



Levante e Brilhe!

Vivendo KRIYA
REVISTA DA ARTE DA PAZ



**Dia do Ano
Novo 2016
Peregrinação à
Índia 2016**

**Qual sua
Yuga?
Inspiração
Diária**

Volume 11 No. 1: Janeiro-Fevereiro 2016

e mais...

Conteúdo

Dia do Ano Novo 2016	3
Meu Guru	4
Cadastre-se para o nosso canal Youtube	7
Cadastre-se Consultas Ayurveda	7
O Bhagavad Gita à luz de Kriya Yoga	8
Equipe de Seva	9
Perguntas e Respostas	9
Novo website de Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak	10
Qual sua Yuga?	11
Depoimentos	15
Você gostaria de colaborar com as próximas edições do Levante e Brilhe?	15
Doações amorosas	15
Inspiração Diária	16
Peregrinação à Índia 2016	17





Dia do Ano Novo 2016

“No Ano Novo, construa sua Nova vida.”
- Paramahansa Hariharananda

Meus Amados e Divinos Amigos,
Hari aum,

Minha alma humildemente se curva à sua alma e amorosamente cumprimento-os nessa alegre jornada para o Ano Novo!

O tempo Sagrado do Natal veio e já se foi, para nos ajudar a enterrar o passado, e perdoar a nós mesmos e aos outros por erros anteriores. Eles se foram! Vamos respirar, sorrir e relaxar.

Hoje iremos iniciar um novo processo com o Sagrado Dia do Ano Novo.

“Com o início do Ano Novo, todos os portais fechados de limitações serão escancarados e eu irei passar para campos mais vastos, onde meus valiosos sonhos da vida serão realizados.”
- Paramahansa Yogananda

Na tradição Yogi, nós fazemos um voto nobre (*sankalpa*) cada vez que queremos nos dedicar novamente a crescer cada vez mais em consciência divina. Para os próximos 365 dias, nós podemos por para fora a nossa

intenção de estarmos dando origem a um novo eu...

- que aprendeu com as lições do passado, e que está comprometido com o presente consciente
- que vive menos pela paixão, e mais em compaixão
- que deseja saber menos (pelo intelecto), e ganhar mais sabedoria (através do alinhamento espiritual)

Se você quer saber mais sobre como fazer seu próprio *sankalpa*, você pode ouvir a gravação do processo que fizemos em 1º de Janeiro, 2016 com o grupo de Neuquén, Argentina (em Espanhol) em <https://soundcloud.com/el-arte-de-la-paz/sankalpa-nuevo-ano-2016-neuquen-argentina>

Que a sua nova vida seja repleta de belas meditações, estimulantes e revigorantes como uma caminhada pela floresta no inverno. Pratique diariamente e sinta que todo seu corpo está imerso em luz, que você está desaparecendo sob um manto de luz branca cor de neve. Você está em um estado elevado (*paravastha*)...
Com alegria e luz,
Yogi Sarveshwarananda

P.S. Deixo vocês com um lindo vídeo...

<https://www.youtube.com/watch?v=t4XjA-gmhWI>



Meu Guru

Swami Shriyukteshwarji e Kriya Yoga

Por Paramahansa Hariharananda, de uma ditação para
Yogi Sarveshwarananda, 1996

Parte 1 de 2

A palavra guru evoca um sentimento único no coração de um devoto. É algo divino e um tanto transcendental.

Una personalidad imponente

Shri Shriyukteshwarji foi um discípulo único de Shri-mat Lahiri Baba, o rei dos Iogues. Eu ouvi sobre ele de várias fontes. Eu até ouvi falar dele do reverenciado guru Shri Bijoy Krishna Chattopadhyaya, um gigante espiritual de grande eminência. Ele me disse que Shriyukteshwarji não era um homem comum; ele era um super-homem, um grande homem e uma personalidade divina. Tendo ouvido isso e sendo familiarizado com a vida e os super poderes de Shyamacharan Lahiri Mahashaya, eu criei um grande desejo de conhecer o Shri Shriyukteshwarji.

“Aonde há vontade, há um caminho”, eu pensei. Eu tive uma oportunidade, fui a Serampore e cheguei a sua residência. Como eu ouvi dizer que ele era um homem de temperamento sério e grave, uma alma diferente das outras, eu estava no fundo com um pouco de medo. De novo pensei, “Diante de um homem desta

estatura e eminência, com disposição divina, qual a razão para o medo? Se alguém tem medo de chegar perto de um favo de mel por causa das abelhas, como se pode saborear a doçura do mel?” Com uma mente forte, me aproximei de Shriyukteshwarji.

Na porta da sala, eu olhei para ele de certa distância. Com uma quieta, calma e sublime disposição, ele sentou-se ali de pernas cruzadas, na postura de lótus. Parado em frente a sua augusta presença, eu me senti mais atraído por ele do que nunca. Sua presença era de um semblante extremamente límpido. Eu nunca tinha visto uma personalidade como esta em minha vida. Sua altura era de aproximadamente 1,91 metros. Seu peso não era menos que 90 kgs. Ele era bonito, com uma estrutura física forte e musculosa. Com os músculos de seu peito largo inclinado para frente e coluna reta como uma vareta, ele se sentou lá com toda a sua glória. Os músculos de suas coxas eram tão fortes que a força de três ou quatro homens jovens seria insignificante em comparação. Eu estava muito impressionado pela sua personalidade. Eu admirei seus belos pés sagrados. Um resplendor divino emanava de todo o seu corpo. Meu medo gradualmente se desfez. Ele baixou os olhos e me olhou. De novo ele voltou sua visão para dentro. Percebi que ele havia me notado. Juntei as minhas forças.

Ele estava sozinho na sala. Com toda a devoção eu fui perto dele e me curvei diante dele duas vezes, tocando o primeiro dedo de ambos os seus santos pés com o meio de minhas sobrancelhas. Segurando minha cabeça com ambas as mãos, ele beijou minha testa e ordenou que eu sentasse no chão. Ele me ofereceu um chandrapuli, uma preparação feita de queijo, coco e açúcar. Eu aceitei e quis guardá-lo em meu bolso. Pedi por um pedaço de papel para embrulhá-lo cuidadosamente, já que eu queria distribuir o prasad entre os membros de minha família.

