



Volume - 2 (perguntas e respostas)

COLONEL T SREENIVASULU

SEGREDOS DE SHAKTIPAT E KUNDALINI  
YOGA

*Coronel T Sreenivasulu*

Copyright © 2023 T Sreenivasulu

Todos os direitos reservados.  
[www.sahajananda-ashram.com](http://www.sahajananda-ashram.com)

## *Dedicatória*

Gostaria de dedicar este trabalho a todos os praticantes de kundalini yoga que receberam iniciação shaktipat no passado e aqueles que o farão no futuro.



**Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, aos 85 anos  
no ano de 2009, o venerável Guru do autor**

# Sumário

Agradecimentos.....	vii
Introdução.....	1
Prefácio.....	7
Manifestação de Kriyas.....	11
Karma, criação, moksha e escrituras.....	26
Auto-entrega, hábitos alimentares, saúde, astrologia, mantras e sono.....	56
Som Anahata, mente hipersensível, Guru Gita, estado Tandra e desapego.....	71
Tópicos gerais.....	79
Shaktipat, Questões relacionadas ao sexo, Samadhi, morte e após a morte.....	93
Questões relacionadas à energia Kundalini.....	110
Sadhan.....	127
Problemas diversos.....	168
Glossário.....	188
Ashrams da Ordem Shaktipat.....	192
Monges da Ordem de Shaktipat.....	197
Sobre o autor.....	198



# *Agradecimentos*

Sou eternamente grato ao meu venerável Guru, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, que me tornou um shaktipat Guru.

Também sou profundamente grato a todos os veneráveis Gurus de minha linhagem da “Ordem de Shaktipat”, cuja sabedoria coletiva tem sido a luz que me guia enquanto me aventuro em algumas das águas desconhecidas deste oceano de conhecimento antigo.

Parabenizo todos os praticantes que tornaram possível a compilação deste livro. Se eles não tivessem trazido suas inúmeras dúvidas sobre o assunto, eu não teria explorado tão profundamente minha mente para revelar alguns dos detalhes menos conhecidos sobre o tema. Sou grato ao Sr. Nagarajan Chidambaram, um dos praticantes que compilou meticulosamente as principais partes da conversa entre os outros praticantes e eu.



# *Introdução*

A palavra shaktipat significa a descida da energia. Não é um sistema de yoga independente. É simplesmente uma antiga técnica de yoga. No entanto, é a técnica mais elevada do yoga ou a mãe de todas as técnicas de yoga conhecidas pela humanidade. Nela, o poder cósmico supremo é usado como técnica. O poder cósmico supremo cria o cosmos nos níveis individual e coletivo. Portanto, a desintegração ou destruição eficiente do mundo só pode ser feita pelo próprio poder cósmico. Todo ser humano é um modelo em miniatura do cosmos, conforme os antigos textos sânscritos. Portanto, seja no nível do macrocosmo ou do microcosmo, o mesmo poder cósmico está envolvido em sua criação, sustentação e desintegração final. Como resultado, a única coisa no cosmos é esse poder cósmico supremo. Ele permeia o cosmos infinito. Até a ciência moderna admite esse fato. Os corpos humanos, com sua carne, sangue e ossos, também são feitos desse mesmo poder cósmico. No entanto, o substrato subjacente a este vasto e infinito cosmos é desconhecido. Podemos chamá-lo de Deus, o Todo-Poderoso, o Brahman, o Atman ou a Divindade. É amplamente proclamado em todos os textos sânscritos antigos que o mesmo substrato do cosmos também está permeando infinitamente todos os

## Colonel T Sreenivasulu

lugares. Portanto, o poder cósmico e o divino são duas maneiras diferentes de se referir à mesma entidade divina, como se fossem dois lados da mesma moeda.. Nesta perspectiva e como proclamam os antigos textos sânscritos, o ser humano é um modelo em miniatura do cosmos; o mesmo substrato subjacente na forma da divindade também permeia o corpo humano!

A auto-realização para um ser humano é, portanto, a única coisa a ser conhecida ou realizada. A auto-realização resulta na realização do cosmos também. Isso significa que se uma gota de água em um oceano percebe sua natureza, ela também conhece o vasto oceano. Portanto, não há necessidade de um ser humano explorar as vastas e infinitas profundezas do espaço interestelar e intergaláctico.

A técnica aplicada para alcançar essa realização em um ser humano é chamada shaktipat. O processo que é afetado por esta técnica é chamado de yoga em termos gerais. O processo termina em auto-realização, salvação, fusão com o espírito universal chamado Deus, etc.

Várias técnicas de yoga foram desenvolvidas desde os tempos antigos para atingir esse grande objetivo de unir a alma individual com a alma universal. No entanto, devido à natureza gigantesca da tarefa envolvida, é impossível para um ser humano afetar este processo por conta própria. Todas as técnicas de yoga ou tântrica aplicadas são voltadas exclusivamente para atingir um referencial específico. Esta referência busca estimular o poder cósmico a manifestar seu modo criativo para depois se retrair novamente. Como resultado, a mesma energia cósmica que criou o ser humano e seu mundo individual começa a se desintegrar destruindo o karma impresso em suas mentes subconscientes.

Esse referencial é o que se chama de despertar da energia cósmica. No entanto, não há nada conhecido como despertar como tal em seu sentido clássico do significado da palavra. O poder cósmico Todo-Poderoso, onisciente e supremo é sempre despertado quando entendemos a palavra. É apenas o ponto em que começa a se retrair do modo criativo e

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

sustentador para o modo desintegrador ou destrutivo é o que chamamos de "despertar" para facilitar nossa compreensão do assunto.

A energia cósmica despertada na terminologia dos seres humanos é chamada de despertar da energia kundalini. Depois de criar um ser humano, supõe-se que essa energia cósmica permaneça em um estado dormente na base do sistema cérebro-espinhal do corpo humano. Também é considerado projetar ou sustentar continuamente a ilusão de "vida" para um ser humano. Essa ilusão é semelhante a uma miragem no deserto que dá a ilusão de ótica da água.

Esta referência é alcançada pelo praticante em todos os caminhos do sistema de yoga ou tântrico. Como resultado, não resta mais nada para o praticante de yoga fazer. O que tiver que acontecer acontecerá sem nenhum esforço do praticante de yoga! A energia cósmica despertada faz o processo de desintegração do mundo ou destruição dos karmas individuais depois que ela começa a se retrair ou entrar em colapso interiormente. Diferentes nomes em diferentes sistemas de yoga chamam essa energia. No entanto, é popularmente conhecida como energia kundalini.

Shaktipat é uma técnica exclusiva de yoga aplicada para despertar a energia kundalini. Uma pequena explicação é necessária aqui para entender o motivo dessa técnica especializada de yoga. A evolução espiritual de um espírito ou o Atman de um ser humano pode ser amplamente categorizada em três estágios. A primeira etapa é antes do despertar da energia kundalini! Nesta fase, todo esforço é feito pelo praticante de yoga voluntariamente, com o egoísmo colorindo todas as ações. Todos os tipos de adoração a Deus, práticas de yoga, práticas tântricas, etc., entram nesta categoria. No entanto, o esforço feito pelo praticante é de natureza muito diminuta. Após o despertar da energia kundalini, o próprio poder cósmico supremo se esforça internamente. Como resultado, a destruição do karmaacumulado no ser humano ocorre de forma rápida e acelerada. Este segundo estágio termina na falta de

## Colonel T Sreenivasulu

pensamento ou samadhi, como é chamado nos textos sânscritos. A terceira etapa começa a partir daqui. No entanto, não há mais técnica de yoga para esta etapa. Portanto, não há iniciação conhecida neste caminho absoluto. Todos os textos antigos permaneceram em silêncio depois disso. É dito nos textos que a jornada final da alma para alcançar sua fusão com a alma universal ou Deus ocorre pela vontade de Deus.

Portanto, a técnica de shaktipat lida apenas com o segundo estágio. No entanto, os seres humanos devem ter praticado diferentes sistemas de yoga em suas diferentes vidas passadas. À medida que o ser humano se aproxima de um determinado ponto de referência em seus respectivos caminhos escolhidos para um despertar da energia cósmica, a iniciação é dada por um Guru usando a técnica de shaktipat. Depois que o shaktipat é feito em um ser humano, ele permanece ativo para sempre até que a salvação seja alcançada. Isso significa que o shaktipat é levado para a vida após a morte. No entanto, em todas as vidas, é obrigatório receber a iniciação shaktipat formal sob um Guru de maneira formal. Quando o shaktipat é feito em uma pessoa na qual a energia kundalini já está ativa desde o nascimento, ela se estabiliza em um nível seguro. Nas pessoas nas quais a energia kundalini não foi ativada, ela será acionada pela primeira vez, desde que tenham chegado mais perto do nível de referência, que expliquei acima.

Portanto, shaktipat destina-se apenas a algumas pessoas. Não pode ser dado a ninguém. Pode não funcionar mesmo se for dado. O próprio destino decide quem deve receber a iniciação shaktipat. Isso significa que os karmas acumulados pelos próprios praticantes em suas vidas passadas ou na vida atual os atrairão para o caminho do shaktipat. Um Guru pode aparecer repentinamente do nada e abençoá-los com shaktipat deeksha. Isso é crucial para entender. Por causa disso, a técnica não é muito popular entre a humanidade. Isso significa que as pessoas geralmente não encontram shaktipat Gurus em primeiro lugar. Provavelmente devido aos avanços na tecnologia de comunicação moderna, as pessoas estão

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

ouvindo falar sobre isso nos últimos tempos. No entanto, o processo real de iniciação shaktipat ocorre ou depende apenas de seus karmas acumulados no passado. Desejo abster-me de comentar sobre muitos Gurus nos últimos tempos que podem estar oferecendo iniciação shaktipat em troca de taxas. Sua autenticidade não pode ser tomada como garantida.

O autor deste livro é um dos meus discípulos. Eu dei a ele uma iniciação shaktipat cerca de 12 anos atrás. Ele até escreveu um livro, "O poder desconhecido de Deus", sobre suas experiências durante o despertar da energia kundalini. Eu também dei a ele o deekshadhikara, ou a autorização para dar iniciação shaktipat às pessoas no início de 2019. Ele tem prestado seus serviços a mim incansavelmente desde então, dando iniciação shaktipat a mais de 200 pessoas em menos de um ano.

Muitas pessoas têm inúmeras dúvidas sobre o assunto, principalmente durante os estágios iniciais após a iniciação shaktipat. A orientação de um Guru é crucial durante esses estágios. Fico feliz em ver muitos de seus praticantes tirando inúmeras dúvidas sobre o assunto. Também estou satisfeito em ver tantos deles desenvolvendo kriyas ou reações em seus corpos e narrando-os. A literatura autêntica sobre experiências pessoais disponíveis em tais assuntos é limitada. Portanto, este livro é inestimável porque irá acrescentar à literatura existente sobre o assunto. Além disso, os praticantes exploraram a mente do autor em grande profundidade, perguntando-lhe inúmeras questões que cobrem quase todos os aspectos do tema. Portanto, o título do livro "Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga" é bastante apropriado.

Que este livro continue sendo um farol de conhecimento para todos os praticantes de kundalini yoga de todos os caminhos! Que contribua para o assunto menos conhecido sobre as complexidades práticas da prática de kundalini yoga! Nos últimos tempos, pode haver um grande volume de literatura sobre kundalini yoga. Mas isso é principalmente de natureza teórica. O conhecimento autêntico que pode ser aplicado à prática física do sistema de yoga é limitado.

## **Colonel T Sreenivasulu**

Portanto, este livro será de grande ajuda para todos os praticantes de yoga. Por fim, este livro também será um excelente recurso para todos os shaktipat Gurus que interagem com seus discípulos.

Swami Sahajananda Tirtha

## *Prefácio*

Durante o pico da temporada de inverno de 2019, em janeiro, recebi a honra de shaktipat deekshadhikara, ou a autorização para dar iniciação shaktipat em kundalini yoga, pelo meu venerável Guru, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha. Sua Santidade está agora com 97 anos, morando na cidade de Vijayawada, no estado de Andhra Pradesh, na Índia. Ele já parou de dar iniciação shaktipat para as pessoas diretamente por um tempo agora. Fui iniciado em kundalini yoga por shaktipat há quase 12 anos por Sua Santidade em 2007. Escrevi meu primeiro livro, “O poder desconhecido de Deus”, publicado em 2014, sobre minhas experiências durante o despertar da energia kundalini. O livro foi posteriormente traduzido para mais 17 idiomas ao redor do mundo e publicado em várias plataformas importantes, como a Amazon.

Quando Sua Santidade mencionou isso pela primeira vez, alguns anos atrás, relutei completamente em assumir essa sagrada responsabilidade. Senti que seria uma distração e um fardo para mim. Além disso, meu Guru já concedeu a honra de dar iniciação shaktipat a três de meus colegas praticantes que já estão no trabalho há algum tempo. Além disso, sempre tive essa tendência de evitar assumir qualquer tipo de responsabilidade. Sempre que eu acreditava que um determinado trabalho poderia ser feito por outra pessoa, eu

## Colonel T Sreenivasulu

simplesmente o evitava silenciosamente. Talvez isso esteja embutido no meu sangue. No entanto, Sua Santidade tem insistido nisso em algumas ocasiões de tempos em tempos.

Antes de meu Guru abordar o assunto de me conceder essa honra, já havia me confiado a tarefa de escrever mais dois livros sobre dois tópicos diferentes. Um dos tópicos é a ciência de dar iniciação shaktipat em kundalini yoga. Esta é a sequência da publicação do meu primeiro livro. Fiquei surpreso porque escrever tal livro requer as habilidades de ser um shaktipat Guru. Além disso, não há muita literatura disponível diretamente sobre o tópico mencionado acima. Isso significa que eu não teria o benefício de fazer referência a nenhum livro. Isso me deu a primeira indicação dos planos futuros de meu Guru para mim.

Em 2019, dei iniciação shaktipat a mais de 200 pessoas de várias origens. Isso inclui pessoas de diferentes origens religiosas, educacionais, profissionais, sociais e étnicas. A lista também incluía alguns de meus amigos, pelos quais sou grato ao Todo-Poderoso por me permitir saldar minha dívida cármica com eles. A faixa etária para homens e mulheres variou de 20 a 75 anos. Em alguns casos, adolescentes de treze anos até me abordaram para a iniciação shaktipat em kundalini yoga. Tive que recusar categoricamente, sob o pretexto de que eles ainda eram menores de idade legalmente.

Em alguns casos, os próprios pais trouxeram seus filhos para a iniciação. Somente em casos em que houve envolvimento direto dos pais é que concordei em transigir com minha estrita estipulação de idade. Além disso, tive que me recusar a dar iniciação shaktipat a muitos mais devido a várias razões, como doenças graves, dependência de drogas, instabilidade mental, retardo mental, interesse em receber iniciação shaktipat para ganhos materialistas, curiosidade para obter poderes sobrenaturais, etc., No entanto, nunca discriminei ninguém, incluindo aqueles com deficiência de gênero ou com orientação sexual diferente ou com qualquer outro tipo de questão, como descrença em Deus, etc.,

Eu sabia que muitas perguntas seriam feitas pelas pessoas,

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

especialmente durante os estágios iniciais da prática. No entanto, nunca esperei dar iniciação shaktipat a tantas pessoas em um período tão curto. Também fiquei impressionado com o volume e a variedade de perguntas feitas pelos praticantes. De certa forma, os praticantes me forçaram a explorar minha mente de forma desgastada. Caso contrário, eu nunca teria me explorado tão profundamente. Algumas das perguntas feitas pelos praticantes eram raras do ponto de vista de seu conteúdo. Você não encontra respostas para essas perguntas, geralmente em qualquer lugar entre a literatura existente sobre shaktipat e kundalini yoga. Inicialmente, nunca havia passado pela minha mente compilar minhas respostas às perguntas. Isso foi sugerido por um dos praticantes mais tarde. No entanto, muitas perguntas e respostas já haviam sido perdidas naquela época. Infelizmente, não me lembro dessas perguntas e respostas perdidas agora.

Mais tarde, tive a ideia de compilar as experiências também de diferentes praticantes, de modo a acrescentar à literatura existente sobre a ciência da iniciação shaktipat em kundalini yoga.

A maioria das minhas respostas às perguntas não são novas do ponto de vista de seu conteúdo. Elas são consistentes com o conhecido fenômeno exposto por vários Gurus da linhagem shaktipat. No entanto, algumas das perguntas foram respondidas com uma ligeira modificação para que a mensagem possa ser compreendida por uma ampla gama de pessoas com diferentes formações. Eu dei o meu melhor para manter os vários ensinamentos religiosos e filosóficos fora da discussão. Eu aderi estritamente aos ensinamentos dos textos de yoga.

