tensão, a mente começa a se esvaziar. Conforme o corpo/mente se esvazia, os centros cerebrais inferiores (por exemplo, hipotálamo) podem restaurar o equilíbrio das funções vitais e o equilíbrio no tônus muscular e nos sistemas endócrinos, criando homeostase no corpo. O corpo desconecta-se do cérebro superior (córtex cerebral — pensamentos, sentimentos, comportamento, até mesmo personalidade), os músculos e nervos sensoriais relaxam, e uma sensação de espaço calmo e leveza surge. Células musculares, células nervosas, células de órgãos, vasos sanguíneos se acalmam e se revitalizam. O cérebro superior tem a chance de descansar enquanto o cérebro inferior começa a assumir o controle.

Com uma prática regular e sincera de asana, pranayama e meditação ao longo dos anos, o Kriya Yoga tem o potencial de disciplinar a mente consciente para longe de pensamentos carregados de emoção e direcioná-la para atividades que são emocionalmente neutras. Quando retiramos parte da consciência de pensamentos estressantes, as glândulas suprarrenais param de injetar adrenalina no sistema sanguíneo. À medida que os níveis de adrenalina caem, o conflito mental diminui e todo o corpo pode relaxar em um grau mais baixo de atividade. A mente torna-se mais facilmente um observador neutro e passivo. Uma prática dedicada de Yoga pode acabar com ciclos incessantes e fúteis de pensamentos preocupantes. A mente contenta-se com calma e passividade.

Criar um Diário e Registrar

Mantenha um diário e registre qualquer desejo apaixonado por algo de uma certa maneira. Registre qualquer aversão que surja em relação às pessoas ou a algo que você tenha que fazer.

Faça um esforço para ser gentil, generoso e verdadeiro consigo mesmo e com todos em todas as situações.

Reserve um tempo em sua rotina diária para ficar mentalmente em silêncio e tente assumir o papel de Testemunha. Testemunhar cria uma conexão imediata e íntima com tudo o que você contempla.

Em uma situação ou conversa desafiadora ou estressante, respire fundo, faça uma pausa e permita que parte de sua consciência recue como testemunha antes de responder. Registre o que aconteceu em seu diário.

Sente-se em uma postura meditativa com sua atenção focada em seu chakra cardíaco. Experimente isso por aproximadamente 5min, em seguida, mude sua consciência para o ponto entre as sobrancelhas. Permaneça parado e experimente este estado. Leve esse estado para o seu dia. Registre quando você sentir que foi bem sucedido/a ou, se não, reflita: por que não foi?



4

Notas e Notícias

Encontro Internacional de iniciados de 8 a 15 de julho, 2025 próximo a Paris, França com MG Satchidananda e outros 10 Acharyas. Oficinas, palestras, práticas de Kriya Yoga. Celebração do Guru Purnima de 9 a 10 de julho, durante a noite. Contatar bkriyayoga@gmail.com para programa clique aqui: [Rassemblement 2025](#).

Ashram de Quebec: Iniciações com MG Satchidananda (em inglês)

1ª iniciação: Maio, 16-18, Maio 23-25; 2ª iniciação: Junho 20-22 e outubro 3-5, 2024; 3ª iniciação: Julho, 18-27, 2025. Em francês 1ª iniciação, Maio 9-11, Setembro, 5-7, e Setembro, 19-21, 2025, 2ª iniciação: Junho, 13-15, Outubro, 17-19, 2025; 3ª iniciação: Junho 27 a Julho, 06.

No Brasil: Iniciações com Maitreya

1ª iniciação: Alto Paraíso, GO, 14 à 16 de Março 2025; Passo Fundo, RS, 28 à 30 de Março 2025; Florianópolis, SP, Brasil, 8 à 10 de Agosto 2025; Porto Alegre, RS, Brasil, 15 à 17 de Agosto 2025; Alto Paraíso, GO, Brasil, 5 à 7 de Setembro 2025.

11ª iniciação: Na Chapada dos Veadeiros, 27 a 29 de Junho 2025; Na Chapada dos Veadeiros, 12 a 14 de Setembro 2025.

Kriya Hatha Yoga Teacher Training: (em Inglês) com M.G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi, Nicole Marquis Julho, 30 to Agosto 15, 2025. Quebec Ashram
<https://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

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

“Homage to the 18 Siddhas” – um álbum de música que presta homenagem a cada um dos 18 Siddhas. Uma coleção de músicas geradas com a ajuda da Inteligência Artificial. Você pode encontrá-lo no Spotify, YouTube Music, Apple Music e outros aplicativos de música, o título é “Homage to the 18 Siddhas” de Nityananda. Do mesmo autor, você pode encontrar outros álbuns adicionando música a mantras e textos do Kriya Yoga de Babaji e dos Siddhas. Alimente sua devoção à Kriya com eles!