Ele sorriu para mim e disse, “Você deveria comer o doce todo. Eu lhe darei outro para os seus entes próximos e queridos”. Eu não pude ignorar suas palavras e comi o doce todo. Então ele perguntou, “Qual é o seu nome?” “Robinarayan Bhattacharya”, respondi educadamente. Ele perguntou sobre o meu guru e o signo do meu zodíaco natal. Ele interrompeu, “Isso significa o nome Harihara?” Eu respondi, “Sim”, mas me perguntei como ele poderia saber isso. Ele perguntou sobre meus pais e outros parentes. Ele ficou feliz porque todos nós éramos educados. Ele se inundou de prazer quando ouviu particularmente que todos os meus irmãos, incluindo a mim, eram bem versados em todos os tipos de rituais. Ele perguntou, “Você conhece astrologia?” “Aprendi um pouco com o meu pai”, respondi. Isso lhe agradou imensamente. Minha educação e cultura, juntamente com a inclinação espiritual de meus pais e parentes e o status social deles deram-lhe muita satisfação.

“Imagino que você saiba seu horóscopo?” Ele perguntou mais uma vez. “Meu pai entregou o horóscopo para todos os seus filhos, assim eu me lembro”, respondi. Ele pediu o meu horóscopo. Eu lhe mostrei. Agradou-lhe muito e ele previu muitos eventos futuros de minha vida. Ele previu que eu receberia sannyas no futuro. Olhou para a palma de minha mão e mostrou a linha indicando sannyas. Imediatamente ele me mostrou um livro de quiromancia para corroborar o fato. Embora eu estivesse feliz, faltava-me confiança. “Mas eu não possuo qualquer qualidade de um sannyasin.” “Você pertence à casta de brâmanes”. Você conhece bem todas as escrituras e rituais. Eu mesmo não sou um brâmane. Os brâmanes têm uma mente espiritual. Portanto, você possui uma potencialidade espiritual maior para a obtenção da verdade. Ele perguntou, “você está seguindo algum caminho espiritual em particular?” Eu respondi, “um sannyasin, que vive nas montanhas, me ensinou uma técnica kriya. Ele é um ancião. Com muitas pessoas o procuram, havia uma

multidão e eu não pude me aproximar dele. Depois, eu o conheci e ele me iniciou em kriya. Seu nome é Swami Paramananda”.

“Pratique a técnica kriya diante de mim. Deixe-me ver.” Shriyukteshwarji me dirigiu. Eu pratiquei kriya na frente do grande mestre. Satisfeito comigo, ele disse: “Esta é a kriya de Lahiri Baba. Swami Paramananda lhe ensinou o método correto. Mas você tem alguns falhas”. Eu me senti um pouco encorajado e disse, “Eu vim para aprender esta kriya a seus pés sagrados”. Eu ouvi de Shrimat Bijoy Krishna Chattopadhyaya que você atingiu *nirvikalpa samadhi*. É o meu sincero desejo que eu atinja os estágios khechhari, bhramari e shambhavi e, por último, *nirvikalpa samadhi* com a ajuda de sua orientação e bênçãos”.

Eu estava um pouco receoso

Ele me chamou para sentar diretamente a sua frente. Ele tocou os dois lados de meu peito e minha testa, enquanto ele mesmo praticava kriya. Ele tocou minha cabeça de novo para despertar o poder da kundalini. Ele purificou meu corpo. Senti um esplendor divino em todo o meu corpo. Ele disse, “o kriya que você tem é quase perfeito, mas você tinha falhas em dois pontos, os quais eu corriji”. Eu coloquei minha guru dakshina (dinheiro) a seus pés santos.

“O dinheiro que você ofereceu não é guru dakshina. Seu desejo de se render aos pés de seu guru e de sentir a eterna união com ele é o real significado da dakshina. Você deve acatar as palavras de seu guru e em nenhum algum ignorá-las”, comentou.

Eu estava um pouco receoso e senti um tremor sobre todo o meu corpo. Enquanto pensei, comecei a suar bastante. “Eu seria capaz de manter suas palavras se ele me pedisse para fazer qualquer coisa que ele quisesse? Ekalavya ofereceu seu polegar a seu guru. Eu posso?” Eu estava confiante de mim mesmo. Pensei que eu poderia fazer o mesmo. “Afim de contas, não há elevação da alma humana sem essa devoção ao guru. A única maneira de obter alívio das angústias do mundo é o amor incondicional e entrega ao guru,”

pensei.

Ele olhou para o meu rosto e caiu na gargalhada.

“Você está com medo? O que você está pensando?”

“Senhor Krishna pediu a Balasena para oferecer sua cabeça em sua própria mão como um símbolo de guru dakshina. Balasena era tão devoto que ele cumpriu o desejo de Deus sem murmúrio e assim também o fez Ekalavya, que ofereceu seu polegar e perdeu sua chance de se tornar o maior arqueiro do mundo. Serei

capaz de ser tão dedicado a você? Esta é a razão de meu tremor e do meu suor”, eu respondi com toda humildade. Mais uma vez ele caiu na gargalhada. Eu fiquei surpreso. Apreendi com as pessoas que ele era um homem de temperamento reservado e foi muito difícil me aproximar dele. Mas quando eu o encontrei tão divertido e alegre, rindo espontaneamente e brincando comigo, eu me senti abençoado.

Imediatamente ele acrescentou, “não, não, eu não irei decepá-lo. Eu irei apenas inserir minha cabeça dentro da sua”. Fiquei estupefato. “Que estranha ideia é essa?”