Este livro é basicamente a compilação de várias perguntas feitas pelos praticantes que receberam iniciação shaktipat de mim e suas experiências diretas após a iniciação shaktipat. Algumas perguntas feitas por outros praticantes que não foram iniciados por mim também foram incluídas. Algumas das perguntas feitas pelos praticantes foram deliberadamente omitidas, pois eram muito pessoais e este livro teria ficado

confuso.

Uma enorme quantidade de literatura está disponível em todo o mundo em muitos idiomas pertencentes à prática de kundalini yoga. No entanto, a literatura disponível é principalmente sobre o despertar da energia kundalini através de vários métodos independentes, como Ashtanga yoga ou Raja yoga. A literatura disponível sobre a iniciação shaktipat em kundalini yoga é geralmente limitada. Além disso, experiências pessoais autênticas raramente vêm a público. Portanto, este livro beneficiará todos os praticantes de kundalini yoga de várias linhagens. Um leitor comum pode considerá-lo informativo e educativo.

Estes são os segredos descobertos por corajosos praticantes que se aventuraram nas águas menos exploradas do vasto oceano do conhecimento. Que o poder cósmico supremo na forma de energia despertada da kundalini em seus corpos os guie com segurança para cruzar este vasto oceano de samsara ou esta existência mundana! Que esta iniciação shaktipat em kundalini yoga os liberte para sempre do ciclo de nascimento e morte!

Deus abençoe todos vocês.

Autor

# *Manifestação de Kriyas*

## **Resistindo aos Kriyas**

**Pergunta:** Um praticante: Tirei Shaktipat deeksha de você em setembro do ano passado (2019). Devido ao meu estilo de vida, não tenho a chance de meditar com tanta frequência. Então, eu medito muito raramente. Mas agora, como você está fazendo a meditação em grupo todos os dias e estamos confinados, estou aproveitando ao máximo e comecei a meditar regularmente com você pela manhã.

Hoje fiz meditação por apenas 40-45 minutos. Mas, às vezes, eu entrava em meditação profunda e sentia alguns solavancos, como se alguém me empurrasse com muita força. E em meu estado meditativo pensei que estava perdendo o controle de mim mesmo, mas de repente meus olhos se abriram.

**Minha resposta:** Parece que os kriyas estão mostrando sinais de manifestação. No entanto, por favor, não se assuste e abra os olhos. Não tente parar os kriyas quando eles estiverem no processo de manifestação. Exercite a auto-entrega e seja corajoso. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

## **Kriyas relacionados ao cheiro**

**Pergunta:** Um praticante: Depois do sadhan, fui ao banheiro

tomar banho. Quando voltei, descobri que meu quarto cheirava como se alguém tivesse acabado de fumar. Isso aconteceu mesmo que ninguém em minha casa fumasse e não houvesse chance de ninguém entrar no quarto porque estava trancado.

**Minha resposta:** Estes são apenas kriyas relacionados ao cheiro. Você pode experimentar mais desses tipos de kriyas.

**Pergunta:** Resposta de outro praticante: Bom que você disso isso, pois senti um cheiro de fumaça e não sabia de onde vinha. O outro dia, durante a meditação, senti um cheiro de hena.

Minha resposta: Sim, por favor. Estes são Kriyas.

### **Kriyas relacionados ao áudio**

**Pergunta:** Um praticante: Hoje, levantei-me para ir ao banheiro durante a madrugada (por volta das 3 da manhã) e ouvi os sons de duas pessoas saindo do meu banheiro como se estivessem conversando uma com a outra. Quando entrei no banheiro, as vozes pararam completamente. Você pode, por favor, me explicar o que é isso?

**Minha resposta:** Pode ser kriyas relacionados ao áudio. Não pode ser descartada! Eu experimentei kriyas como chuva, etc. Também escrevi sobre eles em meu livro. Mas esta é a primeira vez que ouço falar desse tipo de kriya. Vamos observar mais disso nos próximos dias.

**Pergunta:** Resposta de outro praticante: Sim, pode ser relacionado ao áudio, kriya. Como muitas vezes sinto, muitas vezes durante e depois do sadhan, ouvi meu nome claramente e em voz alta. Ouvi algumas músicas em um idioma desconhecido! Acho que essas foram algumas orações espirituais. Às vezes eu ouvia o “Shakti Mantra”.

**Minha resposta:** Ok, bom.

### **Pensamentos negativos sobre pessoas reverenciadas**

**Pergunta:** Um praticante: Eu tive um problema nas últimas três vezes. Sempre que me lembro de obedecer aos Gurus antes e durante a meditação, pensamentos extremamente ruins vêm e, às vezes, minha imagem os abusa de dentro de mim. Quero dizer pensamentos extremamente ruins. Toda vez que eu parava de meditar, rezava para eles e pedia desculpas a eles. Como posso superar esses sentimentos? Conselho por favor. Sinceramente, tento evitá-los e, continuamente, eles surgem com força.

**Minha resposta:** Eles são apenas kriyas. Seus karmas passados estão sendo limpos. Apenas permita que os pensamentos entrem em sua mente. Apenas permaneça um espectador mudo e observe os pensamentos. Kriyas não devem ser interrompidos. Por mais antiéticas, desagradáveis ou repugnantes que possam parecer para você. Seja corajoso. Confie nos Gurus da Ordem Shaktipat. Confie no sistema Siddha Mahayoga.

### **Resistindo aos Kriyas**

**Pergunta:** Um praticante: **Hoje**, eu estava descansando em algum momento da noite, pois sofro de uma alergia que causa espirros e nariz escorrendo. De repente, fechei os olhos, vi luzes brilhantes girando e girando e senti vibrações. Eu senti um pouco de medo, e então pararam de repente. Isso foi um kriya? Eu não estava meditando. Qual é o propósito das vibrações? O que elas querem dizer?

**Minha resposta:** Sim, claro. Por que você parou? Então, e se você ficar com medo? Se você estiver em um local público, tudo bem. Caso contrário, por favor, não tente resistir aos kriyas. A energia cósmica é onisciente. É por isso que quando um praticante não está exercitando uma mente calma, o kriya parará imediatamente. Não importa, mas lembre-se disso para o futuro. Nunca tente resistir aos kriyas, incluindo pensamentos. Mesmo se eles parecerem antiéticos, desagradáveis, nojentos ou qualquer outra coisa. Eles estão

## Colonel T Sreenivasulu

acontecendo para o seu bem, para limpar o seu carma.

As vibrações fazem parte dos kriyas. O fluxo de energia dentro do corpo é geralmente experimentado como vibrações ou sensações de alfinetadas ou, às vezes, até mais dolorosas. Mas você não terá nenhum efeito adverso. De qualquer forma, por favor, não se preocupe com este incidente. Isso acontece com muitos praticantes!

### **Kriyas violentos**

**Pergunta:** Um praticante: Acordei de repente às 3h30 de hoje. Não consegui dormir de novo depois disso. Houve movimento energético e pressão dentro da minha testa desde que acordei. Por volta das 6h, perto de Ajna Chakra, a pressão se tornou mais intensa. De repente, todo o meu corpo estava vibrando como se eu estivesse levando um choque elétrico. Aconteceu 3 vezes por 3 a 4 segundos e parecia insuportável. Eu não era capaz de mover nenhuma parte do meu corpo. A pressão na testa ainda está lá, mesmo no trabalho.

**Minha resposta:** Ok, se for desconfortável para você, por favor, concentre-se em coisas materialistas. Não foque sua mente no assunto espiritual. Faça uma pausa no sadhan temporariamente. Você pode retomar seu sadhan mais tarde.

### **Pensamentos como kriyas**

**Pergunta:** Um praticante: Ontem sentei-me em uma sessão por mais de 90 minutos. Pensamentos e mais pensamentos continuaram vindo como se a água de um rio estivesse fluindo. Embora improvável, estou em paz. No entanto, tenho tido um sono cheio de sonhos por um longo tempo, resultando em cansaço. Nenhuma mudança no meu padrão de sono.

**Minha resposta:** Ok, sem problemas, o que você está sentindo é completamente normal; quanto mais pensamentos inundarem sua mente durante o sadhan, melhor para você. É apenas a limpeza de karmas que está acontecendo. Da mesma

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

forma, os ciclos do sono também são perturbados após Shaktipat. É um fenômeno conhecido porque acontece como kriya. O sono é obviamente controlado pela energia desperta da Kundalini. Por favor, não se preocupe com isso. É apenas um fenômeno temporário.

### **Kriyas relacionados ao medo**

**Pergunta:** Um praticante: Ontem, eu estava meditando por mais de 2 horas. Mas, depois de 2 horas, minha respiração estava muito, muito lenta; quase nada. Eu senti como se não conseguisse falar, e minha existência estava prestes a desaparecer. Depois disso, fiquei apreensivo e saí da situação.

**Minha resposta:** Muito bom, mas não precisa ter medo. Por favor, não tente resistir aos kriyas enquanto eles estão se manifestando. Mesmo que sejam assustadores, por favor, espere o máximo possível.

**Pergunta:** Um praticante: Sentei-me em sadhan por mais de 100 minutos. Senti rigidez dos dedos dos pés à testa. Eu experimentei uma onda de calor também. As vibrações estavam em pleno andamento desde o primeiro minuto. Tive que mudar minha posição sentada devido a dor e desconforto. Senti como se estivesse me movendo em um túnel escuro e profundo.

**Minha resposta:** Ok, muito bom, por favor, não fique com medo e resista aos kriyas durante momentos como; movendo-se em um túnel escuro, etc. Por favor, seja corajoso e continue com sua prática da mesma maneira. A duração do sadhan por 100 minutos também é aceitável; adequado, se não mais.

**Pergunta:** Um praticante: Senti um frescor geral em todo o meu corpo no final da meditação. Às vezes, durante a meditação, o frescor se torna intenso. Além disso, senti um movimento na parte inferior da coluna que me fez mover para frente e para trás, para os lados e também em movimentos circulares por um tempo muito curto. Então,

## Colonel T Sreenivasulu

essa corrente repentina moveu-se suavemente da base da minha espinha até o topo da minha cabeça.

Ontem, encontrei-me viajando em um túnel azul, no final do qual havia uma luz brilhante. Conforme me aproximei, parecia tão ofuscante que tive que parar por aí. Eu não poderia ir adiante.

Além disso, encontrei-me em uma sala inundada de luz azul, e então encontrei uma porta que me levou a outra sala cheia de luz verde. Não havia outra porta. Eu me senti preso dentro dela. Também senti que o mundo ao meu redor estava constantemente girando e me tornando incapaz de ver qualquer coisa claramente ao meu redor, me dando uma sensação de tontura. Depois da meditação de ontem, não sei por que me senti exausto e adormeci por cerca de 2 horas depois disso.

Hoje, vi um aumento na frequência de ver a luz branca, que costumava ser ofuscante. Então, escureceu e se transformou em escuridão (completamente preto). Pude notar anéis azuis, anéis dourados e bolas azuis. Também senti um beliscão na coxa direita e alguma sensação nos joelhos.

Talvez alguns dos incidentes possam ser minha imaginação, mas não tenho certeza. As experiências que lhes contei são tudo o que posso recordar. Eu mencionei isso para você porque elas me afetaram de alguma forma, causando medo ou um sentimento de euforia, etc. Eu queria saber o que a luz azul simboliza. Eu vejo muito disso e o pavão branco também! Eu nunca poderia imaginar um pavão branco. Eu vi o pavão branco apenas uma vez. Somente no dia em que a iniciação Shaktipat foi dada.

Sim. Eu vi mais algumas cores, mas talvez apenas um pouco delas, e também não me lembro. Azul, branco e preto tem sido significativo. É por isso que eu os mencionei. Minha meditação durou uma hora e meia hoje. Eu poderia ter ficado sentado por mais tempo. Eu queria, mas meus ombros e parte superior das costas começaram a doer, então não pude

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

continuar.

**Minha resposta:** Ok, em primeiro lugar, não há nada a temer. Você não terá nenhum efeito adverso por causa disso. Eles são todos apenas kriyas. Você terá muitos outros tipos de kriyas no futuro. Ver a luz também é apenas um kriya. Eles são chamados de luzes vishoka. A cor não tem relevância como tal. Você pode ver outras cores também no futuro. Elas não podem ter sido sua imaginação. Elas devem ser apenas kriyas. Por favor, mantenha seu corpo relaxado ao meditar, mas a coluna deve estar reta.

**Pergunta:** Um praticante: Quero compartilhar alguns dos meus segredos obscuros e medos hoje. Se você se lembra, não faz muito tempo, compartilhei com você sobre um estranho medo que me dominava do nada e sentei-me em sadhan por cerca de 1,5 horas. A sessão mais extensa até hoje, mas naquele dia não revelei para vocês o que foi. Hoje eu vou te contar.

Está tudo bem e, do nada, surgem essas ideias sombrias de que vou me converter e me tornar muçulmano e todo tipo de coisa parecida. Quando acordo nos últimos 2 dias, Allah-hu-Akbar vem à minha mente como meu primeiro pensamento. Embora eu não me importe, estou preocupado com esses sentimentos em algum lugar. De onde eles surgem, e também de repente, depois de algum tempo, esses sentimentos também diminuem.

**Minha resposta:** Em primeiro lugar, não há nada de obscuro em suas experiências. Elas são muito típicas. Você deve entender que todos nós passamos por inúmeras vidas antes de nosso nascimento atual. Em algumas de nossas vidas anteriores, devemos ter praticado várias religiões.

Essas impressões teriam ficado impressas em nossa psique. Durante várias sessões de meditação, também tive visões de todos os símbolos religiosos. Portanto, não há nada a temer em relação a isso.

## Colonel T Sreenivasulu

Após Shaktipat deeksha, todas essas impressões agora estão sendo limpas. Você deveria estar feliz e aliviado com isso. À medida que você avança no caminho da ioga, as tendências religiosas se tornam cada vez menos relevantes.

**Pergunta:** Um praticante: Eu acordei no meio da noite nas últimas duas noites e vi uma luz branca. Ontem à noite, quando veio a luz branca, senti como se ela viesse me levar. Uma opção me foi dada se eu não concordasse, levaria qualquer um que estivesse dormindo abaixo da minha cama.

Eu podia ver a luz se espalhando e procurando os níveis da cama. Tive tanto medo que quase me levantei e fui dormir no chão. Pode ter sido um sonho, mas foi muito realista. E depois de muitos anos, tive essa sensação de estar perdendo alguém.

Caso contrário, eu estava desapegado e nunca preocupado ou com medo de perder alguém, sabendo que é a verdade absoluta que todo mundo tem que deixar este corpo algum dia. Ainda estou carregando essa estranha sensação de perder alguém querido. É isso que os kriyas estão trazendo à tona meus verdadeiros sentimentos de abandono?

**Minha resposta:** Você deve ter estado em Tandra, não no estado de sonho. Sim, é apenas um kriya que ocorreu para limpar sua mente subconsciente; todos os seus medos e ansiedades serão limpos. Caso contrário, você não precisa se preocupar com isso.

Tais visões durante o estado de Tandra não predizem nenhum evento como tal. Perder alguém é um fenômeno natural que ocorre quando chega a hora. Caso contrário, tais visões não significam nada; eles são apenas kriyas.

Por favor, não se assuste e pare os kriyas enquanto eles se manifestam. Caso contrário, você continua carregando esses karmas acumulados em sua mente, que mais tarde obstruirão seu crescimento espiritual.

**Pergunta:** Um praticante: Quando eu era cristão, tive

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

inúmeras visões da serpente. Às vezes, em sonho, ela me envolvia; às vezes, quando eu começava a correr, ele me seguia. Quando abro os olhos, desaparece por algum tempo e volta à minha visão. Era assustador que às vezes eu tentasse cortar a cabeça da cobra. Desde que comecei a meditar e cantar, tenho visto isso em uma visão. O que eu faço?

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe com isso. Tais visões são devidas apenas aos seus karmas passados. Você deve ter estado associado com as serpentes em suas vidas passadas. Essas impressões sensuais agora estão sendo limpas de sua mente subconsciente. Isso é tudo.

Além disso, ver a(s) serpente(s) durante o sadhan é considerado muito auspicioso para os praticantes de Shaktipat. Uma vez que a energia Kundalini deve estar em forma de serpente, é um sinal auspicioso. Você deve ficar feliz em experimentar tal kriya, embora; a aparência de uma serpente causa um pouco de ansiedade na mente. Isso é compreensível. Não há necessidade de se preocupar com isso.