Ajude-nos a compartilhar com os outros suas experiências positivas do Kriya Yoga de Babaji, deixando uma avaliação em nosso perfil do Google GMB por meio de sua conta do Google: <https://maps.app.google/SP9NVspKdwgsWe1N9>

Seu feedback é inestimável para nós, não apenas porque nos ajuda a melhorar, mas também porque permite que outros descubram e apreciem a experiência transformadora do Kriya Yoga. Se você participou de nossos seminários e/ou leu nossas publicações e as achou benéficas, ficaríamos gratos se você pudesse compartilhar seus pensamentos por meio de uma avaliação. Seu apoio ajuda outros a nos encontrar e experimentar os mesmos benefícios. Sinta-se à vontade para escrever sua avaliação em qualquer idioma.

“Receba nossos novos cartões de mensagem Babaji! Eles inspiram e lembram você de Kriya Babaji e da sabedoria de nossa tradição. Nós os enviaremos a você via Whatsapp 2 x por semana em 6 idiomas, conforme sua escolha. Simultaneamente, nós os postaremos em inglês no Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)) Para mais informações, clique aqui para baixar o PDF.

Respostas: Muitos dos nossos Acharyas estão oferecendo seu apoio a iniciados e não iniciados por meio de aulas de Hatha Yoga transmitidas online, bem como reuniões de satsang por meio de comunicações no ciberespaço como o Zoom. No entanto, outras técnicas de Kriya Yoga que são ensinadas durante os seminários de iniciação não podem ser compartilhadas durante estes. Seu propósito é encorajar os participantes a meditar e, secundariamente, dar alguma inspiração. Perguntas de iniciados sobre as técnicas de Kriya Yoga serão respondidas apenas em um ambiente personalizado individual, onde a confidencialidade é garantida, seja por e-mail, telefone ou pessoalmente!

Use o Zoom para participar das aulas online de Kriya Hatha Yoga, meditação e reuniões de satsang.
Assista às gravações das aulas de 2020 a 2023 pelo link: [patreon.com /babajiskriyayoga](https://patreon.com/babajiskriyayoga)

Satsang internacional para iniciados: todo primeiro domingo do mês às 13h30 GMT+1 (15:00 Horário da Europa Central; 9:30 Horário de Montreal), e às 14h30 Horário da Europa Central, 8h30 Horário de Montreal.

Satsang diário - Babaji's Kriya Yoga Sri Lanka: todos os dias (de segunda a sábado) às 11h30 GMT (17:00 Horário da Índia). Para detalhes, acesse: https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/

Em São Paulo, Brasil, para iniciados: Satsang todos os dias às 18h30 (Horário de Brasília).

Aula de Hatha Yoga todas as sextas-feiras, às 8h00 para todos. Acesse:

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PKoJoNoxPTGMxd3pSQTo9ID:5184926117> - Senha: babaji

No Flor das Águas, Cunha, Brasil: de segunda a sexta-feira, das 6h30 às 7h30, Kriya Hatha Yoga e posturas clássicas de Yoga; das 7h30 às 8h10: Pranayama, meditação, leitura e mantras védicos. Contato: fabifsamorim@hotmail.com . Em português.

Na Índia: satsang de domingo, às 12h00 GMT+1 (14h00 CET), com duração de 60 a 90 m. Detalhes aqui: [Online-India-Sadhana-Program-v2021.pdf \(babajiskriyayoga.net\)](#)

Visite nosso site de comércio eletrônico: www.babajiskriyayoga.net Para comprar com seu cartão VISA, American Express ou Mastercard todos os livros e outros produtos vendidos pela Babaji's Kriya Yoga Publications, ou para doações à Ordem dos Acharyas. Suas informações de cartão de crédito são criptografadas e mantidas seguras. Confira!

Assine o curso de correspondência, “A Graça do Kriya Yoga de Babaji”, convidamos você a juntar-se a nós nesta aventura de autoexploração e descoberta, baseada nos livros ditados por Babaji em 1952, e 1953. Receba mensalmente, por correio, uma lição de 18 a 24 páginas desenvolvendo um tema específico, com exercícios práticos. Para mais detalhes, acesse: http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

Visite o blog de Durga: www.seekingtheself.com

Para renovar a edição em inglês do Jornal de Kriya Yoga, entre na seção de livraria do nosso site www.babajiskriyayoga.net, ou envie um cheque pagável a Babaji's Kriya Yoga, com o Formulário de Renovação a seguir.

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.