Ele continuou, “indubitavelmente, você tem o amor mais profundo por Shriyukteshwar. Não fosse esse o caso, por que você pensaria em Balasena e Ekalavya e na devoção deles ao guru? Eu estou extremamente satisfeito que você possua tal devoção”. Eu me mantive quieto e com toda a humildade aceitei suas palavras. Depois, ele chamou Swami Narayan Giri e disse, “Narayan! Aqui está um menino brâmane. Ele irá comer conosco hoje. Há muitas coisas a serem discutidas”. Narayan Swami me olhou e saiu.

Shri Shriyukteshwarji continuou, “Puri é um lugar sagrado. Eu visitei Puri pela primeira vez quando não havia nenhuma estrada de ferro. Fundei o Karar Ashram ali perto da beira-mar. No ano de 1921 eu deixei o ashram a pessoas de confiança. Até agora, tenho procurado uma pessoa adequada para estar no comando do ashram. Mas hoje, depois de ler seu horóscopo e ver sua mão, eu sinto que o amado Karar Ashram de Priyanath tem um futuro. Você vem de uma família brâmane e é competente nas escrituras e astrologia. Pessoas educadas e devotos de todo o mundo se reúnem em Puri para o darshana (comunhão) do Senhor Jagannath. Além disso, o povo de Orissa é bem espiritualizado. Se um sadhaka (aspirante espiritual) de seu calibre permanecer lá, as pessoas educadas de Orissa, juntamente com as pessoas educadas que vieram de fora, irão entrar em contato com seu poder espiritual”.

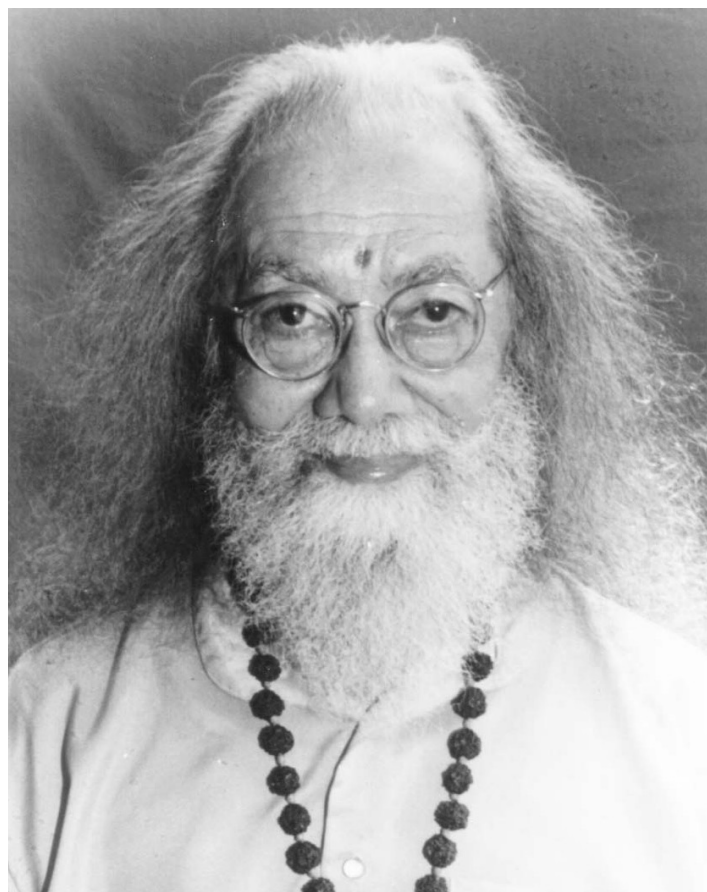
Agora eu podia perceber por que razão a encarnação do conhecimento e do grande guru onisciente estava falando sobre a inserção de sua cabeça no interior da minha. Tornei-me pensativo. “Mas onde está esse espírito em mim para cumprir sua missão?” Eu me senti deprimido.

Da mesma forma como o Senhor Krishna podia adivinhar os pensamentos mais íntimos de Arjuna só olhado para o seu rosto, também Shri Shriyukteswarji podia conhecer o funcionamento interno da minha

mente. Com um sorriso divino irradiando seu rosto, ele disse, “o que você pensa de si mesmo? Que você não tem qualidades divinas para realizar o trabalho? Ouça o que eu digo. Da mesma forma que uma sementinha da figueira contém a potencialidade para ser uma enorme árvore no futuro, você também tem. Pela sua sincera prática de kriya, um dia você será o maior kriya iogue, não só na Índia, mas também em todo o mundo. Você será dotado de poderes sobrenaturais e irá alcançar nirvikalpa samadhi, a mais elevada realização de um iogue.”

Eu me lembrei dos dizeres do Bhagavad Gita e tive uma inspiração divina. Ele me direcionou para praticar a meditação sincera e encontrá-lo de tempos em tempos. Ele aconselhou, “introverta seus sentidos e sempre permaneça no crânio em todas as suas atividades. Você vai ter equilíbrio da mente e divindade em você. Você não é um garoto comum. Não guarde nada para amanhã, e em cada momento sinta minha presença viva e a divindade dentro de você. Dentro de um curto período você será realizado. É o meu maior desejo que você vá a Puri e se encarregue do ashram. Vá lá e você terá reclusão e será capaz de meditar por um período mais longo”.

Continua na próxima edição, Vol. 11, Nº 2 (Março-Abril 2016).



Cadastre-se para o nosso canal Youtube

Cadastre-se para o nosso canal Youtube, onde poderá encontrar ensinamentos, palestrar, cantos sagrados e muito mais coisas que estaremos postando em breve.

Acesse através do endereço:

<https://www.youtube.com/user/MisionHariharananda>

Cadastre-se para este boletim

Convidem seus amigos para que possam se cadastrar para as edições futuras deste boletim. Isto pode ser feito através do acesso ao nosso website

(elartedelapaz.org).

Também convido a todos para enviarem este boletim a seus amigos para que possam se interessar.



Consultas Ayurveda e Desenvolvimento Pessoal



Com Yogi Sarveshwarananda

pelo Skype

Para aqueles que não puderam agendar uma consulta Ayurvédica (90 minutos) com Yogiji ou uma consulta para o Desenvolvimento Pessoal (45 minutos) durante sua ultima visita, agora podem agenda-la por Skype (após o pagamento via PayPal).