### Peso na cabeça

**Pergunta:** Um praticante: Sempre que medito cantando mantras, a energia começa a fluir. Minha cabeça fica pesada, minha testa fica inundada de energia, e depois começa aquela dor de cabeça, por isso tenho que parar a meditação. Por favor, oriente o que devo fazer?

**Minha resposta:** Não é uma dor de cabeça no sentido clássico que você está sentindo. É uma espécie de peso desconfortável na cabeça. Isso significa que você não terá nenhum efeito adverso em sua saúde.

Este é um kriya muito comum e frequente que você também continuará experimentando no futuro. Sempre que a energia desperta da Kundalini tenta destruir alguns dos fortes karmas opostos, o efeito é experimentado dessa maneira. Isso significa que esses karmas não são tão fortes que devam ser vivenciados como destino em sua vida diária. Ao mesmo

## Colonel T Sreenivasulu

tempo, eles também não são tão fortes que podem ser destruídos silenciosamente em sua mente. Esta é a razão para sentir tal peso na cabeça.

Isto é apenas para o seu bem. O kriya está acontecendo para a limpeza de seus karmas. Portanto, você precisa suportar isso, por favor. Se ficar muito desconfortável de suportar, você pode interromper a prática por um ou dois dias. Mas esta situação pode não surgir; você pode facilmente suportá-lo.

**Pergunta:** Um praticante: Havia um peso estranho na minha cabeça, e eu não conseguia fazer sadhan.

**Minha resposta:** Isso é por causa da oposição de karmas sólidos contra a energia desperta da Kundalini.

### **Interrupção dos ciclos do sono**

**Pergunta:** Um praticante: eu quero perguntar isso, quando eu medito à noite ou tarde da noite, por que fica impossível dormir? Todos os esforços para dormir bem falham todas as vezes, e isso acontece desde que fui iniciado. Eu pensei que seria curado com o tempo, mas agora a situação é que, se eu quiser dormir à noite, tenho que parar de meditar à noite ou à noite.

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe com o problema do sono porque, após a iniciação de Shaktipat, os ciclos de sono são perturbados. É bastante normal. Muitos de nossos profissionais continuam relatando o mesmo problema e simplesmente o ignoram. Não importa se você está desconfortável no dia seguinte devido à falta de sono; Não importa. Você terá um sono adequado no dia seguinte. Depois de algum tempo, todos esses problemas serão resolvidos. A perturbação nos ciclos do sono é um kriya bem conhecido após Shaktipat. Apenas lembre-se disso.

**Pergunta:** Um praticante: Quanto mais medito, menos durmo à noite. Isso é normal?

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Por causa da iniciação de Shaktipat, os ciclos de sono são perturbados. É apenas um kriya; portanto, por favor, não se preocupe com isso.

**Pergunta:** Um praticante: Eu tive uma sessão de 30 minutos hoje. Assim que me sentei, em poucos minutos, senti vibrações e rigidez nas costas e as luzes começaram a piscar. Meu problema é que meu sono é sonhador. Todos os dias, tenho sonhos que resultam em cansaço e mau humor.

**Minha resposta:** deve estar afetando seu horário de trabalho diário. Mas você precisa suportar esse tipo de perturbação. Como parte desse processo, o praticante também tem muitos sonhos durante o sono. Às vezes, os sonhos serão bizarros.

**Pergunta:** Um praticante: Algumas noites, sinto-me excessivamente sonolento, e outras vezes, não consigo dormir, por mais que tente. Isso pode estar relacionado aos kriyas? Percebi que geralmente tenho sonhos longos e lúcidos em dias de sono.

**Minha resposta:** Sim, eles estão relacionados aos kriyas. Depois que o padrão de sono Shaktipat deeksha fica perturbado. Você precisa aguentar isso para o seu crescimento espiritual geral.

Depois de Shaktipat deeksha, a mente é submetida a um efeito agitado. Devido a isso, todas as impressões sensuais tentam sair correndo. Essa é a razão para experimentar sonhos lúcidos e também sonhos estranhos.

Também já expliquei esse fenômeno em algumas ocasiões. Peço a gentileza de ler o livro que compartilhei. A maioria das suas dúvidas serão respondidas. Caso contrário, repito minhas respostas de novo e de novo. Portanto, por favor, leia o livro o mais rápido possível.

### Apego a Kriyas

**Pergunta:** Um praticante: Hoje em dia, o sadhan tornou-se enfadonho. Nada muito parece estar acontecendo. Sinto

## Colonel T Sreenivasulu

apenas pequenas vibrações. Sinto que não tenho nada a observar. Fico sentado por mais de uma hora, mas não experimento ou observo muito. Depois de algum tempo, fico muito inquieto e finalmente sinto sono durante a meditação. Então me deito e vou dormir; Por favor me guie.

**Minha resposta:** Esta é uma coisa muito importante para entender. Obviamente, os kriyas nem sempre acontecerão, e você não deve esperar que nenhum kriyas se manifeste. Esperar que os kriyas aconteçam é contra o sadhan dharma ou os princípios do sadhan. Tudo o que você deve fazer é sentar e permanecer um espectador silencioso. Tenho certeza que você deve estar experimentando muitos pensamentos. Eles também são considerados apenas kriyas. Caso contrário, você pode se concentrar em seu Guru e continuar cantando o mantra. Esta fase pode não continuar. Novamente, você pode começar a passar por algumas outras experiências.

De qualquer forma, os kriyas são apenas um meio de limpar seus karmas. Eles não são o fim em si mesmos. Eu gostaria que você tivesse lido alguns livros sobre a ordem Shaktipat; alguns são muito inspiradores. Infelizmente, a maioria dos livros está em hindi. Já você sabe ler hindi, posso providenciar um conjunto de livros para você, se desejar. Kriyas podem não acontecer, mas certamente sua mente começará a ficar em silêncio. Isso é mais importante do que experimentar kriyas.

Se sua mente não está em silêncio, ela está ocupada com numerosos pensamentos; eles também são apenas kriyas. Apenas deixe a mente fluir em qualquer tópico que surja naturalmente, sem nenhum esforço de sua parte. Esta é a maneira de fazer sadhan. Dormir durante a meditação! Esse é o velho problema de todo meditador. Acontece com quase todo mundo. Uma dica é fazer a prática após descansar um pouco; de preferência, sente-se em sadhan depois de acordar do sono.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

### Kriyas intelectuais

**Pergunta:** Um praticante: Hoje, em 2 sessões de meditação de 4 horas, recebi uma clareza incrível sobre a busca/condutores de relacionamentos, emoção e sua definição, sua operação a partir do estado de ego. Eu tenho um excelente entendimento das pegadas do ego e como reduzi-las. Ambas as sessões foram como uma visita guiada à minha vida, pegando meus exemplos e dissecando essas questões para dar clareza. Isso me levaria ao problema em questão até que o mesmo fosse resolvido em mente e eu tivesse um caminho a seguir identificado para mim. Nunca fui tão humilde como hoje, onde esta consciência é tão enriquecedora e avassaladora. Por favor, abençoe-me para que eu permaneça ciente dessas revelações e não volte para a escuridão novamente.

**Minha resposta:** Isso é apenas kriya. Internamente todas as suas perguntas começam a receber respostas; é um processo que se manifesta como kriya. Um praticante começa a receber clareza sobre assuntos mundanos internamente. Como resultado, a mente se torna cada vez mais pacífica. É assim que ocorre a transformação da mente.

### Kriyas relacionados ao toque

**Pergunta:** Uma senhora praticante: Eu experimentei coisas bizarras enquanto dormia esta noite. Isso aconteceu nas primeiras horas da madrugada. Senti alguém entrar na minha cama e me segurar por trás (ele estava do meu lado esquerdo enquanto eu dormia).

Eu podia sentir suas mãos. Segurei seus dedos firmemente com uma mão e sua cabeça atrás de mim com a outra mão. (Ele estava coberto com um chadar de cor branca). Sua cabeça estava totalmente coberta e, quando segurei sua cabeça para afastá-lo, pude senti-la enrolada em um lençol de cor creme.

Então, chamei meu marido para vir para o lado onde ele

## Colonel T Sreenivasulu

estava. No meu estado de sonho, eu estava tentando acordar meu marido. Chamando-o e cutucando-o. Ele me ouviu depois de muito tempo.

Enquanto tudo isso acontecia, eu estava ciente de que isso era apenas um kriya e que essa pessoa era minha manifestação. Mesmo assim, tentei empurrá-lo porque a sensação não era boa. Parecia que ele estava lá para me machucar. Neste momento, também houve uma sensação de vento soprando em uma velocidade muito alta, mas apenas na área localizada do meu cobertor onde ele e eu estávamos.

Então meu marido acordou (isso também estava acontecendo apenas no meu sonho) e me perguntou o que havia acontecido. Pedi-lhe que viesse para o outro lado da cama.

Ele fez isso, e então essa pessoa veio do lado direito.

Todo esse tempo, eu também estava pensando em você. Eu sabia que isso era um kriya, mas como estava me machucando, queria que diminuísse, se não parasse completamente. Quando ele veio à minha direita, invoquei os Arcanjos para proteger meu marido e filho.

Aí, essa coisa começou a me beliscar na cintura, e com a outra mão ele apertava o osso do dedo indicador da minha mão esquerda. Foi um pouco doloroso. Ainda assim, enquanto escrevo isso, barulhos estão acontecendo pela casa. Primeiro, alguns sons thak-thak vinham da cozinha. (Ninguém está acordado. Meu filho e meu marido estão dormindo porque ficamos acordados até muito tarde ontem). Então eu senti alguém andando na outra sala.

Voltando à experiência, já que ele estava me machucando, segurei os dedos de ambas as mãos com firmeza para tentar detê-lo. Pensei em você também, então recorri a recitar Hanuman Chalisa. Em segundos o vento cessou, ele desapareceu e tudo voltou ao normal. Então me levantei da cama. Tudo lá fora estava tão calmo como de costume. Você pode, por favor, me explicar isso?

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Foi apenas kriya que ocorreu durante o estado de Tandra. A energia é experimentada assim, como um corpo físico. Não há nada para se preocupar com relação a isso. Por favor, não tente parar o kriya durante tais momentos.

Por favor, seja corajoso. Nada vai acontecer com você. A coisa toda estava acontecendo apenas para o seu bem. Basicamente, seus karmas passados estavam sendo limpos. Outra coisa a se lembrar é, por favor, não se lembre do seu Guru durante esses momentos. Da mesma forma, não tente nenhuma outra medida de proteção também.

Eu entendo que você tentou cantar o mantra de Hanuman Chalisa quando isso aconteceu. Por favor, tente evitar fazer tais coisas no futuro. Basta passar pela experiência, seja ela agradável ou desagradável. Pelo menos tente o máximo possível; não resista.

# *Karma, criação, moksha e escrituras*

## **Questões teóricas sobre karma**

**Pergunta: Um praticante:** O que é Karma? Se o karma é feito para o bem-estar da humanidade e não por motivos egoístas, ele ainda se acumula? Krishna disse a Arjuna que seu karma no campo de batalha não seria dele porque ele estava lutando pelo Dharma.

**Minha resposta:** Qualquer ação, seja um pensamento ou palavra, ou ato, quando feito com um senso de identidade ou egoísmo ou com uma consciência de auto-identidade, é considerado karma. Isso abrange toda a vida de um ser humano de forma abrangente.

Todos os karmas acumulados do passado ou os karmas acumulados cumulativamente como no último momento antes da morte de um ser humano na vida anterior atuam como um projeto ou horóscopo ou DNA ou posição planetária ou destino etc., para a pessoa que vai nascer novamente como ser humano. Karma é o combustível que alimenta a existência humana. O karma passado, que é experimentado por um ser humano, é acumulado novamente como o novo karma em uma forma potencial.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Suponha que a vida cotidiana vivida por uma pessoa seja como energia cinética. Nesse caso, ela também é simultaneamente transformada em energia potencial e acumulada novamente no subconsciente. A própria *raison d'être*, como é chamada em francês, ou a razão ou propósito mais importante para alguém ou algo assumir uma forma humana é sofrer os efeitos cármicos. No entanto, ele é acumulado de novo e de novo eternamente. Mas seu resultado não pode ser previsto.

Uma pessoa tem controle total enquanto o carma passado está sendo experienciado, mas não depois de ter sido experimentado. Uma vez que alguma ação está envolvida durante a experiência do karma passado, a experiência se torna um novo karma. Mas está totalmente sob o controle da pessoa enquanto está sendo experimentado, mas não depois que termina. É como lançar uma flecha no ar. A liberação da flecha deve-se apenas ao carma acumulado no passado. Está totalmente sob o controle da pessoa até o momento em que é liberado, mas não depois de ter sido liberado. Tecnicamente, a pessoa perde todo o controle sobre a flecha depois que ela é lançada. O resultado está totalmente sob o controle divino. Da mesma forma, o karma precisa ser entendido neste contexto.

A distinção entre bom karma e mau karma existe apenas nas línguas humanas. Deus não tem tal distinção. Portanto, um santo e um pecador são filhos somente de Deus. O bom karma tem diferentes consequências, e o mau karma tem suas próprias consequências. Mas ambos são obstáculos à salvação ou moksha. Qualquer karma é basicamente um desperdício psicodélico, ou pode ser igualado a qualquer outra coisa inútil devido à qual uma alma humana fica enredada no ciclo eterno de nascimento e morte ou Maya ou na ilusão cósmica ou aprisionamento da alma livre.

Fazer um bom karma para o bem-estar da humanidade pode levar a uma satisfação temporária ou paz de espírito. Mas

## Colonel T Sreenivasulu

entenda que o carma novo também é impresso mais uma vez. Uma pessoa pode ser egoísta em sua atitude enquanto realiza um bom carma. Isso é chamado de "aham sátvico", ou egoísmo com harmonia. Mas, no entanto, é uma ação egoísta. A pessoa pode tropejar dizendo que não se importa de ir para o inferno mais escuro pelo bem da humanidade, mas é apenas a ignorância que a faz dizer isso.

Eu respondi à primeira e à segunda pergunta sobre o que é um carma e se o bom carma realizado para o bem da humanidade ainda será acumulado como carma. A ação realizada por Arjuna no campo de batalha a conselho de Krishna é de fato a ação realizada apenas por Deus. Arjuna estava agindo apenas temporariamente como uma extensão de Krishna no campo de batalha. De alguma forma, Deus conseguiu convencer os humanos a lutar! (Sorrindo maliciosamente) Não posso comentar sobre as ações realizadas por aquele senhor chamado Krishna.

Eu não conheço Krishna e outros cavalheiros como Ram, Buda, Jesus, Maomé, etc. Eles não deveriam ter existido como humanos em primeiro lugar, de acordo com as leis da yoga. Tenho dito isso repetidamente desde meu primeiro livro, "O poder desconhecido de Deus". Portanto, não posso comentar nada sobre nenhuma religião. No entanto, eu apenas me esforço para entender seus ensinamentos. Por favor, não se preocupe muito com esses cavalheiros; em vez disso, concentre-se apenas em seu Guru ou no Guru tattva.

**Pergunta:** Um praticante: Como se acumula karma? Como alguém pode viver uma vida onde não acumula nenhum karma, exceto quando não está praticando sadhan e fazendo apenas tarefas diárias?

**Minha resposta:** Karma é basicamente a experiência sensorial, mental e intelectual de uma pessoa, que fica registrada como dados na mente subconsciente devido ao senso de identidade que a pessoa tem. Esse senso de identidade nada mais é do que a identidade do eu ou a

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

consciência do eu como uma pessoa diferente. Isso significa que a pessoa pensa que sou o Sr. ABC ou a Sra. XYZ, etc. Isso significa que a pessoa pensa que está separada do resto da humanidade, de outras criaturas e da natureza. Esta é a questão fundamental.

É por causa dessa identidade separada e exclusiva da existência ao seu redor chamada dualismo. Isso significa a sensação de ser distinto do Deus ou Divindade onipresente. A Divindade, Deus, criou os seres humanos dessa maneira. Ao exercer o livre-arbítrio divino "Que eu seja muitos", Deus passou a existir como esta multidão de pessoas, criaturas, cosmos, etc.

No entanto, isso levanta uma questão filosófica profunda sobre a existência de um ser chamado Deus com seu próprio senso de identidade. Estou deliberadamente tentando evitar atribuir qualquer gênero a Deus aqui. Os adoradores da energia ou Shaktas na Índia sempre defenderão a ideia da divindade como "Mãe" na forma feminina. Considerando que os seguidores de outras religiões em todo o mundo sempre manterão a ideia de Deus como homem.