Os interessados poderão entrar em contato com Raymundo Martin del Campo:

raymundo@elartedelapaz.org





O Bhagavad Gita à luz de Kriya Yoga

Por Paramahansa Hariharananda

Capítulo 1, Verso 36

Nihatya dhārtarāṣṭrān naḥ
kā prītiḥ syāj janārdana
pāpam evā 'śrayed asmān
hatvai 'tān ātatāyinaḥ

Tradução

O Janardana (o nome de Krishna, aquele que remove as preocupações das pessoas), embora os filhos de Dhritarashtra (os Kauravas) sejam extremamente perversos, insolentes, pecaminosos e maliciosos, eu acho que não devemos matá-los, porque nós seremos ainda mais pecaminosos que eles se o fizermos.

Interpretação metafórica

Em todo o Bhagavad Gita, não há nenhuma descrição de batalha, nem mesmo no final. O Bhagavad Gita é puramente alegórico, mas é também uma conversa entre Arjuna e Krishna que se passa antes da batalha épica de Mahabharata. Arjuna é o estudante espiritual de Krishna. Arjuna está buscando a cultura da alma, mas ele não deseja suprimir todas as forças biológicas dentro dele e transcendê-las; ele até pensa que destruir pensamentos pecaminosos é pecaminoso, o que não é correto. Nós estamos presos à ilusão e à força biológica virulenta, a qual é muito tentadora.

Todos os seres humanos são como Arjuna; a alma de cada pessoa (Krishna) deseja-lhe bem. Krishna é um professor eficiente que inteligentemente nos leva em direção ao conhecimento, educação e auto-realização. A alma é nossa amante e salvadora que nos ajuda a evoluir rapidamente nos causando muitos pensamentos negativos. Esses erros não são em prol do erro, mas da correção. Todos os seres humanos têm ilusões, mas eles não estão para a ilusão em si mesma, mas para a desilusão, o fim da ilusão.

Equipe de Seva (serviço abnegado)

Devido ao pedido de muitos discípulos, Yogiji decidiu publicar novos materiais relacionados à Kriya Yoga, Baba Hariharananda, a linhagem de mestres e espiritualidade prática, sob a forma de livros, gravações de áudio e vídeos, começando a partir de 2016.

A fim de alcançar esse objetivo, estamos buscando profissionais de diferentes áreas que querem oferecer seus talentos e habilidades para esta causa digna.

Precisamos especialmente da ajuda profissional nas seguintes áreas:

- **Tradutores:** Francês para Espanhol, Inglês para Espanhol, Francês para Português, Inglês para Português, de Espanhol para Português.
- **Transcritores de áudio e vídeo** (em Francês, Inglês, Espanhol e Português).
- **Editores** - Em Francês, Inglês, Espanhol e Português.
- **Designers gráficos.**
- **Editores de áudio e vídeo.**
- **Ilustradores.**

Se você se sentir inspirado em ajudar, por favor, entre em contato detalhando suas habilidades específicas e o seu nível de experiência com Raymundo Martin del Campo, escrevendo para o endereço:

sevas@elartedelapaz.org

Muito obrigado.



Perguntas e Respostas

Seção de vídeo gratuito



Aqueles que desejarem poderão enviar, por escrito ou arquivos de áudio, uma pergunta que gostaria de fazer ao Yogiji. Uma vez por semana ele estará respondendo perguntas selecionadas através do novo website.

Haverá duas seções:

- 1) Um para usuários registrados (que será acessível por senha), apenas para os iniciados em Kriya Yoga, para perguntas sobre a técnica e prática.
- 2) Outra seção para o público em geral, sem ser registrado, para perguntas sobre a vida espiritual e saúde holística.

Novo website de Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak

[Home](#)[About](#)[Travel](#)[Learn More](#)[Contact](#)

Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak

Affectionately called “The little Lahiri Mahasay” by his disciples, Dr. Raghabananda Nayak is the only disciple of Paramahansa Hariharananda to have ever attained the Samadhi state on the day of his Kriya Yoga initiation in 1965, just as Shyamacharan Lahiri Mahasaya did when Mahavatar Babaji initiated him.

Under the guidance of Paramahansa Hariharananda, Raghabananda completed all the higher Kriya at the Karar Ashram, Puri, and was empowered as an accomplished Acharya in 1974.

In 1992 his beloved guru conferred on him the title of Rajarshi, “Royal Sage”, the highest honor conferred to householder disciples.

On May 25, 2013 he was honored as Brahmarshi, a realized householder yogi.

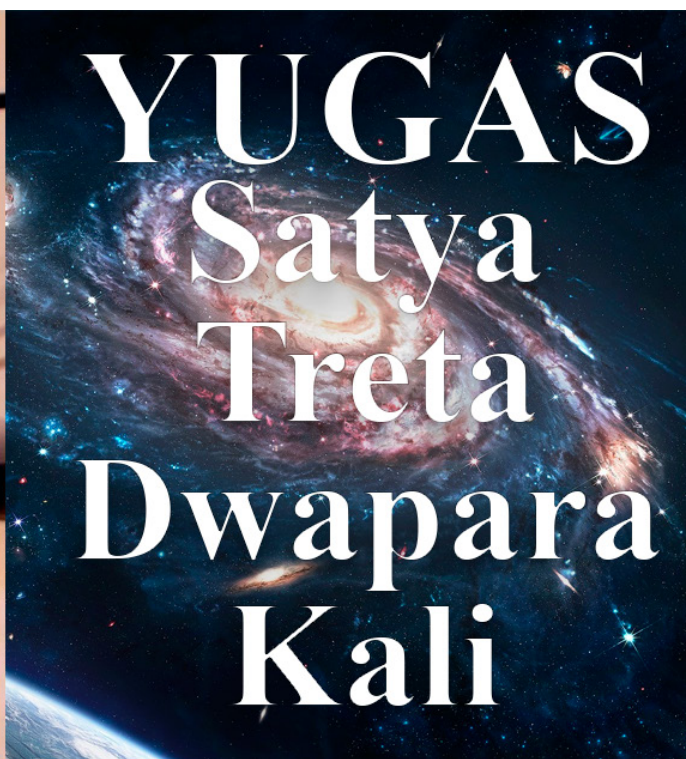
[More](#)

Os discípulos indianos nos deram um presente maravilhoso na forma de um novo website dedicado ao Mestre de Kriya Yoga Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak.

Contato e detalhes de viagem também são disponibili-

zados para aprender mais sobre meditar com Raghabanandaji em Sambalpur, assim como visitar o Ashram Hariharananda Kriya Yoga Mission em Banabira, ambos no estado de Orissa, Índia. Por favor visite:

www.raghabananda.com



Qual sua Yuga?

Por Yogi Sarveshwarananda Giri

Primeira publicação na “Soul Culture Magazine” Vol. 8 No. 1 (Winter 1998)

“Qual a sua idade?” pergunta o mestre. O discípulo ansiosamente afirma o óbvio—sua idade *biológica*. “Qual a sua idade?” pergunta novamente o guru. Pensando mais profundamente, outro estudante tenta fazer uma análise mais apropriada de sua idade psicológica. “Qual é a sua idade?” o mestre repete. Outro humildemente responde que ele não tem nenhuma lembrança de suas vidas passadas, por isso só Deus e os gurus podem saber sua idade *espiritual*. “Qual a sua idade?” pergunta o guru mais uma vez. Todos se calam. Finalmente, um estudante com cautela sugere “*kali yuga*—a idade da ignorância?”

A Visão Tradicional

Um dos aspectos mais intrigantes e confusos para os kriyavans em seus estudos dos ensinamentos da linhagem de Mestres de Kriya Yoga comparado com os ensinamentos de outros grandes eruditos da Índia, do passado e contemporâneos, é a aparente falta de coerência no que diz respeito às referências a yuga, ou era na qual vivemos. E outra vez, a pergunta ressoa

através da mente dos buscadores: isso é a *kali yuga* ou *dwapara yuga*?

De acordo com as escrituras yogi, a criação passa por um ciclo de quatro períodos ou yugas, sendo cada era menos espiritual e duas vezes menor em duração que as antecessoras. Esse ciclo começa com a Era Dourada ou Era da Verdade (*satya yuga*) onde o mundo está imerso em um alto nível de espiritualidade. *Satya yuga* é seguida pela *treta yuga*, depois *dwapara yuga*, e finalmente *kali yuga* (a Idade do Ferro ou Era da Ignorância). Um ciclo dessas quatro yugas formam uma mahayuga. Até aí, todos concordam.

As diferenças surgem em relação à duração e repetição (ou ausência de repetição) desses períodos em um dado ciclo. De acordo com os Puranas e Dharma Shastras— a opinião que prevalece— as yugas fluem em incrementos de 432,000 anos. O ciclo começa com *satya yuga* ($4 \times 432,000 = 1,728,000$ anos), seguida pela *treta yuga* ($3 \times 432,000 = 1,296,000$ anos), a *dwapara yuga* ($2 \times 432,000 = 864,000$ anos), e *kali yuga* (432,000 anos). Ao final desta *kali yuga*, haverá uma dissolução (*laya*) apenas do mundo físico (o mundo sutil permanecerá intacto), após isso a criação do mundo físico se dará novamente. Ao final de tais

994 mahayugas (ou um “dia” de Brahma) haverá uma dissolução maior (pralaya) de ambos os mundos físico e sutil, com apenas o mundo causal mantido. Depois de um período de uma “noite” de Brahma, equivalente a outras 994 mahayugas, o mundo físico e sutil são recriados. Um “dia” e uma “noite” de Brahma forma um *kalpa*. Após 100 “anos” de Brahma (isto é, 36,000 dessas dissoluções parciais), ocorre uma completa aniquilação da criação (mahapralaya) na qual todas as formas, espaço e tempo são absorvidas em Deus e somente Deus permanece. Depois disso, um novo tempo de vida de 100 anos de Brahma se inicia, e o ciclo se repete infinitamente.

De acordo com essa forma de cálculo, nós estaríamos agora vivendo no ano 5099 da *kali yuga*, ou Idade das Trevas, na 196a mahayuga de um ‘dia’ de Brahma. Alguns dos maiores santos da Índia, tais como Chaitanya Mahaprabhu, Ramakrishna Paramahansa, e Neem Karoli Baba afirmaram que na presente era de *kali yuga*, a técnica mais eficaz para realização em Deus é bhakti yoga tomando o Nome do Senhor. Outras formas de yoga, tais como raja yoga ou meditação, são supostamente não adequadas.

A Visão da Ciência Sagrada

Por outro lado, encontramos, ao ler o livro de Swami Shriyukteshwar, *The Holy Science*, que os cálculos astronômicos em que se baseiam essas eras estão erradas desde aproximadamente 700

A.C., durante o reinado do Rei Parikshit, logo após a morte de Lorde Krishna. De acordo com Shriyukteshwarji, as yugas procedem em incrementos de apenas 1,200 anos (não 432 mil anos!), e esses estão girando em torno de duas fases: um movimento descendente (da luz à escuridão), e uma fase ascendente (das trevas para a luz). O ciclo começa quando o equinócio de outono vem para o primeiro ponto de Áries (o “lugar” de Brahma) com a descendente *satya yuga* ($1,200 \times 4 = 4,800$ anos) em que as qualidades espirituais mais elevadas são mani-

festadas, seguido pela descendente *treta yuga* ($1,200 \times 3 = 3,600$ anos), em que $\frac{3}{4}$ dos níveis espirituais e $\frac{1}{4}$ dos níveis demoníacos se manifestam, em seguida a descendente *dwapara yuga* ($1,200 \times 2 = 2,400$ anos) em que as pessoas são metade espirituais e metade demoníacas, seguida pela descendente *kali yuga* (1,200 anos) em que apenas $\frac{1}{4}$ dos níveis espirituais permanecem e $\frac{3}{4}$ das características demoníacas predominam. Ao final desta fase, o mundo está imerso em seu ponto mais baixo de degeneração moral e espiritual, onde depois pode se iniciar um movimento ascendente de espiritualidade crescente. Esta segunda fase começa com a ascendente *kali yuga* (1,200 anos), seguida pela ascendente *dwapara yuga* (2,400 anos), ascendendo *treta yuga* (3,600 anos), e finalmente ascendendo *satya yuga* (4,800 anos). Esse ciclo leva 24 mil anos para se completar, que coincide com desagregação computacional encontrada na escritura de Manu Samhita.