Portanto, tudo depende do que a ideia de Deus significa para diferentes seres humanos. A partir dessa lógica, podemos dizer que todo o cosmos e as diferentes criaturas que nele vivem, incluindo os reinos animal e vegetal, fazem parte de Deus, mas até que nível? Esse é um problema sério.

É limitado apenas ao nosso sistema solar ou Deus cobre toda a nossa galáxia, a Via Láctea? Ou Deus cobre todo o universo? Então, o que está além do universo observável? Deus cobre isso também? Os alienígenas que vivem em diferentes sistemas solares e galáxias também têm a ideia de Deus, assim como nós, ou de alguma outra forma? Deus também deve ter um senso de identidade como um ser separado do outro ambiente cósmico. É o mesmo sentimento que todos temos como humanos. Este é um problema fundamental que precisa ser resolvido.

## Colonel T Sreenivasulu

Diferentes filosofias foram desenvolvidas na Índia para abordar esta questão central. Eu me mantive fora dessas questões em meu livro *The Illusion*. Portanto, tudo isso se torna discutível quando dizemos como se acumula karma. Como resultado, parece ser uma coisa natural para um ser humano.

O karma se acumula continuamente enquanto os humanos estão em estado de vigília. É semelhante à respiração. Todos respiram constantemente, seja em estado de vigília, estado de sonho ou sono profundo. Mas o karma é acumulado apenas durante as horas de vigília. Isso significa que se uma pessoa comete um crime como matar durante um estado de sonho, ela não precisa sofrer as consequências. Portanto, o karma só é possível durante as horas de vigília. Durante o sono profundo, o acúmulo de karma não surge em nenhum caso. Eu respondi à primeira pergunta sobre como o karma é acumulado.

Agora chegando à segunda questão de como o karma pode ser evitado! Simplesmente não é possível evitar o acúmulo de karma durante o estado de vigília. Mas é possível destruí-lo experimentando as consequências. Mas o problema é que o karma novamente se acumula enquanto experimenta as consequências. Assim, a roda de causalidade, causa e efeito, ou o ciclo cármico, continua eternamente para um ser humano.

O truque está em sair do estado de vigília para que a pessoa se liberte desse ciclo de causalidade. Mas, novamente, isso também não é possível, pois Deus naturalmente projetou a pessoa para não sair dessa ilusão de um estado de vigília ou de sua existência como ser humano.

Isso é semelhante à força gravitacional na Terra. Qualquer objeto que tente se livrar da força gravitacional e sair do planeta é puxado para trás naturalmente. No entanto, todos vocês sabem que é possível fazer isso se o objeto ultrapassar um limite conhecido como velocidade de escape. Esse limite

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

é integrado ao sistema. É por isso que nos dias modernos, os humanos podem ultrapassar essa limitação e ir para o espaço.

Da mesma forma, Deus criou o ser humano com esse mecanismo de autolibertação conhecido como yoga. Este mecanismo é construído dentro de cada ser humano. Portanto, se uma pessoa pode se forçar a escapar do estado de vigília para a direção oposta à do estado de sono, o problema está resolvido.

A pessoa pode se livrar de cometer mais karma, pois a pessoa não estará mais no estado de vigília. Este estado além do estado de vigília é chamado de estado de superconsciência ou estado de Turiya, ou Samadhi. O problema é; não se pode mais permanecer no corpo humano como uma entidade consciente. Isso ocorre porque é simplesmente impossível para alguém estar simultaneamente acordado e dormindo.

Isso significa que a pessoa não pode estar em um estado em que o carma pode ser executado sem que o carma seja impresso de volta. No entanto, alguns cavalheiros, como Krishna, Ram, Cristo, Maomé, Buda, etc., demonstraram essa capacidade. É por isso que escrevi no livro O Poder Desconhecido de Deus que não posso comentá-los; esses cavalheiros desafiaram as leis do yoga. Isso significa que eles nasceram neste planeta quando não deveriam, tecnicamente.

Portanto, um ser humano pode, é claro, realizar karmas sem que os karmas sejam impressos de volta neles. Porém, para que isso aconteça, é preciso deixar de ser humano e se transformar no mesmo estado mental desses senhores que mencionei acima. Até então, tudo se resume à prática de yoga ou sadhan. Portanto, por favor, pare de ponderar sobre essas questões e concentre-se apenas em seu sadhan e Guru.

**Pergunta:** Um praticante: Eu entendo que o espírito interior é sempre puro. Então, por que começamos a acumular karma em primeiro lugar? É porque estamos presos na Ilusão de Maya/matriz? Por que diabos fizemos isso? Do que se trata essa falsa matriz? E abrindo mão dessa matriz, acho que a

gente tem que abrir mão do nosso corpo porque ele também é feito de matriz, não?

**Minha resposta:** Deixe-me responder a última parte da sua pergunta primeiro. Mas, algumas regras básicas primeiro.

Sim, quando a matriz é entendida como irreal, o corpo físico é abandonado pelo espírito. Mas há algumas questões que você precisa levar em consideração antes de pular para interpretações e conclusões erradas. Não há diferença entre o espírito e o chamado Deus. Esta é a linha deraciocínio.

No entanto, a aparente distinção entre o espírito e Deus existe praticamente sempre. Mas, em teoria, é um só e o mesmo. Aqui estaremos entrando no debate sobre dualismo versus não-dualismo. Esses dois são ramos de um dos seis principais sistemas filosóficos da Índia. Existe um terceiro ramo que é chamado de não-dualismo qualificado. Todos os três são ramos da Filosofia Vedanta.

Não vamos entrar nesse debate. Em meu livro *The Illusion*, tentei explicar esse conceito até certo ponto. Nosso sistema Shaktipat está mais de acordo com a filosofia Advaita ou a ideia de não-dualismo. Certas crenças religiosas, como o cristianismo e algumas partes do hinduísmo, seguem o conceito de dualismo.

Agora vamos voltar para a última parte da sua pergunta.

Como explicado acima, se não há diferença entre o espírito e Deus, não faz sentido sequer se preocupar com o corpo físico, matriz ou Ilusão cósmica. O espírito ou Deus é a única realidade. Por que o espírito deveria temer perder seu corpo físico, a matriz ou a Ilusão dentro da Ilusão coletiva? Quando sai do corpo físico, o faz com uma grande gargalhada.

Vamos voltar para a primeira parte da sua pergunta agora.

Se o espírito ou Deus é a única existência ou a única realidade, por que esta multidão de humanos e outras criaturas? De acordo com os antigos textos sânscritos, é assim

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

porque o Deus decidiu por si mesmo: "Deixe-me ser muitos". Portanto, o Deus se manifestou como muitos. Da mesma forma, Deus deve ter decidido: "Haja luz", e assim é. Da mesma forma, todas as outras coisas da realidade física.

Agora, deixe-me resumir as duas perguntas e respostas em um tópico.

É você sozinho, a realidade. Não há nada além de você mesmo. Como assim? Isso é exatamente o que você descobrirá durante o processo de yoga. É a sua própria autodescoberta que é o yoga.

Espero que sua pergunta esteja respondida até certo ponto. A partir de agora, também sou como você, lutando para me descobrir. Tudo o que tentei explicar a você acima está de acordo com meu entendimento atual, seja qual for o valor.

**Questão:** Mesmo praticante: Mas por que e como começamos a acumular karma? Algo está faltando aqui! Um Deus totalmente não-dual nunca permitiria karma em primeiro lugar, não? Talvez um sub-Deus tenha criado esta Ilusão dupla conosco nela.

**Minha resposta:** vou tentar explicar o elo perdido aqui. Você deve entender que o universo sempre existiu. No passado, presente e futuro também. Sim, é exatamente isso que escrevi em meu livro A Ilusão. No que diz respeito ao nosso universo, nossa ideia de Deus também deve ser limitada até certo ponto. Pode estar no nível do sistema solar ou da galáxia.

No entanto, o Deus universal e o Deus local devem estar operando de maneira semelhante. Isso significa que o fenômeno cósmico chegou a ser o mesmo, embora infinitamente grande. É assim que o cosmos foi criado e sustentado eternamente. A desintegração deve ser limitada ao Deus local na época do apocalipse. Não vamos entrar aqui em nenhum debate sobre crenças religiosas. Embora todos os sistemas religiosos devam insistir no mesmo conceito de

maneiras diferentes, em idiomas diferentes, culturalmente em estilos diferentes.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Mas por que a acumulação de Karma: onde/como/por que deu errado?

**Minha resposta:** suponho que seja apenas de acordo com a mesma matriz cósmica. Desenhado dessa forma. Portanto, nada deu errado como tal. Podemos estar tentando compreendê-lo sob o conceito de dualismo aqui. Esse pode ser o elo que faltava em nosso entendimento. Quer dizer, não há nenhum elo faltando, mas é que nossa mente ainda não está em condições de compreendê-lo.

**Pergunta:** Mesmo praticante: É difícil para mim compreender aqui: por que perder o foco quando o espírito está dentro de nós? Desculpe pela minha perseverança aqui. Acho que nossa mente também é uma parte física (dualista). Mas meu espírito interior com o qual quero me reconectar, não?

**Minha resposta:** Você é muito bem-vindo para continuar me perguntando qualquer coisa e quantas vezes quiser. Essa persistência com as perguntas em si é um estágio em seu crescimento espiritual. Eu também costumava fazer muitas perguntas ao meu Guru ji Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha há muito tempo. Vou lhe contar o pouco que sei. Por favor, entenda que eu também sou como você. Eu também estou buscando minha própria salvação. É que meu corpo se tornou um meio para você receber Shaktipat deeksha. Eu sou apenas como um operador elétrico pressionando o botão elétrico, e ali flui o poder cósmico como a eletricidade.

Em relação à sua pergunta, o espírito preso lá dentro evoluiu por anos. Lembro-me de ter lido em algum lugar das obras completas de um grande sábio indiano, Swami Vivekananda, que o espírito evolui do estado de matéria inorgânica como mineral. Isso significa que a ascensão é feita do mineral ao homem. Imagine quanto tempo levaria. Nesse longo processo, o acúmulo de karmas também faz parte do projeto

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

cósmico.

Claro, o pináculo da criação perfeita é o corpo humano. Assim, nesta criação perfeita, o ser humano está destinado a realizar sua natureza e tornar-se Deus novamente. À medida que os karmas são limpos, a luz que brilha no interior reflete de volta para o espírito. Obviamente, ele não pode ver a si mesmo, pois não há nada além do espírito no cosmos. Aqui a mente humana atua como o espelho, desde que seja calma como a água cristalina.

Portanto, o sadhan leva você a esse estado, excluindo todos os seus karmas, para que nas águas cristalinas da mente, sua alma, ou o que é melhor chamar de "você", você veja sua própria natureza refletida de volta. Claro, VOCÊ não tem forma. Portanto, suas qualidades inerentes são refletidas de volta para você. Eles são a Bem-aventurança absoluta, a Consciência absoluta e a Verdade absoluta.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Acho que o espírito não pode evoluir porque não está no espaço/tempo. Acho que é a mente que evoluiu como o corpo, não?

**Minha resposta:** Sim, de certa forma. É para nosso entendimento que nos referimos ao espírito como evoluindo. Caso contrário, o espírito nunca sofre mudança. Supõe-se que seja imutável.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Para mim, algo está faltando aqui! Contradizendo.

**Minha resposta:** Por favor, elabore sua dúvida. Posso não compreender sua dúvida, ou pode ser um novo insight. De qualquer forma, você precisa elaborar sua dúvida.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Minha dúvida: acho que o Deus incognoscível é diferente de nosso Deus criador aqui na terra, pois nosso espírito incognoscível está preso dentro de nosso corpo criado (na verdade, evoluiu através dos tempos). Então, não é o nosso Deus criador que nos deixou sofrer e nos diz que acumulamos carma: para mim, é tão enganoso:

nosso espírito é brilhante, mas de alguma forma preso: por que permitimos isso?

**Minha resposta:** Sim, você está certo de certa forma. O Deus incognoscível é a única verdade. Nosso criador ou Deus na terra pertence à religião. Por esta razão, o hinduísmo nunca foi considerado uma religião no sentido clássico da palavra. Na Índia, houve grandes sábios desde os tempos antigos. Os maiores entre eles foram saudados como encarnações de Deus. No entanto, mesmo essas encarnações encorajaram a humanidade a praticar yoga e se tornarem **yogis**.

Então, você vê o cerne de todos os ensinamentos. O ser humano é de fato esse mesmo Deus ou a única existência. A confusão parece ter surgido devido ao advento das religiões modernas tanto no Ocidente quanto no Oriente. As pessoas começaram a se deixar levar emocionalmente e brigar entre si, tentando defender suas crenças.

Quando você pergunta por que permitimos que o criador nos pregasse peças, estamos novamente entrando no conceito de dualismo. Deus diz que sou verdadeiramente meu devoto. É o ser humano que pensa ser diferente de Deus. Se você se lembra, expliquei isso em meu livro *The Power Unknown to God* com um exemplo de brinquedo. Um brinquedo criado por você para sua própria diversão não tem o direito de perguntar por que você o criou da maneira como foi feito.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Verdade, mas a questão diz respeito à origem do karma; por que, como? Por que você está preso no dualismo? Eu sou uma pessoa de cabeça dura. Claro, mas não para mim. Não é uma resposta como tal, desculpe.

**Minha resposta:** O próprio conceito de carma, que atua como combustível para o destino da humanidade, é simplesmente uma ilusão. Talvez você esteja tentando compreendê-lo intelectualmente. No entanto, compreendê-lo racionalmente pode não ser possível, uma vez que o intelecto

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

humano é limitado. De qualquer forma, é chamado de caminho do conhecimento. É também uma maneira de tentar entender Deus. Suas dúvidas estão perfeitamente bem em seu atual estado de espírito. Mas seu estado de espírito não será constante como é agora. Assim como você era uma pessoa diferente algumas décadas atrás, você também será diferente no futuro.

**Questão:** Mesmo praticante: Isso pode ser meu equívoco aqui. Karma é o combustível para nos levar à libertação (do nosso espírito do nosso corpo/alma?). Mas por que tudo isso é necessário (Sendo um brinquedo do jogador?)

**Minha resposta:** Do ponto de vista racional e lógico, o que você pergunta é válido. Mas essas coisas estão além de nossa compreensão neste estágio. Então surge a pergunta: por que praticar yoga quando a ciência não é precisa? A verdade é que os seres humanos não praticam yoga voluntariamente. Eles são forçados a trilhar o caminho da ioga por causa da dor causada por esse mundo dito miserável ao seu redor; para se livrar da miséria eterna, um humano, finalmente, tenta.

Deus apresentou uma isca para os seres humanos com prazeres divinos eternos. Várias crenças religiosas prometeram céus para os crentes e ameaçaram com os infernos mais sombrios para os não crentes. Obviamente, o que um pobre rapaz pode fazer? Ou ele é atraído pela isca apresentada pelas crenças religiosas ou se assusta com as perspectivas de um inferno sombrio.

**Pergunta:** Mesmo praticante: não acredito em religiões.

**Minha resposta:** estou falando em geral sobre como tudo isso está acontecendo ao meu redor. Para um **yogi**, as crenças religiosas são a primeira baixa no caminho do yoga.

**Pergunta:** Mesmo praticante: quero me livrar do véu.

**Minha resposta:** é isso. Viva com essa ideia e sonhe com essa ideia, e durma com essa ideia.

## Colonel T Sreenivasulu

**Questão:** Mesmo praticante: Eu realmente faço.

**Minha resposta:** você já foi abençoado pelo poder cósmico. É apenas uma questão de tempo para você. Deixe o combustível dos karmas se esgotar.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Essa é a única coisa em que confio.

**Minha resposta:** Isso é precisamente o que já começou para você. Você começará a obter indicadores específicos de que está no caminho certo em determinados estágios.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Segunda pergunta sobre nossa co-criação de corpo/alma? Eu senti isso toda a minha vida desde a infância; algo está faltando neste mundo; muito glamour, mas nenhum espírito; isto é falso. Então, por que estamos presos nisso?

**Minha resposta:** É assim. O mundo não é real, enquanto você é real. No entanto, para experimentar a ilusão do mundo, este mundo também é co-criado para você. Você experimenta um mundo diferente quando sua mente está em um estado de sonho. Da mesma forma, o estado de vigília é simplesmente um estado mental. O mundo que você experimenta todos os dias pertence apenas a este estado de vigília.

No entanto, você está tentando entender a causa do problema enquanto vive simultaneamente neste mundo de ilusão ou estado de vigília. Esse é o problema. Portanto, você precisa se elevar acima da ilusão da própria ilusão e também enquanto estiver no próprio estado de vigília. É semelhante à necessidade de escalar a encosta de uma montanha para se elevar acima da montanha, o que consideramos uma ilusão. Conforme você sobe cada vez mais alto, a visão do horizonte continua se ampliando. Espero que você tenha pegado o jeito.

**Questão:** Mesmo praticante: Então, sim, tentamos ir além da ilusão apenas vendo/sentindo/sentindo a ilusão e deixando-a

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

como está? Como eu sinto, eu co-crio essa ilusão também, como meu karma, como tudo que eu percebo. Então, acho que preciso da chave para co-criar dentro de mim, não?

**Minha resposta:** Sim, claro. Esse mecanismo está embutido em seu corpo. O sistema cerebrospectral está ligado à mente consciente, ao intelecto, ao egoísmo e ao corpo inteiro. Eu tentei explicá-lo em ambos os meus livros *The Power Unknown to God* e também *The Illusion*.

Você foi criado com o mecanismo perfeito e o sistema operacional necessário, conhecido como a ciência dos mantras. É por isso que existem dois mundos paralelos criados simultaneamente. O mundo dos sons e o mundo interligado das coisas. Em algum momento no futuro, a ciência moderna avançará a tal ponto que será capaz de desenvolver ciência e tecnologia fundamentais com base em mantras.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Verdade, eu sei, mas ainda é ilusório! Estou interessado em como romper essa ilusão: lutando aqui com ela.

**Minha resposta:** o mantra age como um espinho para remover outro da carne. Depois disso, ambos os espinhos são jogados fora. O mesmo acontece aqui com um mantra ou mesmo com o relacionamento com o Guru. Ambos atuam como instrumentos ou chaves apenas para superar a ilusão. Uma vez que a ilusão começa a se dissipar, sua natureza interior brilha. Isso significa que é mais uma revelação do que se conectar com o mundo interior, embora você possa usar essa terminologia por enquanto.

Isso significa que você é o único substrato do seu mundo. Você é a única existência. Você não vai a lugar nenhum ou vai se conectar com qualquer outra realidade porque sempre foi a única realidade. Por favor, reflita sobre isso dessa forma; Quem sou eu? Esse processo já foi iniciado após Shaktipat deeksha.

Você só precisa parar a resistência e testemunhar o desenrolar do destino. Será uma longa jornada para se libertar do carma acumulado. À medida que o carma é limpo, a luz interior do espírito ou a sua consciência interior começa a brilhar ou a ser revelada. Enquanto isso, concentre-se apenas em seu Guru e sadhan.

### **Acumulação de carma**

**Pergunta:** Um praticante: Uma coisa que eu queria perguntar. Minhas preocupações me dão carma? Se sim, como faço para lidar com elas?

**Minha resposta:** Sim, qualquer palavra, pensamento ou ato cometido deliberadamente é apenas carma. Mas quando acontecem após a iniciação de Shaktipat, essas coisas começam a apagar seus karmas acumulados. Não há nada que você possa fazer, desde que você pratique regularmente. Mas isso não se aplica a pessoas que não praticam regularmente. Essa é a diferença.

**Pergunta:** Um praticante: Você mencionou que todas essas ideias de sincronicidade atrairão novo carma. Anteriormente, em minha consulta sobre sonhos, você disse que pensar neles atrairá novos karmas. Isso significa que nossos pensamentos (e ações) atraem novo carma? Se sim, como parar esses pensamentos? Existe alguma maneira de permitir que esses pensamentos ocorram sem que novo carma seja gerado?

**Minha resposta:** Cada pensamento, palavra ou ação é de fato um novo carma se estiver tingido de egoísmo. Não há dúvida sobre isso. No entanto, após Shaktipat, todo pensamento, palavra ou ação se torna um kriya, que se manifesta para destruir seus karmas, desde que um praticante exerça um estado de testemunha muda com desapego a tais kriyas.

Isso pode não ser possível para todos os praticantes nos estágios iniciais, embora a iniciação Shaktipat tenha sido feita. O remédio é praticar regularmente. Mesmo que os kriyas se

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

tornem novos karmas, é relativamente mais fácil eliminá-los novamente durante a prática.

Portanto, seu foco deve estar sempre em fazer a prática, em vez de entreter dúvidas ou clareza intelectual. Seja corajoso e continue com sua prática. Às vezes, surgirão dúvidas como as que você acabou de mencionar. Ou podem surgir outras dúvidas sobre ética, pecados, ações morais e imorais, ou mesmo qualquer outro tipo de dúvida. O remédio, novamente, é praticar sem dar a mínima para essas coisas. Por favor, tente entender a essência do conceito. Se você puder poupar algum tempo, tente ler meu livro e o segundo livro novamente.

Existem algumas técnicas para acalmar a mente. Por meio dessas técnicas, a mente é levada deliberadamente a um estado de quietude. Mas essas técnicas pertencem a sistemas de yoga independentes. As pessoas usam técnicas como meditação ou técnicas devocionais ou raciocínio intelectual, etc.

Você não precisa lutar com todas essas coisas em nosso caminho porque a energia Kundalini já foi despertada. Agora, o que é necessário é permitir que o carma se queime primeiro. À medida que os karmas são limpos, a mente naturalmente começa a entrar em um estado de quietude. Parece que você está confundindo os sistemas independentes de yoga com o nosso caminho.

**Pergunta:** Um praticante: Eu acho que esses pensamentos ou ações devem ser sem apego emocional. Minha opinião está correta? No entanto, o desapego emocional não é fácil.

**Minha resposta:** Sim, você está certo. O desapego emocional não será fácil. Mas quem lhe disse para lutar para se desapegar emocionalmente? Então essa mesma ação ou luta se tornará um novo carma. Portanto, o truque é entregar-se completamente a Deus, ao Guru ou à energia cósmica. A energia Kundalini desperta lhe concederá a capacidade de permanecer emocionalmente desapegado ou como um

espectador mudo. Ainda assim, você deve praticar regularmente para isso.

Um praticante não deve esperar os benefícios do despertar da energia Kundalini sem praticar e exercitar a auto-entrega. Mais cedo também, um dos praticantes me fez esse tipo de pergunta. Por que a energia Kundalini desperta não pode limpar todos os nossos karmas, mesmo que não pratiquemos ou exerçamos a auto-entrega? A resposta é; que isso equivalerá a ocupar sua mente em outro lugar, em atividades mundanas. Isso significa que você não está deixando a energia desperta da Kundalini funcionar.

É como tomar antibióticos e não deixá-los agir pelo consumo de álcool todos os dias. É como tentar suprimir o poder dos antibióticos; o mesmo acontece aqui! Após a iniciação de Shaktipat, um praticante deve se render regularmente e praticar ou sentar em uma postura meditativa, cantando o mantra. Espero que você entenda o conceito agora.

### **Questões teóricas sobre a criação**

**Pergunta:** Um praticante: todos deveriam experimentar kriyas? E como acontece a queima do carma? E também, sou um explorador. Eu gosto de explorar as coisas. Eu só quero explorar o máximo que puder. Devo perseguir esse desejo ou abrir mão desse desejo?

Quero explorar porque quero apreciar a beleza da criação da mãe. Quero admirar sua inteligência suprema. Eu quero conhecê-la completamente. É um desejo errado? Por favor me guie. Eu sou apenas uma criança perdida. E também, tenho uma pergunta que começou a me incomodar recentemente.

Quem criou esta inteligência suprema? Como pode existir por conta própria? Tenho tantas perguntas que gostaria de ver respondidas. Acho que a tecnologia está matando a consciência, dando mais importância aos pensamentos e fazendo com que esqueçam a beleza da criação. Estou apenas

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

começando a me sentir como uma criança maravilhada com tudo no universo.

E Sadguru diz que houve 83 criações antes de nós, e não temos ideia de quantas mais teremos. Quanto esforço deve ter sido feito por muitos grandes **yogis** ao longo de suas vidas tentando conhecer a ciência da vida; e torná-lo tão simples para nós entendermos. E tudo será desperdiçado por causa da tecnologia. Você não acha?

E eu quero me casar e mostrar como amar alguém de verdade porque muitos divórcios aconteceram ultimamente. Tantas pessoas ao meu redor são divorciadas ou estão se divorciando. Então, acho que Deus me enviou a uma divorciada para amá-la, para que eu possa entender e sentir sua dor e perceber o que todos estão passando.

**Minha resposta:** Não há nada de errado em ter tantas perguntas porque este é um estágio de crescimento espiritual após Shaktipat deeksha. Você é muito bem-vindo para fazer qualquer número de perguntas. No entanto, você deve explorar esta ciência apenas com seu Guru e não ir a outro lugar. A queima de karma geralmente acontece de forma oposta à forma como eles foram formados em primeiro lugar. É uma ciência complicada. É difícil identificar com precisão como funciona o onisciente poder cósmico.

No entanto, todos devem se lembrar de uma coisa sobre a lei do carma. Uma pessoa tem controle sobre isso até que o carma não tenha sido realizado. Uma vez que acabou, ela não tem controle sobre isso. É como lançar uma flecha no ar. Não se tem controle sobre ela depois de disparada. Não pode ser guiada como um míssil. Esse é o problema. Aqui está a lei da incerteza. Até a ciência moderna admite isso na mecânica quântica. É o mesmo ensinamento no Gita, também de Krishna.

Em tal cenário, é difícil adivinhar como os karmas são queimados. Também não há necessidade; você não precisa

saber como um comprimido de aspirina funciona quando está com dor de cabeça. Você não precisa de conhecimentos de bioquímica para se livrar das dores de cabeça. Você só precisa ter fé no médico e no remédio.

Kriyas acontecerá para todos. Basicamente, é o impacto sentido e experimentado por um sadhak quando os Karmas são queimados. Como e quando acontece não está sob o controle do sadhak, assim como o resultado do karma não está sob controle. Da mesma forma, no caso do carma acumulado, a pessoa nem mesmo sabe o que foi carregado de vidas passadas. Trata-se de exercitar a auto-entrega ao Guru ou a Deus.

Não é tarefa do sadhak entender como Deus funciona porque Deus está além do reino da racionalidade. Então, como pode um ser humano compreender a misteriosa obra do divino com um intelecto limitado? Isso é crucial para entender. Também expliquei isso em meu livro. Parece que você não deu um estudo sério sobre isso.

O intelecto humano é de natureza mais grosseira quando comparado à forma não modificada do poder cósmico. Como alguém pode explorá-lo com uma ferramenta mais grosseira? Essa é a futilidade de explorá-lo. Claro, também é um caminho de yoga chamado caminho do conhecimento. No entanto, isso leva o sadhak a finalmente desistir de explorar. No caso dos sadhaks Shaktipat, isso nem é necessário.

### **Questões teóricas sobre moksha**

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta incomodando minha mente ignorante. Se moksha acontece eventualmente para todos, por que os **yogis** se esforçam tanto para encontrar uma maneira de retornar à fonte? Talvez eles tenham visto todas as suas vidas e queiram partir, mas para pessoas comuns sem tais experiências, por que eles buscariam a libertação? E que impacto apenas algumas pessoas obtendo a liberdade causam na humanidade? Porque vejo pessoas que

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

estão felizes com sua vida de dualidade e não querem mais nada. E elas? Elas nascerão como **yogise** buscarão a libertação em sua próxima vida?

**Minha resposta:** Parece que a pergunta é sobre por que alguém deveria embarcar em uma jornada espiritual. Parece que o que escrevi no livro não foi devidamente compreendido. Por favor, leia-o novamente, se possível. Parece que o conceito básico ainda não está claro para você. É por isso que os sadhaks foram aconselhados a ler meu livro antes de Shaktipat deeksha.

Obviamente, um porco em uma cova cheia de lama fria continuará a apreciá-la, a menos que algo o faça sair; um sapo em um poço pensa qual é a necessidade de sair do poço quando já viu todos os cantos e recantos até o momento em que alguém o pega e o joga em um oceano insondável. Da mesma forma, um cachorro sentado em uma peça de metal afiada pode não se preocupar em deixá-la e continuar a suportar a dor porque pode não doer o suficiente. Ou ele precisa se machucar mais, ou precisa ser atraído por algum pedaço de carne localizado longe de onde está sentado.

Escrevi no livro que ninguém gostaria de deixar este mundo materialista se ele é tão agradável de viver. Obviamente, a vida não é assim tão celestial. É uma coisa miserável. Aqueles que podem estar se divertindo agora terão um choque significativo mais cedo ou mais tarde. É apenas uma questão de tempo até que os bons karmas se esgotem; a menos que um humano passe por algumas experiências desagradáveis ​​significativas, sua atenção não é desviada do mundo cruel e miserável.

Claro, qualquer coisa desagradável que aconteça a uma pessoa deve machucá-la adequadamente. Uma simples dor não serve. Caso contrário, ele ou ela continuaria a suportá-lo, em vez de decidir abandonar o mundo materialista. Alguns podem até continuar a experimentar o mundo, tentando encontrar a felicidade indescritível como um jogador cuja ganância não o

## Colonel T Sreenivasulu

deixa sair do jogo.

Portanto, seguir uma jornada espiritual não é uma questão de escolha ou estilo de vida da moda. É uma agenda imposta à humanidade por Deus; porque o ser humano foi concebido dessa forma. Se alguém quiser me perguntar por que isso aconteceu, lembre-se do que escrevi no livro.

Uma boneca não tem o direito de questionar seu criador; por que foi projetado dessa forma porque sua própria existência se torna sem sentido sem a criatividade do criador. Eu também expliquei isso no livro.

Todos os grandes sábios que seguiram jornadas espirituais não foram tolos por fazê-lo, nem foram grandes desde o início. Todos eles devem ter passado por incontáveis vidas miseráveis no passado. O mesmo acontece com todos nós. Foi assim que nossas almas chegaram ao caminho do yoga após milênios de evolução. É o mesmo destino que aguarda a raça humana como tal. É voltar um dia à fonte.

Essa jornada de volta não começa a menos que a pessoa volte 180 graus e comece a andar. Esse ponto decisivo é o que chamamos de início da jornada espiritual. Também escrevi sobre isso no livro.

O impacto da autorrealização destina-se apenas ao eu. O resto da humanidade não é afetado por ela. Por fim, aqueles que podem estar aproveitando sua vida agora devido aos benefícios do bom karma passado, um dia encontrarão seu bom karma esgotado. Então eles podem ter que passar por um karma ruim, e assim por diante; o ciclo de nascimento e morte continua eternamente. É claro que, em algum estágio ou outro, o yoga está fadado a começar para tal pessoa, seja nesta vida ou na próxima vida ou em vidas posteriores.

Não temos ideia de quanto estoque de karma acumulado temos, seja bom ou ruim. Mas sabemos com certeza que o tempo está passando rápido, tanto para as coisas boas quanto para as ruins. Se alguém pensa que começará a jornada

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

espiritual depois que os bons karmas terminarem, então é um entendimento equivocado; porque a vida não vai acontecer assim de forma compartimentada. Portanto, não se sabe o que está reservado a seguir.

É por isso que todos os **yogis** buscam a graça de Deus o mais cedo possível, sem esperar pela realização de seus desejos carnis neste mundo ilusório. Caras espertos buscam as bênçãos do divino, então eles logo são libertados do ciclo da miséria. Mesmo à custa de me repetir, por favor, leia meu livro mais uma vez para que dúvidas fundamentais sejam esclarecidas. Caso contrário, a mente continua refletindo sobre essas coisas e o sadhan sério não começa.

**Pergunta:** Um praticante: Minha mente não está em paz. Às vezes me pergunto por que alguém deveria tentar sair do Maya primeiro?

**Minha resposta:** Há algo que precisa ser entendido muito claramente, embora você já esteja ciente disso. O trabalho de Maya é de fato semelhante a um ciclo vicioso. É por isso que a humanidade tem buscado a jornada espiritual para se libertar do ciclo vicioso de Maya. Caso contrário, qual é a necessidade de buscar um Deus desconhecido. É mais pela necessidade de se libertar do ciclo cármico. Portanto, por favor, entenda isso com cuidado.

Somente quando você se libertar de seu carma acumulado, você estará em paz com sua vida, não o contrário. Não importa que seus desejos sejam muito escassos na vida, mas ainda assim, não há como escapar de seus karmas passados, e a única maneira de sair dessa confusão é através do sadhan. Por favor, reconcilie-se em sua mente. Por favor, não vincule seu crescimento espiritual com seu mundo materialista.

Muitas pessoas se perguntam como é possível buscar a Deus com o estômago faminto. Concordo com tal lógica. No entanto, o fato amargo é que essas pessoas não buscam a Deus mesmo depois que sua barriga está cheia até a borda.