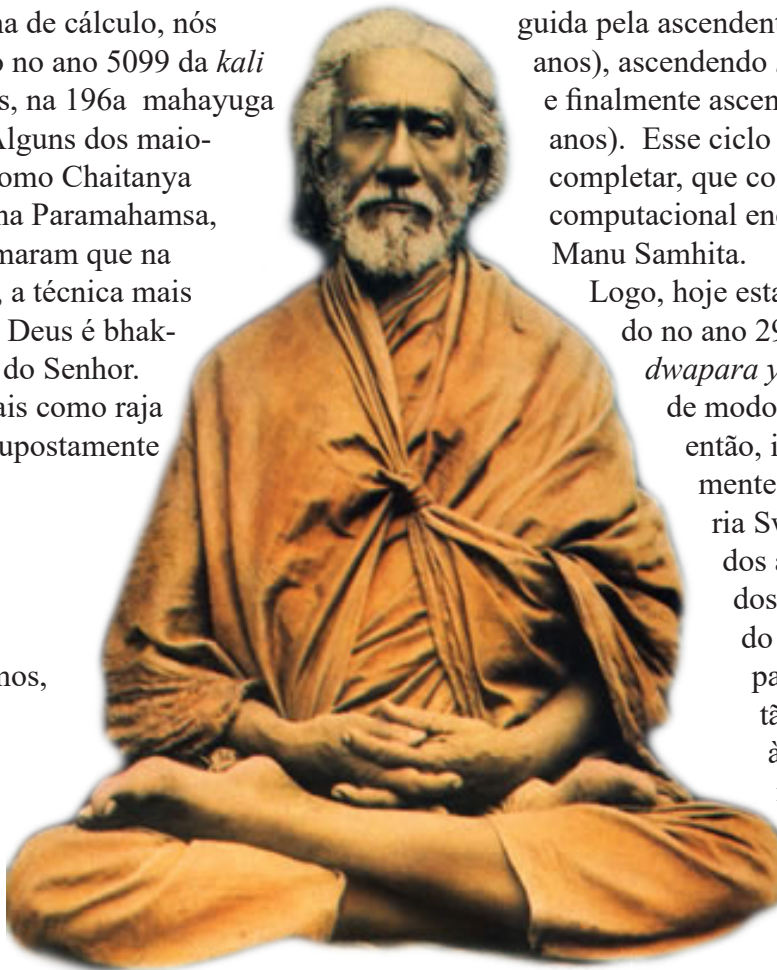
Logo, hoje estaríamos realmente vivendo no ano 298 da fase ascendente da *dwapara yuga*, e não na *kali yuga*, de modo algum! Uma pergunta então, inevitavelmente, surge na mente das pessoas: Como poderia Swami Shriyukteshwar, um dos astrólogos mais respeitados da Índia e mestre realizado em Deus, nosso próprio param guru, afirmar algo tão radicalmente oposto àquilo que outros mestres igualmente respeitados e iluminados alegaram? Todos os mestres iluminados não têm acesso à mesma Verdade Única? Como eles podem estar

em tamanha oposição em um

assunto tão crucial, tão preto-no-branco?

Mudança no tempo

O problema não está na instrução aparentemente contraditória dos gurus, mas na mente de quem a recebe. Essas yugas não são absolutas, medidas de tempo fixas, porque somente Deus é absoluto. Portanto as yugas, sendo parte de Seu maya, são relativas, impermanentes e ilusórias. Todo ser humano que está vivo e respirando neste planeta hoje, nasce em diferentes pontos no tempo de satya, treta, dwapara ou *kali*



yuga de acordo com o seu destino (que são os efeitos acumulados de seus feitos de nascimentos anteriores), e como um meio para avançar para a próxima fase do desenvolvimento espiritual. As diferentes combinações de características divinas e demoníacas nos seres humanos são tão vastas quanto o número de pontos no círculo de um mahayuga. Mas isso não é tudo: há uma série quase infinita de outros ciclos de “yuga” sobrepostos uns aos outros. Vamos analisar apenas alguns deles...

Muitas almas evoluem através de várias yugas em um **único período de vida**. É assim que o briguento e rude Simon se tornou São Pedro; uma mulher de moral duvidosa como a de Maria Madalena se tornou a principal discípula de Jesus; um perigoso e fanático perseguidor de Cristãos como Paulo de Tarso se tornou São Paulo; um assassino em massa como Angulimala se tornou um dos mais elevados discípulos realizados de Lorde Buddha; e um bêbado, sarcástico e amargo como Girish Ghosh se tornou um homem santo sob o toque de Ramakrishna Paramahansa. Há inúmeros exemplos de pessoas simples (não encarnações divinas) que encarnam em uma yuga sombria

e alcançam uma yuga mais iluminada em uma única vida. Outros também têm viajado na direção oposta, encarnando sob o auspício de uma yuga de luz, alcançam uma mais sombria em alguns anos, se não em momentos.

Como observou Buddha, há 4 tipos de pessoas no mundo:

1. Pessoas fugindo da escuridão para a escuridão.
2. Pessoas fugindo da luz para as trevas.
3. Pessoas fugindo das trevas para a luz.
4. Pessoas fugindo da luz para luz.

Portanto, é aconselhável evitar os dois primeiros tipos, e se associar com os dois últimos. Como Gurudeva nos lembra “Boa companhia lhe fará bem, e má com-

panhia lhe fará mal.”