## Colonel T Sreenivasulu

Nesse estágio, sua fome se diversifica em várias outras direções.

Por exemplo, fome pela prosperidade dos filhos, desejo pela riqueza dos netos, acomodação confortável, outra coisa, etc. Não há fim para essas coisas. Portanto, entenda que a jornada espiritual difere da jornada materialista. Uma jornada espiritual traz paz e felicidade. Os benefícios mundanos o embalam em uma falsa sensação de conforto e comem sua paz de espírito depois disso. É por isso que tantas grandes almas têm buscado a Deus desde o início da civilização humana.

Sua vida e minha vida importam muito pouco no sentido geral. Sim, Maya é realmente muito poderoso. É de natureza divina, pois é o poder de Deus somente. No entanto, Krishna diz na grande escritura Gita que é facilmente superado exercitando a auto-entrega dele. Por favor, reconciliem-se profundamente dentro de sua mente e coração. Seja corajoso. Você será capaz de passar pelas várias tempestades da vida. Apenas aguente e aguente, mas não se desespere.

Já faz algum tempo que estou pensando em te contar isso. Mas eu não conseguia formular as palavras certas. Eu não sei o quanto eu poderia transmitir a você mesmo agora. Mas, em poucas palavras, gostaria de lhe dizer isso; seja corajoso e batalhe de qualquer maneira pela selva de Maya. Não há outra saída.

Você pode sentir que, se alguns de seus problemas atuais forem resolvidos agora, você poderá viver feliz fazendo sadhan depois disso. Este é um estilo totalmente filmy. A vida não funciona assim. Ele continuará apresentando falsas linhas de crista sempre que você pensar que está prestes a alcançar o cume da montanha. Esta é a lição a ser aprendida com Maya.

**Pergunta:** Um praticante: Não é possível alcançar a salvação vivendo?

**Minha resposta:** A pessoa recebe a salvação enquanto vive

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

apenas no corpo humano. Acontece que a alma abandona o corpo humano logo após alcançar a liberdade do estoque acumulado de carma. A própria razão de nascer em qualquer corpo de carne e osso são os karmas acumulados. Portanto, é lógico que a alma é libertada do ciclo de nascimento e morte assim que o estoque acumulado de karmas é neutralizado pelo sadhan. Portanto, ela sai do corpo assim que o objetivo é alcançado.

No entanto, tal processo de abandono do corpo humano não pode ser classificado como morte. A palavra morte é válida apenas, ou o processo de morte ocorre puramente com o propósito de mudar o corpo existente, que está desgastado, doente ou ferido e impróprio para a alma habitar. A morte é sempre seguida pelo nascimento mais uma vez. Mas este processo de entrar em novos úteros na terra não ocorre sob a condição de zero karmas pendentes.

Portanto, a salvação ou liberdade do ciclo de nascimento e morte só é possível enquanto se vive primeiro no corpo humano. Este processo não ocorre após a morte ou deliberadamente se alguém tentar cometer suicídio. Espero que esteja claro agora. É errado dizer que a salvação não é possível enquanto permanece vivo no corpo humano, porque seu significado muda completamente. A declaração tem implicações diferentes.

Podendo soar repetitivo, deixe-me esclarecer mais uma vez que a salvação não é possível a menos que uma pessoa esteja viva em qualquer ponto. Na maioria das vezes, tal pessoa permanece viva por algum tempo na terra para que a humanidade se beneficie de sua presença.

Desde os tempos antigos, ouvimos falar de grandes sábios que costumavam vagar pela sociedade mesmo depois de esgotados seus karmas. Eles eram chamados pelo nome sânscrito de "avadhuta". Tais pessoas também costumavam realizar grandes feitos para o benefício da humanidade. Mas suas ações não podem ser classificadas como novos karmas,

pois estão em um estado de egoísmo zero, embora o dualismo ainda possa existir do ponto de vista técnico. Não é possível debater seu estado mental. Na verdade, não posso comentar sobre o estado mental deles.

**Pergunta:** Um praticante: O caminho da meditação ainda pode levar à liberação após Shaktipat? Se alguém se considera inadequado para este processo, que outras opções existem para 'mudança de assento'? Por favor, perdoe-me por esta pergunta. Estou lutando com as emoções.

**Minha resposta:** Sim, claro. Depois de Shaktipat, todos os karmas começam a ser queimados. À medida que os karmas são destruídos, a mente começa a entrar em um estado de samadhi ou ausência de pensamentos. Ao completar a queima dos karmas, a alma não tem motivos para renascer. Portanto, é considerado livre do ciclo eterno de nascimento e morte.

Se uma pessoa não é adequada para este processo, então ela não teria recebido a iniciação de Shaktipat em primeiro lugar. No entanto, é diferente porque, às vezes, ele pode ser incapaz de exercer auto-entrega e fé. Assim, ele pode se afastar do caminho temporariamente. Ele pode retornar neste nascimento ou no próximo. Portanto, não há mais opções para ninguém depois de Shaktipat.

É como pedir opções para ingressar em qual padrão no Ensino Médio depois de já ter concluído o ensino médio e ter ingressado na graduação. Não faz sentido voltar ao Ensino Médio depois de ter passado uma vez. Portanto, é a mesma situação após Shaktipat.

Todos buscam vários sistemas de yoga e tântrico para atingir o nível de Shaktipat. Não faz sentido retornar a um desses sistemas independentes de yoga depois do Shaktipat. É por isso que eu disse antes que não há mais opções para a pessoa. Se ela tentar qualquer outra coisa, estará apenas travando seu crescimento espiritual. Isso significa que a queima do karma pode ficar mais lenta.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Fora isso ela já está no caminho sem volta. É como embarcar em um trem direto sem passagem de volta. Há muito tempo, fiz a mesma pergunta ao meu Guru ji, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha. Sua Santidade respondeu que, na melhor das hipóteses, ela pode mudar de assento no trem. Isso significa muita pouca opção. Também mencionei isso em meu livro *The Power Unknown to God*.

### Moksha

**Pergunta:** Um praticante: Como podemos tornar esta vida a última e como obter Moksha?

Moksha é o que exatamente? É estar livre do ciclo da vida, ou é ser capaz de viver e sakshat (real) darshan (manifestação) de nosso amado Deus e mergulhar em Seus pés? Em segundo lugar, todos nós falamos sobre nossos karmas que, seja o que for que obtivermos, é baseado nos karmas de nosso último nascimento. É assim?

**Minha resposta:** Não será possível prever se nossa vida atual será a última porque não temos ideia de nosso carma acumulado no passado.

Como você deve ter lido nos textos, o espírito ou a alma não tem começo. Ninguém sabe quando esse ciclo de nascimento e morte começou.

A ciência moderna fala apenas do ciclo atual da criação e da evolução do ser humano desde a primeira célula orgânica em diante. Mas os textos sânscritos vêm repetindo desde os tempos antigos que a criação do mundo tem acontecido eternamente de maneira cíclica. Portanto, em tais circunstâncias, é difícil prever uma questão tão decisiva sobre a alma, se seu nascimento atual será o último.

Moksha é alcançado apenas pela vontade de Deus ou do espírito universal. Mesmo que uma pessoa consiga queimar todos os karmas após Shaktipat, apenas o estado inferior de samadhi (estado sem pensamento) é alcançado. O que acontece depois disso, ninguém sabe. Mesmo os antigos

## Colonel T Sreenivasulu

textos de yoga permaneceram em silêncio depois disso. Mas esse estado inferior é muito elevado, no qual se supõe que a pessoa também obtenha todos os poderes sobrenaturais. Portanto, ninguém pode responder à sua pergunta sobre como obter Moksha em seu verdadeiro sentido.

O objetivo final de todos os sistemas de yoga é apenas acalmar a mente. Nesta fase, a alma é libertada do ciclo de nascimento e morte. Mas isso não é "moksha" no sentido clássico como a palavra é popularmente entendida.

Moksha é logicamente o mesmo que se fundir com o divino, o que significa que você percebe que VOCÊ é de fato o DEUS. O que isso significa está além da explicação em nossas línguas terrenas. Caso contrário, mesmo seguindo a lógica terrena, você não vai a lugar nenhum ou se funde em nada porque não existe outra entidade além de VOCÊ o tempo todo. Portanto, VOCÊ é o próprio DEUS a quem está tentando buscar.

No entanto, enquanto os humanos estiverem em um estado de dualismo, eles pensam que existe um cavalheiro separado chamado Deus que continua nos governando. Portanto, eles acreditam que Moksha significa fundir-se em Seus pés ou tê-lo manifestado na frente deles, etc.

Sim, nosso nascimento atual se deve ao impacto do karma cumulativo acumulado antes de morrermos no último nascimento. Algumas previsões astrológicas são baseadas na configuração planetária em nosso nascimento.

Por exemplo, foi previsto tanto para meu Guru Ji Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha quanto para mim que nossos horóscopos atuais são os últimos. No meu caso, meu Guru Ji me levou a uma cidade antiga chamada Vaideeswaran Koil no sul da Índia há cerca de 5 anos. Nós dois viajamos por dois dias para chegar àquele lugar. Essa cidade deveria ser o local de nascimento da Astrologia Nadi. Eles preveem com base na leitura da impressão digital. Foi feito um estudo abrangente sobre a minha vida. Eles confirmaram que minha

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

vida atual deveria ser a última. Outros astrólogos também previram isso anteriormente com base na astrologia clássica (configurações planetárias).

Não tenho ideia de até que ponto pode-se acreditar nisso. Mas algumas das previsões se tornaram realidade. Fora isso, é impossível prever se nossa vida atual será a última.

### Auto-realização

**Pergunta:** Um praticante: Em todos os nossos livros, insistimos na auto-realização ou espiritualidade. E somos proibidos de focar em coisas materialistas. Como podemos atender às necessidades de nossa família, de nossos entes queridos, etc.? É errado estar equipado materialisticamente?

**Minha resposta:** A questão precisa ser compreendida de forma muito mais ampla. Um ser humano não pode sobreviver sem realizar certos karmas na vida mundana. No entanto, isso significa que qualquer coisa que uma pessoa faz é considerada materialista.

Por exemplo, uma pessoa precisa comer, beber, tomar banho, etc. Sem esse tipo de carma, nem mesmo é possível manter o corpo. Da mesma forma, uma pessoa precisa cuidar de sua família, etc. Se ela não se concentrar em coisas materialistas, obviamente não conseguirá sobreviver. Nessa perspectiva, concordo plenamente com o que você diz. Portanto, não é proibido, como tal, focar em coisas materialistas. No entanto, tudo o que está sendo dito é para não se deixar levar pelas coisas mundanas. Porque se for feito, a pessoa permanece eternamente presa nas garras de Maya.

Portanto, um sadhak, enquanto vive dentro dos parâmetros de Maya, precisa tentar sair de Maya. Por exemplo, para chegar ao cume de uma montanha, é preciso subir a encosta da mesma montanha feita do mesmo solo. À medida que uma pessoa sobe a montanha, isso resulta em uma visão mais ampla do horizonte. É o mesmo aqui.

Enquanto vive dentro dos parâmetros de Maya, apenas um

precisa tentar sair disso. Claro, a auto-realização é o propósito primário da vida humana. Porque Esse é o mecanismo perfeito que Deus criou para a alma se libertar de Maya. Onde está a contradição no ensino das escrituras quando se diz repetidamente que o foco da pessoa deve ser a auto-realização? Parece que as pessoas compreendem os ensinamentos das escrituras de forma inadequada.

É semelhante à famosa história de uma cobra que foi gravemente ferida pelas crianças de uma aldeia, pois foi proibida de morder por seu Guru. Então o Guru mais tarde aponta por que pelo menos não tentou assobiar? Essa é uma grande lição a ser aprendida com essa história. Ninguém proibiu a cobra de sibilar e se proteger assustando as crianças. Ele apenas entendeu mal os ensinamentos de seu Guru quando foi proibida de morder as pessoas. Portanto, ninguém proibiu ninguém de não ter coisas materialistas para sobreviver. Mas não se deve definitivamente se perder na busca por eles. Aí reside o perigo quando alguém não se concentra no sadhan.

### **Questões teóricas sobre as escrituras**

**Pergunta:** Um praticante: Algum tempo atrás, fiz uma pergunta sobre o estudo dos Upanishads e outros textos sagrados, sobre Vedanta e sobre filosofias ligadas ao Sanatana Dharma. A resposta foi que devemos nos concentrar apenas na prática. No entanto, noto postagens, principalmente em páginas vinculadas à linhagem no Facebook, e menções a textos como os Upanishads. Gostaria de entender em que contexto os textos sagrados são usados dentro da tradição Siddha.

**Minha resposta:** Não há problema em ler livros sobre tais assuntos espirituais por interesse acadêmico. No entanto, não é necessário como tal em nosso caminho. Normalmente, nem todos os sadhaks estão em estágios tão avançados de yoga. Como resultado, eles geralmente têm curiosidade de saber sobre muitos aspectos da vasta literatura disponível

## **Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga**

gratuitamente hoje em dia. Portanto, torna-se necessário esclarecer suas respectivas dúvidas com paciência, em vez de simplesmente pedir que se concentrem apenas em seu sadhan. Portanto, tal literatura é útil apenas nessa medida; de certa forma, uso limitado.

# *Auto-entrega, hábitos alimentares, saúde, astrologia, mantras e sono*

## **Auto-entrega**

**Pergunta:** Um praticante: Enquanto "eu" pensar que "eu" estou praticando sadhan, "eu" estarei separado do sadhan; esse "eu" tem que se dissolver, desaparecer e se fundir inteiramente com o sadhan. Isso é rendição (Samarpan). O que deve substituir o "eu"?

**Minha resposta:** Nada! Quando se desintegra, tudo o que resta é VOCÊ sozinho. Isso, por sua vez, significa novamente que "eu" apenas. Mas desta vez, com pleno conhecimento de sua natureza. Anteriormente, "eu" era ignorante quando você se identificava com seu corpo, mente e intelecto. Mais tarde, "eu" é quando você percebe que você é o DEUS de fato, onde nada mais resta além de VOCÊ, nem mesmo o cosmos. E isso é de acordo com o ensinamento de todos os textos antigos de Shaktipat.

**Pergunta:** Praticante: Preciso de esclarecimento sobre a entrega à Shakti, Kundalini e/ou Mestre. Eu ainda vejo o eu na auto-entrega. Por favor, me ajude se eu estiver fazendo sentido.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Por favor, entenda que o problema que você está enfrentando é um problema de todos, inclusive de mim. O estado de auto-entrega perfeita ainda está muito longe de nós. Portanto, não há necessidade de se preocupar muito com isso.

No entanto, à medida que você pratica e avança em seu caminho, lenta e firmemente, o grau de sua auto-entrega aumentará. Obviamente, não existem técnicas especiais como tal. Apenas se concentre em sua prática; os karmas continuarão a ser destruídos.

À medida que o carma é destruído, sua mente se eleva a plataformas mais altas. Quanto menor o egoísmo, mais alta será a plataforma que você alcançará. A próxima coisa é que não há nada para um ser humano se render como tal.

Este conceito de auto-entrega é válido até que todos nós estejamos em um estado de dualismo. No final, nada mais resta exceto o seu EU, porque você é a única verdade. É você quem está sendo refletido em cada criatura. Isso é o que se chama de auto-realização nas línguas humanas.

Portanto, não há nada para se desesperar. Por enquanto, apenas entregue-se à Divindade ou ao Guru em tudo o que fizer.

Quando você beber um gole de água, ofereça primeiro ao seu Guru. Antes de comer qualquer coisa, ofereça primeiro ao seu Guru. Antes de sair de casa, lembre-se do seu Guru. Antes de entrar em sua casa, lembre-se do seu Guru. Quando você estiver com algum problema, lembre-se de seu Guru para obter alívio. Quando você for abençoado com algum sucesso, lembre-se de seu Guru. Antes de sentar para sua meditação, lembre-se do seu Guru. Após a meditação, lembre-se do seu Guru. Durante a meditação, lembre-se do seu Guru. Quando os Kriyas não acontecerem, lembre-se do seu Guru. Antes de dormir, lembre-se do seu Guru. Depois de acordar, lembre-se do seu Guru.

Como resultado dessa invocação constante da imagem de seu Guru, você acumula a essência do Guru ou Guru tattva, como é chamado. Isso, por sua vez, resulta na lembrança de seu Guru mesmo durante o estado de sonho. No entanto, não se lembre do seu Guru quando os kriyas estiverem acontecendo. Caso contrário, os kriyas irão parar. Espero que você entenda a ideia agora.