Agora considere um outro horizonte de tempo: As escrituras yogi afirmam que as pessoas passam por todas as quatro yugas **em um único dia**. Tradicionalmente, *satya yuga* está associada com o período matutino até o meio-dia, *treta yuga* com a tarde, *dwapara yuga* com a noite, e *kali yuga* com a parte mais escura da noite. Dessa forma, esses diferentes períodos do dia são usados para diferentes propósitos. Louvores, purificações, banhos e rituais religiosos são realizados durante a parte *satya yuga* do dia. Comportamentos demoníacos como roubar, matar, beber, jogar e prostituição são geralmente feitos durante a parte *kali yuga* da noite. Por fim, esse período de tempo ainda pode ser compactado em **uma única respiração**. A técnica de Kriya

Yoga em si encapsula a essência de todas as religiões e a jornada através de todas as yugas (eras) e todos os *kalpas* (longos períodos de tempo). Da inclinação inicial e magnetização da coluna vertebral—para neutralizar a influência da *kali yuga*, para a prática de respiração Kriya adequada com concentração—para nos estabelecermos em *satya yuga*, o estudante completa sua preparação espiritual. Se man-

tivermos nossa aten-

ção na fontanela e amorosamente oferecermos cada respiração curta e fraca para Ele que está escondido dentro de nós, e fundir-nos com o Seu poder ilimitado em cada pensamento nosso, em cada palavra e ação, então estaremos vivendo em *satya yuga*. Quando perdermos completamente todo o senso de corpo, senso mundano, senso do ego e mente, poderemos entrar na abençoada não-respiração e no estado sem pulsação de *nirvikalpa samadhi* (nível mais elevado de *samadhi*), e nós teremos entrado no estado de mahapralaya, o estado sem sementes de completa re-absorção em Deus, antes da criação, onde só Deus permanece. Basta uma respiração.



Superar Desejos Significa Superar o Tempo

Gurudeva Paramahansa Hariharananda explica que a palavra em Sânscrito *kalpa* (tradicionalmente traduzida como um ‘dia’ e uma ‘noite’ de Brahma) na verdade vem de *kalpana*, que significa ‘modificação da mente, pensamentos ou desejo’. Quando uma *kalpana* ou um pensamento-desejo surge em nós, todo nosso mundo interior físico e emocional passa por uma série de modificações: fluxo sanguíneo, impulsos nervosos, secreções endócrinas, tônus muscular, padrão de respiração, batimentos cardíacos... tudo muda. Quanto mais forte o desejo, mais acentuadas são as reações fisiológicas e psicológicas.

Esses desejos são completamente apagados sob duas circunstâncias diferentes: sono sem sonhos, e meditação profunda. Isso é conhecido como *kalpakshaya*—dissolução de todos os desejos. Ao retornar para o mundo dos sentidos, seja depois de um período de sono profundo ou de meditação profunda, a criação se inicia novamente para a alma materializada. Isso é chamado *kalpadan*, o começo da criação. No entanto, sono sem sonhos é um estado temporário, inconsciente sem qualquer benefício espiritual, enquanto que a meditação expande a consciência para além dos muros da prisão ilusória do Senhor *maya*, e leva para a libertação permanente.

Épocas Diferentes, Ensinaamentos Diferentes

Mestres realizados ensinam de acordo com a capacidade de compreensão de seus alunos e seus destinos. Professores diferentes atraem diferentes grupos de pessoas.

Para alguns, a *kali yuga* sera o estímulo, a máquina que irá impulsionar seus alunos para a glória eterna e realização. Esses professores então incutem neles a consciência de *kali yuga* em seus estágios iniciais de desenvolvimento espiritual. Os ensinamentos *Kali yuga* são muito comuns nos dias de hoje, e atraem grandes grupos de pessoas com sua ênfase em rituais, cânticos, projetos de caridade em grande escala etc. Eles formam a base da pirâmide espiritual, sem a qual não é possível uma regeneração espiritual em escala global. Eles representam ainda apenas uma abordagem preliminar à espiritualidade, e no tempo certo o mestre realizado irá guiar seus seguidores e seguidoras para práticas espirituais mais voltadas para o interior. Chaitanya Mahaprabhu, o extático santo de Bengali que tornou conhecido no século XVI o bhakti yoga

caminho para a realização, usou apenas a repetição do mantra ‘*Hare Krishna Hare Rama*’ na fase inicial de seus ensinamentos espirituais. Mais tarde, ele parou de cantar e apenas sentou-se calmamente em reclusão, absorto em comunhão ininterrupta e calma com Deus. Outros mestres vivos durante a mesma época podem levar seus estudantes sob o manto de *dwapara yuga*, assim como Babaji Maharaj e a linhagem de mestres realizados em Kriya Yoga depois dele fizeram. No entanto, não devemos confundir a era com o ensinamento. A ciência real de libertação de Kriya Yoga em si tem sido introduzida, perdida e re-introduzida em todas as eras, sob diferentes nomes, desde o início da criação (por favor veja o *Bhagavad Gita* 4:1-2.). O que é importante lembrar é que estas yuga são apenas marcadores *relativos* na *relativa* roda do tempo. Eles servem um propósito espiritual, mas também devem ser transcendidos eventualmente. Nosso destino não é nos mover como peões em um jogo de tabuleiro cósmico, mas crescer acima do lilas (jogos de luz e sombras) do Senhor e nos tornar um com Ele—onipresente, onisciente e onipotente. Isso é um direito de nascença de todo ser humano.



Depoimentos

Se você tem sido particularmente tocado e percebido mudanças positivas através de sua prática de Kriya Yoga, não gostaria de dar um depoimento a este respeito para que possamos compartilhar a sua experiência com outras pessoas em nossa página do Facebook e nosso site? Você não gostaria que a sua história servisse de inspiração para que mais irmãos e irmãs encontrem a sua própria luz interior e alegria nesta vida? Todos os depoimentos enviados serão tratados de forma anônima, a fim de preservar a sua privacidade (apenas serão utilizadas as suas iniciais e o nome do país).