Invocar o Guru é o mesmo que invocar Deus, o poder cósmico ou o mantra. É a mesma coisa. Como Deus não tem forma, a energia cósmica ou o som do mantra não tem forma. Você está recebendo a ajuda externa da imagem de seu Guru. Isso é tudo.

Por favor, leia o livro que lhe enviei anteriormente, Guru Gita. Essa é a essência da auto-entrega por agora enquanto estivermos em um estado de dualismo. Tudo o que eu disse acima é precisamente o que eu pratico.

### **Hábitos alimentares**

**Pergunta:** Um praticante: À luz do vírus Corona e problemas de imunidade, se você pudesse aconselhar sobre ingredientes alimentares, se houver (ou seja, alho, cebola, etc.), isso poderia ter efeitos indesejados em nossa prática espiritual.

**Minha resposta:** Após a iniciação de Shaktipat, não há restrição alguma a nenhum hábito, muito menos aos hábitos alimentares. Várias dessas restrições são aplicáveis apenas em sistemas de ioga independentes nos estágios iniciais de preparação.

Considerando que, em nosso caminho ou, aliás, em qualquer caminho após o despertar da energia Kundalini, tudo fica sob o feitiço da energia cósmica. O que quer que aconteça, ou qualquer pensamento e ação que o praticante tenha cometido, é puramente para limpar os karmas.

No entanto, as pessoas que seguem sistemas independentes de ioga geralmente continuam com seus hábitos. Por exemplo, é sugerido no Ashtanga Yoga abster-se de comer

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

carne nos estágios preparatórios. Embora essa regra não seja mais aplicável após o despertar da energia Kundalini, os praticantes continuam com o hábito recém-adquirido de comer comida vegetariana. Isso é tudo.

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma dúvida, é necessário estar com o estômago vazio enquanto pratica sadhan todas as vezes?

**Minha resposta:** Estômago vazio é o ideal. Mas você pode praticar após um intervalo de cerca de 3 horas se fizer uma refeição substancial. Caso contrário, você não precisa se preocupar com isso se for uma refeição leve.

### Problemas relacionados à saúde

**Pergunta:** Um praticante: É normal sentir dor na medula espinhal e principalmente na cintura devido a sentar-se em meditação?

**Minha resposta:** Sim, acontece. Mas eles não podem ser considerados kriyas ou reações necessariamente. Eles podem estar relacionados a problemas de saúde comuns. Por favor, faça o tratamento necessário.

No entanto, a dor no sistema espinhal na forma de picada aguda de alfinete pode ser atribuída a kriyas. Por favor, não se preocupe com elas. No entanto, por favor, cuide da sua dor na cintura.

Aumente a altura do seu assento de meditação se estiver sentado no chão. Caso contrário, você pode sentar em uma cadeira e meditar, se necessário.

**Pergunta:** Um praticante: Ontem, sentei-me para meditar das 11h20 às 12h20. Foi precisamente uma meditação de uma hora. Foi poderoso. Eu podia sentir as vibrações.

Durante a meditação, comecei a sentir náuseas e, por isso, tive que parar. Quando estava prestes a terminar, senti como se tivesse congelado.

## Colonel T Sreenivasulu

A meditação foi tão poderosa que não tive vontade de me levantar. Ainda assim, sentimentos de náusea me fizeram interromper a meditação. Mesmo de manhã, quando acordo, ainda me sinto exausto.

Eu estava tentando sentar por mais tempo, mas não conseguia continuar por causa da náusea. Eu me senti mal depois disso. Por que a meditação causa náusea? Embora eu sentisse as vibrações fora do meu corpo e no meio, eu podia sentir o resfriamento suave também.

**Minha resposta:** Todos os tipos de experiências estarão lá, mas apenas temporariamente. Depois de Shaktipat, todo o seu sistema cerebral e espinhal é submetido a um efeito agitado. Pode haver interrupções em seu sistema digestivo, ciclos de sono, etc.

Mas tudo é para o seu bem, nada com que se preocupar. É só que todo o seu sistema começou a ser limpo. Ainda são os primeiros dias de prática para você. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

Você também pode ter sonhos estranhos e muitos pensamentos, etc. Por favor, leia meu segundo livro, que compartilhei com você. Será muito educativo. A maioria das suas dúvidas serão respondidas. Eu tenho alguns outros praticantes também experimentando reações do tipo náusea. Portanto, não há nada de estranho.

**Pergunta:** Um praticante: Há um parente meu. Ela é a mãe do meu chachi. Ela está em um estado de saúde horrível. Acamada. Mentalmente e fisicamente, ela se tornou um vegetal. Você pode orar por sua Mukti (salvação)? Sua própria filha está orando para que ela vá agora. E obter um novo corpo no próximo nascimento. Qual deve ser nossa oração por ela?

**Minha resposta:** O onisciente poder cósmico sabe instantaneamente o que um ser humano deseja. No entanto, os desejos internos são satisfeitos de acordo com o carma

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

acumulado. Não de acordo com os caprichos e fantasias dos seres humanos. Eu também quero muitas coisas. Mas raramente algo é cumprido.

Mas isso deve ser entendido de uma perspectiva positiva novamente. Quando uma oração é respondida com um resultado positivo, a pessoa não deve se sentir muito orgulhosa, pensando que é por causa de seu bom carma. Da mesma forma, quando o resultado é negativo, eles não devem se sentir muito deprimidos com isso. Caso contrário, seu estado emocional de qualquer maneira, cria um novo karma.

Você é um yogini agora. Você não deve se preocupar com tais resultados. De qualquer forma, a pessoa em questão é seu parente distante.

### **Problemas relacionados à astrologia**

**Pergunta:** Um praticante: Esta pergunta é sobre meu insight recente durante o sadhan. Tive a percepção de que o horóscopo, com o qual nasci, não é mais válido após minha iniciação Shaktipat, pois é meu segundo nascimento e a jornada de minha alma de volta ao criador. Lembro que uma vez você explicou que após a iniciação de Shaktipat, nosso DNA muda, e há mudanças em nossos horóscopos também. Então, após a iniciação de Shaktipat, ambas as combinações planetárias boas e ruins em nossos horóscopos com os quais nascemos não têm nenhum significado? Ou eles ainda mostram seus efeitos, mas não seremos afetados por isso agora? Ou todo o horóscopo perde sua relevância? Como tudo funciona?

**Minha resposta:** Basicamente, tudo é reduzido em termos de tempo e intensidade da experiência, desde que o sadhan seja regular. Por favor, entenda que se é uma configuração planetária ou molecular que existia no momento do nascimento, é obviamente devido à soma total de todos os karmas acumulados do passado. Isso significa que a configuração planetária ou estrutura molecular coincide com o caráter de uma pessoa ou com o equilíbrio cármico

acumulado.

Isso é o mesmo que dizer que uma pessoa com bom karma destinada a experimentar a vida com uma colher de prata na boca não pode nascer em uma família pobre. Caso contrário, o carma não pode ser suportado. Da mesma forma, uma pessoa com muitos karmas negativos e destinada a experimentar a vida com muitas doenças ou um corpo doente não pode nascer com um corpo saudável. A mesma história pode ser aplicada a todos os aspectos da existência ilusória conhecida como VIDA.

Portanto, tudo depende do tipo de karma acumulado no passado. Portanto, na vida atual, quando todos esses karmas são adulterados por Shaktipat, eles começam a ser limpos. No entanto, como eu disse, todo karma é reduzido.

Se uma pessoa está destinada a se afogar na água, ela sofrerá o efeito cármico, mas de forma mais branda. Da mesma forma, pode acontecer com bons karmas também. Por exemplo, essa pessoa pode ganhar uma pequena loteria em vez de ganhar um milhão de rúpias na loteria. É assim que tudo se altera.

Isso continua a provar um aspecto crucial da vida humana. Que planetas ou DNA não controlam o destino de um ser humano. Em vez disso, são apenas extensões ou projeções do karma acumulado. Essa é a razão pela qual as pessoas os estudam porque a ciência foi desenvolvida a partir de tais coisas. Isso significa que pode ser possível prever a tendência geral ou o destino. Em alguns casos, as pessoas também previram com muita precisão. Mas isso é tudo sobre isso.

Planetas ou DNA não ditam um destino humano; só o karma o faz. Portanto, agora você pode compreender facilmente o que acontece se esses karmas forem adulterados.

**Pergunta:** Um praticante: Por que os 9 planetas são importantes?

**Minha resposta:** Cada pessoa nascida neste planeta tem um ambiente único ao seu redor na hora e local precisos de

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

nascimento. Chame isso de cenário cósmico geral. É semelhante à configuração de fábrica de uma máquina. No entanto, esta configuração é inteiramente baseada no estoque cumulativo de karmas acumulados da pessoa no momento da morte em sua vida anterior, que é levado adiante. Em vez disso, o cenário é simplesmente um reflexo da pessoa do que ela é por dentro.

Para ser mais claro, o ambiente ao redor da pessoa na hora e local precisos de nascimento é simplesmente uma extensão. Este ambiente ou configuração inclui os pais, família, família extensa, amigos, vizinhos, local de trabalho ou profissão, vila ou vila ou cidade ou condado, fundo cultural, fundo religioso, etc. Da mesma forma, a posição planetária e a constelação correspondente do sistema estelar ao redor está o cenário cósmico geral para a pessoa. Essa configuração também é baseada no karma acumulado.

As pessoas realizaram um estudo da posição planetária e também da constelação de sistemas estelares ao redor por um longo período e desenvolveram a ciência da astrologia. Isso significa que é mais uma ciência de deduções com base nas observações astrológicas feitas pela humanidade ao longo dos séculos que resultaram no desenvolvimento da astrologia.

No entanto, é uma tendência geral entre as pessoas tirar conclusões precipitadas de que seu destino, que ainda não foi revelado, é baseado na posição planetária no momento de seu nascimento. É, de fato, baseado em seus karmas. A colocação dos planetas e do signo do zodíaco nascendo no horizonte oriental da Terra na hora e local precisos de nascimento é semelhante a um cenário de fábrica para a pessoa.

Portanto, os planetas e outros corpos celestes nada têm a ver com o destino de uma pessoa. Eles não criam o destino de uma pessoa. É o karma acumulado por uma pessoa que faz o destino. No entanto, este destino não pode ser previsto nem alterado, pois a pessoa perde todo o controle sobre os karmas cometidos depois de realizados. É como perder todo o

## Colonel T Sreenivasulu

controle sobre uma flecha depois que ela foi lançada no ar, como mencionei em meu livro. Portanto, uma pessoa não tem controle sobre as consequências de suas ações passadas.

A colocação dos planetas na região celeste na hora e local precisos de nascimento é simplesmente uma coincidência cósmica. Porém, não ao acaso, porque Deus não joga dados, como já dizia o famoso cientista Albert Einstein. O evento chamado nascimento de uma pessoa é geneticamente codificado de acordo com a ciência moderna ou tem um ambiente celestial ao seu redor na forma de uma posição planetária baseada nos pecados e virtudes terrestres anteriores da pessoa.

Tenho grande respeito pela ciência da astrologia. Eu vi previsões precisas em alguns casos. Porém, a posição planetária não influencia os pecados e virtudes acumulados por uma pessoa. Depois, há outro argumento sobre o sol e a lua não serem planetas de acordo com a ciência moderna. Não discutirei isso aqui, já que o expliquei adequadamente em meu livro *The Illusion*.

Basta dizer que os antigos não discutiam astronomia quando desenvolveram a astrologia. Eles simplesmente seguiram o que observaram ao seu redor, incluindo o sol e a lua. A ideia é totalmente diferente. Portanto, meu Guru ji Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha tem as estátuas de pedra de todos os Deuses planetários instaladas no templo existente no Chindwara Shaktipat Ashram. Mas isso foi feito simplesmente para homenagear os deuses que representam os vários corpos celestes, uma vez que estão intimamente ligados às emoções experimentadas pelos seres humanos, incluindo seus sonhos, fantasias, desejos, medos, ansiedades e tudo mais. Os corpos celestes não têm nada a ver com a prática de yoga como tal.

No entanto, às vezes eles o inspiram por sua rara colocação, como a lua cheia, a lua nova, o eclipse solar e lunar, etc. Os praticantes de yoga podem tirar proveito de tal ambiente. No

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

entanto, eles não devem ler muito sobre isso. Caso contrário, alguns praticantes podem dizer mais tarde se eu lhes disser para não se preocuparem com os corpos celestes.

**Pergunta:** Outro Praticante: Não consigo entender algumas questões da mensagem acima sobre a adoração dos planetas. Não é possível prever o destino futuro de uma pessoa? Além disso, os planetas não desempenham nenhum papel em nossa auto-realização? Parece que às vezes eles desempenham um papel, mas outras vezes não, conforme a mensagem acima.

**Minha resposta:** Enquanto um sadhak estiver sob o feitiço do dualismo, todas as experiências parecem naturais. É semelhante ao estado de sonho. Tudo o que você experimenta durante um sonho parece muito real para você enquanto está no estado de sonho. No entanto, você percebe que não é real apenas ao acordar de um estado de sonho. Mas a lembrança do sonho pode durar algum tempo durante o estado de vigília. É a mesma situação durante o estado de vigília também.

Tudo o que uma pessoa experimenta durante o estado de vigília ou quaisquer crenças que uma pessoa nutre durante o estado de vigília parece ser muito real. Mas todos vocês leram literatura adequada ou ouviram de várias fontes que esse estado atual de vigília ou vida, como um ser humano o chama, também é irreal. Essa percepção de que essa experiência mundana é irreal começa a surgir à medida que a pessoa progride no caminho do yoga. À medida que o karma é queimado, essa percepção começa para uma pessoa. Como resultado, a pessoa perde o interesse pelas coisas mundanas, que chamamos de vairagya em sânscrito.

A menos que vairagya se desenvolva em uma pessoa, ela permanece viciada em realizar a adoração a Deus de várias maneiras mundanas. Isso significa que um ser humano adora a Deus em forma física ou de maneiras físicas apenas até o momento em que acredita que este mundo é real. Portanto, o conceito de religião ou filosofia, etc., são apenas de natureza

## Colonel T Sreenivasulu

transitória. À medida que uma pessoa progride espiritualmente, todos os Deuses e Deusas começam a desaparecer.

Da mesma forma, todas as ideias propagadas nas maiores escrituras também começam a desaparecer. O que resta é puramente a consciência do EU da pessoa. Essa consciência do EU é a única coisa verdadeira. Não há nada além da consciência do EU que tenha alguma existência. É assim que uma pessoa deixa de ser humana e se transforma em uma realidade eterna. Chame esse substrato pelo nome que desejar. Portanto, toda a adoração de planetas na astrologia só é relevante o quanto a pessoa quiser se apegar a eles.

No entanto, o destino de uma pessoa não é criado por ela. A pessoa cria um destino para si mesma acumulando karma. Já expliquei adequadamente em minha mensagem anterior sobre a posição planetária no momento preciso e local de nascimento sendo apenas uma extensão da pessoa.

Em poucas palavras, todas as posições planetárias são apenas como sua família e amigos. Eles são reais apenas enquanto sua família e amigos são reais para você. Assim como você ama sua família e amigos durante sua vida atual, você faz o mesmo com os planetas. Mas então eles não são reais, nem podem impactar uma pessoa de forma alguma.

Sua posição precisa no cosmos na hora e local exatos de nascimento estava de acordo com o estoque acumulado de karmas da pessoa quando ela morreu em sua vida anterior. Espero que a questão esteja clara agora. Por favor, não siga racionalmente o que quer que seja compreensível apenas para o seu intelecto.

É suficiente que alguém simplesmente exerça auto-entrega ao Guru e comece a esquecer todas as outras formas de adoração. Por favor, entenda que levará tempo para compreender essas coisas. Não há contradição entre o que meu Guru ji Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha fez quando instalou os nove planetas no Chindwara Shaktipat

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Ashram e o que escrevi acima e também em meus outros livros.

A confusão parece estar surgindo devido aos três ramos da filosofia Vedanta; monismo, dualismo e monismo qualificado. Ideias religiosas geralmente pertencem ao conceito de dualismo. Meu conhecimento das filosofias é zero. Portanto, não posso satisfazer a curiosidade dos sadhaks se eles desejam compreender a essência da divindade por meio da racionalidade e da razão.

Existem seis sistemas de filosofia indiana. A filosofia Vedanta é uma entre as seis. Além disso, a filosofia Vedanta tem três ramos; monismo, dualismo e monismo qualificado. Nós nos apegamos ao monismo em nosso caminho. Claro, concordo que todos os três ramos estão dizendo o mesmo, mas de maneiras diferentes. Tentei explicar isso em meu livro *The Illusion*. Todos os sadhaks são aconselhados a ler meu livro, *The Illusion*, primeiro. Caso contrário, torna-se difícil explicar o mesmo para sadhaks individuais repetidamente.