Além disso, se algum dos workshops sobre Espiritualidade Prática do Yogiji tem impactado sua vida de forma positiva, você também poderia considera nos enviar o seu depoimento a este respeito.

Se você se interessar, por favor, escreva para Raymundo Martín del Campo a:

raymundo@elartedelapaz.org

Você gostaria de colaborar com as próximas edições do Levante e Brilhe?

Estamos procurando pessoas que desejam colaborar com as próximas edições deste boletim.

Para isso é possível enviar artigos em espanhol sobre os seguintes temas: a saúde holística, espiritualidade prática, citações de mestres, biografias de santos e sábios, fontes espirituais recomendadas (livros, revistas, programas de áudio, canais de radio e TV, vídeos, películas, etc).

As publicações serão de acordo com a aprovação do Yogiji.

Para colaborações entrem em contato com Raymundo Martín del Campo:

raymundo@elartedelapaz.org



Doações amorosas

Aqueles que desejarem expressar seu apreço e gratidão pelo trabalho e influência dos Mestres de Kriya Yoga em suas vidas poderão fazê-los através de uma micro-doação (de US\$ 1 a US\$ 10), pelo sistema PayPal no endereço:

[http://elartedelapaz.org/
tu-donativo-para-el-arte-
-de-la-paz/](http://elartedelapaz.org/tu-donativo-para-el-arte-de-la-paz/)

**El corazón
de un monje
puede operarse,
pero no es insensible.**



Paramahansa
Hariharananda

EL ARTE de la PAZ

Inspiração Diária

As palavras de um mestre iluminado são uma Escritura em si, dizem os Vedas. A partir desse 1º de Janeiro, temos o prazer de enviar a vocês citações de Mestres de Kriya e Discípulos Avançados para refletir, pôr em prática e entender.

Você pode usar esse conjunto de citações de diferentes maneiras:

- Escolha uma aleatoriamente e medite sobre ela durante o dia
- Faça uma cópia à mão de algumas de suas citações favoritas
- Imprima algumas citações e coloque-as ao redor da casa, em sua carteira, em seu carro, em seu recipiente de água e alimentos etc (com uma imagem associada é melhor ainda!). Veja a pesquisa de Emoto sobre o assunto.
- Memorize algumas citações
- Construa um enredo de sua jornada pela vida com algumas dessas citações, usando-as como marco.

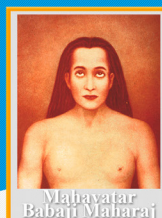
El corazón
de un monje
puede operarse,
pero no es insensible.



Paramahansa
Hariharananda

EL ARTE de la PAZ

Sé valiente.



Yogi Baktar
Babaji Maharaj

EL ARTE de la PAZ

Una flor
no necesita
publicidad.



Paramahansa
Yogananda

EL ARTE de la PAZ



Peregrinação à Índia 2016

A Peregrinação à Índia guiada pelo Yogi Sarveshwara-nanda está confirmada e ocorrerá no mês de Outubro de 2016.

A duração da peregrinação será de 3 semanas, do dia 1º até 21 de Outubro, e irá incluir meditações nos lugares mais sagrados relacionados com a história da Kriya Yoga:

- **Kurukshetra** (próximo a Delhi) onde Sri Krishna proferiu a mensagem do sagrado Bhagavad Gita;
- **Haridwar** onde grandes santos permaneceram às margens do sagrado rio Ganges;
- **Kolkata** e algumas vilas no oeste de Bengala onde a maioria dos mestres de Kriya nasceram ou viveram;
- **Puri**, onde fica o famoso ashram Karar de Shriyukteshwar, e também o templo onde está enterrado o corpo de Baba Hariharananda, na cidade vizinha Balighai;
- **Sambalpur**, próximo a Puri, onde iremos meditar com o último grande mestre vivo de Kriya Yoga, Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak.

- **Banabira**, próximo a Sambalpur, onde iremos ficar e servir no ashram da única aldeia de Kriya no mundo—mais de 1,400 moradores, sendo que extraordinariamente dois terços são kriyavans!

Uma 4a semana opcional, de 22 a 28 de Outubro, também será oferecida para aqueles que quiserem visitar a Caverna de Babaji no alto dos Himalaias—isto é apenas para pessoas que estão fisicamente aptas para participar de uma agradável caminhada de 3 dias na montanha.

Os custos ainda estão sendo calculados, mas deve ser em torno US\$3,000 por pessoa para a peregrinação de 3 semanas, e um adicional de US\$ 1,000 para os que forem participar da quarta semana extra—não está incluso os custos de passagens de ida e volta da Índia. As vagas são limitadas a 30 participantes, e é necessário, como pré-inscrição, um depósito não-reembolsável de US\$750 para reservar seu lugar.

Para maiores informações e para saber como reservar seu lugar, por favor envie um email para

contacto@elartedelapaz.org

Assistentes de Viagens



"Programa de milhagens"

Com objetivo de ajudar ao Yogji a custear seus gastos de viagens (que é custeado por ele próprio), estamos lançando um fundo de viagem e solicitando a todos que queiram que contribuam com este propósito. Utilizando milhagens de programas de milhagens e os voos mais baratos possíveis, seus custos de viajar pelo mundo giram em torno de US\$ 7.000 a US\$ 8.000 para cada turnê. Para a turnê passada uma generosa doadora da Argentina contribuiu com US\$ 2.500 para torna-la possível.

Se você está em condições de ajudar, e se sente inspirado a fazê-lo, poderá contribuir de duas maneiras:

Enviando uma doação através do PayPal ou enviando suas milhas extras de programas de milhagens que não irá utilizar. Entre em contato com Raymundo Martin del Campo para mais informações.

apoyos@elartedelapaz.org



Tour do Amor na América Latina



**Novembro 2015 Janeiro 2016",
Mais informações click aqui**



Página web:

www.elartedelapaz.org

Facebook:

www.facebook.com/artedelapaz

Canal Youtube:

www.youtube.com/user/MisionHariharananda