### Mantras

**Pergunta:** Um praticante: Enviei-lhe um vídeo. Excelente descrição científica de como a engenharia de som afeta nossa mente e corpo cantando "Vishnu Sahasranama" e "Lalita Sahasranama"; e visitando o sanctum sanctorum de um templo. É um dever ouvir e ver por todos. Esta é provavelmente a primeira vez que alguém tenta dar uma explicação científica para a experiência feliz de recitar mantras e visitar templos. Simplesmente brilhante.

**Minha resposta:** eu dei uma olhada no vídeo. Concordo que o som deve ter um impacto profundo na mente. Foi assim que o mantra sastra surgiu. Na verdade, o mantra sastra é a criação paralela. Um é o mundo dos sons e o outro é o mundo das coisas. No entanto, toda essa ciência não tem nada a ver com yoga. Essa é uma compreensão equivocada do yoga.

## Colonel T Sreenivasulu

O mantra sastra pertence à tradição védica e não à tradição da yoga. Os mantras são destinados a benefícios materialistas. Desde o momento em que uma pessoa nasce, existe um mantra para cada ocasião. Infelizmente, ou felizmente, tudo isso é feito para a vida diária. É, claro, o antigo Sanatan dharma. Mas não tem nada a ver com alcançar moksha.

Moksha é alcançado libertando-se de todos os karmas e não os acumulando. Uma vez que o mantra sastra beneficia a humanidade, eles se tornaram escravos dele. Eles não querem deixá-lo ir, mesmo depois de Shaktipat deeksha. Um mantra é energia, tudo bem. Mas shakti é Maya, e Maya é Shakti. O poder do Senhor Vishnu é a Deusa Lakshmi, que é pura Maya; em oito formas diferentes como Ashta Lakshmi.

Como o poder de Maya é tão profundo, a humanidade tornou-se sua escrava; onde eles se abrigam sob ela, pensando que estão praticando yoga cantando mantras, realizando fogos sacrificiais, etc. Isso é hipocrisia. É melhor ser ateu do que viver sob essa hipocrisia.

A yoga destina-se a acalmar sua mente e colocá-la em um estado de ausência de pensamento. Isso só é possível se a mente estiver livre de todo karma ou impressões sensuais. Isso, por sua vez, não pode ser feito por uma pessoa com esforço próprio. Para isso, a energia kundalini deve ser despertada por um Guru. Essa é a única maneira.

Tanta confusão e falta de clareza se estabeleceram entre a humanidade por causa de tais vídeos e livros flutuando na internet e em outros lugares. Por favor, não se distraia com esse material. Você só vai ficar cada vez mais confuso. Jnana yoga também é outro caminho de yoga, tudo bem. Mas é um processo trabalhoso. Por favor, leia meu novo livro, "A Ilusão", se possível. Eu expliquei todas essas questões sobre a Ilusão ou Maya. Por fim, lembre-se de que o mantra é Shakti e Shakti é de fato Maya. É uma tentação lançada pelo onisciente poder cósmico ou Maya para escravizar a alma humana.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Pergunta:** Mesmo praticante: Você me deu um mantra semente durante minha iniciação Shaktipat. É um som básico ou som co-criacional vibracional, não é? Então, nós também continuamos co-criando esse mundo ilusório, não? Então, essa máquina chamada corpo/alma não é apenas um brinquedo co-criativo (como você disse)?

**Minha resposta:** Há duas perguntas diferentes que você fez. A primeira diz respeito ao mantra dado a você durante sua iniciação Shaktipat. Claro, é um dos mantras sementes. É também o mantra semente de um dos chakras. No entanto, em nosso caminho, damos mantras aos sadhaks, não para obter o benefício do mantra. É usado como um meio para transferir energia à distância. Isso significa que ele simplesmente age como um recipiente. Em algum estágio ou outro, ele está fadado a parar.

Isso significa que muito antes de um sadhak poder esperar obter os benefícios de cantar o mantra, ele já teria parado. É como administrar um remédio amargo misturado com mel para a criança. O propósito do mantra é apenas temporário em nosso caminho.

A ciência dos mantras, ou o mantra sastra, como é chamado em sânscrito, é um assunto vasto. Meu conhecimento é zero nesse assunto. No entanto, basta entender que a ciência do mantra é co-criativa, como você disse. O som da semente se manifesta junto com o elemento correspondente em paralelo.

Claro, o corpo humano é fabricado apenas com cinco elementos. Portanto, é uma criação, mas no nível individual. Mas o canto de um mantra semente pode trazer algum benefício. No entanto, é apenas um benefício temporário até certo ponto, assim como o benefício de consumir mel por uma criança junto com o remédio. Por último, sim, claro, este corpo também é apenas co-criação, junto com o mundo coletivo.

**Questão:** Mesmo praticante: Então, o mantra leva você até a chave lá dentro? E te conecta com seu mundo espiritual?

**Minha resposta:** Os físicos teóricos já vêm dizendo isso com base na especulada teoria das cordas; no nível fundamental, toda matéria é basicamente sólida.

## **Dormir**

**Pergunta:** Um praticante: Você realmente precisa dormir? Porque ouvi dizer que a própria mediação revive o corpo completamente. Peço desculpas por tomar seu tempo com esta mensagem. Eu sei que isso provavelmente não tem sentido para você. Além disso, ao mesmo tempo, estou sendo grato a você por ser sempre tão paciente comigo.

**Minha resposta:** O corpo de um Guru também precisa dormir como qualquer outro ser humano. Afinal, é fabricado pelos mesmos cinco elementos da natureza. Portanto, também está sujeito às mesmas leis da natureza. O que você está falando diz respeito aos corpos dos grandes iogues em um estado avançado. Seus corpos podem estar desafiando as leis conhecidas da natureza.

No entanto, os textos de yoga dizem que não há nada conhecido como sobrenatural e tudo faz parte apenas das leis da natureza. Mas não tenho ideia de como tal fenômeno se manifesta para as pessoas comuns. Claro, eu também sou um sadhak comum como você, lutando pela minha salvação. Eu não tenho tais poderes. Portanto, não tenho ideia sobre eles. Você pode estar se referindo àqueles **yogis** que entram em um profundo estado de samadhi; eles não precisam dormir tanto depois de experienciarem estado mental tão profundo.

# *Som Anahata, mente hipersensível, Guru Gita, estado Tandra e desapego*

## **Anahata som**

**Pergunta:** Um praticante: Eu tive esse zumbido nos ouvidos nos últimos 20 anos. Existe uma maneira de saber se é o som Anahata? Como é o som Anahata? Qual é o seu significado? Por que ouvimos isso?

**Minha resposta:** Deve ter sido apenas o som Anahata. Caso contrário, por que seria ouvido? Não terá nenhum efeito adverso em sua saúde. Você só precisa aguentar.

É um fenômeno natural para os praticantes de Shaktipat que, na maioria das vezes, é ouvido como o assobio de uma cobra constantemente. Às vezes, torna-se tão alto, semelhante ao vapor escapando de uma panela de arroz.

Às vezes, ouve-se o zumbido de milhares de abelhas. Às vezes, é como pequenos sinos tocando. Às vezes, parece que está chovendo lá fora e mais alguns sons não identificados.

Tudo o que escrevi aqui foi vivenciado por mim nos últimos 25 anos. Portanto, não estou escrevendo nada acadêmico de livros. Eu não tive nenhum problema de audição devido a

## Colonel T Sreenivasulu

isso. Se a ciência moderna chama isso de doença do “zumbido”, não tenho nada a ver com isso.

Você está enfrentando alguma perda de audição agora? Se assim for, então poderia ser classificado como algum tipo de doença. Caso contrário, qual é o problema? Você pode visitar um médico para descartar quaisquer problemas médicos, se necessário.

Quando a energia Kundalini é despertada, atinge a região de Anahata ou o Chakra do coração; este som é ouvido. Essa é a razão pela qual é chamado de som Anahata. A energia Kundalini em sua forma primordial está na forma de som.

Isso também é confirmado por antigos textos sânscritos, nos quais se diz que todo o cosmos foi criado a partir do som “Om”. Mesmo nos textos cristãos, é mencionado que “no princípio era o verbo, e o verbo estava com Deus, etc.” Portanto, pode ser por isso que é ouvido pelos praticantes de Shaktipat internamente sem que nada seja atingido externamente.

### **Mente hipersensível**

**Pergunta:** Um praticante: Estou me sentindo zangado e egoísta. Eu tinha sonhos com meu ego. Sem nenhum custo, meus pensamentos estão parando. Seja o que for, é bastante desconfortável e desagradável.

**Minha resposta:** Ok, essas montanhas-russas emocionais estarão presentes em sua vida; enquanto você continua praticando meditação. Isso está acontecendo apenas para o seu bem, para limpar o seu carma. Não há necessidade de se preocupar com isso.

Às vezes você experimentará emoções agradáveis, ocasionalmente desagradáveis e às vezes até repugnantes. Você precisa suportar tudo isso. Mas, gentilmente, não espere apenas kriyas agradáveis parasempre. Você precisa aprender a permanecer um espectador mudo.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Em breve, todo esse carma emocional será limpo. Então você começará a sentir paz de espírito. Não se passou muito tempo desde sua Shaktipat deeksha; gentilmente tenha isso em mente. Claro, vai demorar muito. Apenas continue com sua prática sem se incomodar ou se importar com nada. Seja corajoso!

**Pergunta:** Um praticante: Eu estava sentado em minha loja fazendo meu trabalho no sábado. De repente, houve uma sensação pesada na minha cabeça. E meus ombros começaram a girar, mas apenas por alguns minutos.

Depois disso, essa ressaca permaneceu o dia inteiro, resultando em minha incapacidade de sentar para sadhan por mais de 20 minutos. Na segunda-feira seguinte, sentei-me por mais de uma hora com grande dificuldade. E senti mais raiva e não fui capaz de suportar a raiva.

**Minha resposta:** entendo a sensibilidade de suas emoções. Esse fenômeno típico acontece quando um grande pedaço de karma é limpo. A mente é como um corpo recém-ferido; suportar isso por algum tempo. É apenas um fenômeno temporário. Logo começa a ficar imune a tais flutuações emocionais.

Por favor, não se preocupe com seus kriyas ou com a duração de sua prática. Eles estão acontecendo corretamente, do jeito que deveriam acontecer. A duração da prática também continua mudando. Ele continua flutuando, então não precisa se preocupar com isso.

**Pergunta:** Um praticante: No último mês até hoje, tenho lutado com minha vida; tudo está desmoronando e minha mente é tão sensível que às vezes falo sozinho. Minhas emoções são muito intensas. Como faço para esfriar essa mente hiperativa?

**Minha resposta:** A mente se torna um pouco hipersensível nos estágios iniciais da prática; é como um corpo recém-ferido. É um fenômeno temporário apenas antes de se tornar

## Colonel T Sreenivasulu

imune a todas as emoções; É só uma questão de tempo. Por favor, aguenta isso bravamente. Não há nada com que se preocupar, desde que você pratique regularmente.

Por favor, interrompa a prática por alguns dias se sentir que o ritmo dos eventos está avassalador. Caso contrário, não há nada a temer sobre isso.

Você não sofrerá nenhum efeito adverso do Shaktipat. O que quer que esteja acontecendo com você é apenas para sua limpeza.

Lembre-se de que dói um pouco quando um espinho é removido da carne. Portanto, por favor, aguenta-o bravamente. Minhas bênçãos sempre estarão com você. Por favor, lembre-se do seu Guru e busque alívio sempre que estiver em uma situação desesperadora.

**Pergunta:** Um praticante: Depois do sadhan de ontem, senti que não deveria falar com ninguém. Estou ficando irritado até mesmo com o som mais insignificante, seja da TV, das travessuras do meu filho ou da conversa casual da minha esposa. Eu não gosto de nada. Não quero mais falar com ninguém. Isso continua até agora. Estou sentindo uma espécie de isolamento.

**Minha resposta:** Isso se deve ao fato de a mente se tornar um pouco hipersensível. Isso acontece quando um grande pedaço de carma é limpo após a iniciação de Shaktipat. A mente se comporta como uma ferida recente no corpo.

Também alertei sobre esse fenômeno em meu livro. Mas não há nada para se preocupar com isso. É um fenômeno temporário antes que a mente se torne imune a todas essas coisas. Portanto, tenha paciência com isso por algum tempo! Eduque também os membros da sua família, se possível.

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho um problema. Eu sinto que minha mente ficou muito mole agora. Coisas bobas estão me machucando muito. E fico nervoso muito rapidamente. Eu medito por 30-40 minutos, de manhã e à noite, todos os

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

dias.

**Minha resposta:** Este é um fenômeno normal que acontece com todo praticante quando um grande pedaço de carma é inicialmente destruído. A mente se torna hipersensível como uma ferida recente. Também alertei sobre esse fenômeno em meu livro. Mas isso é apenas temporário antes que a mente se torne imune a tudo. Você precisa aguentar, por favor. Por favor, eduque seus familiares também sobre isso. Não há nada para se preocupar com isso. Apenas continue com sua prática para que esse fenômeno acabe rapidamente.

### Guru Gita

**Pergunta:** Um praticante: Os versículos 137-139 do Guru Gita falam sobre a superfície em que você se senta para meditar ou recitar o Guru Gita. Isso deve ser tomado literalmente?

**Minha resposta:** Guru Gita é destinado a todos os praticantes de todos os tipos de sistemas de yoga. Ajuda os praticantes de várias maneiras, como você deve ter lido sobre isso. Assentos de meditação feitos de diferentes materiais e cores trazem resultados diferentes. Mas apenas parte dessa ciência se aplica aos praticantes iniciados em Shaktipat. No entanto, você deve compreender a essência do Guru ou Guru tattva, como é chamado nesse texto. Essa compreensão é o verdadeiro segredo do yoga.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Preciso de algum assento especial para meditação? Posso começar onde eu quiser?

**Minha resposta:** Não há necessidade de nenhum assento especial para meditação. Você pode meditar em qualquer lugar. Mas, idealmente, você deve sentar no mesmo lugar, no mesmo lugar e ao mesmo tempo. Este é o requisito ideal para praticar a meditação para obter o máximo benefício do esforço realizado. No entanto, você pode modificá-lo dependendo das circunstâncias. Tecnicamente não há nada de errado.

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta sobre o Guru Gita. O texto inteiro deve ser lido todos os dias? Ou ler partes dele todos os dias é suficiente?

**Minha resposta:** Se você puder lê-lo completamente algumas vezes, isso será suficiente. Não há necessidade de lê-lo diariamente. A ideia é compreender a essência de sua mensagem em vez de lê-la diariamente como um ritual.

### **Estado de tandra**

**Pergunta:** Um praticante: O que é o tandra avastha (estado da mente)? Gozando de novo e de novo, vem tão ferozmente por alguns segundos que tenho que me beliscar repetidamente? Cheio de sonolência, como nos sentimos depois de tomar um comprimido para dormir. Isso acontece duas ou três vezes por dia, e durante esse tempo, esqueço tudo que me é totalmente desconhecido, e então vejo coisas diferentes. Anteriormente, quando eu costumava fazer kunjika jap, também costumava experimentar o mesmo estado de tandra, ou seja, meio moorchit avastha! (Estado semiconsciente.)

**Minha resposta:** o estado de Tandra é o estado mental entre os estados de sonho e de vigília.

### **Desapego**

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta sobre desapego. Minha motivação é baixa, especialmente em relação aos meus deveres do trabalho, isso é apenas uma fase no caminho espiritual ou é um sinal da desintegração dos padrões cármicos na mente do ego e é um sinal de progresso?

**Minha resposta:** Sim, claro. É uma fase ao longo do caminho espiritual e também um sinal de progresso. À medida que os karmas são neutralizados, um sadhak começa a perder o interesse pelas coisas mundanas, mas de uma forma muito, muito harmoniosa. Assim como um bebê perde o interesse pelos brinquedos à medida que cresce na adolescência!

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

No entanto, o padrão dos brinquedos pode mudar. O bebê adulto agora gosta de brincar com música, andróide, bicicletas, cerveja, namorados, etc. Mais tarde, os meios de diversão podem mudar ainda mais. Acumulação de riqueza, fama, diversão intelectual, etc. Mais tarde, os meios de entretenimento podem mudar ainda mais.

Trata-se de ficar chapado mentalmente ou receber um chute psíquico. Portanto, um sadhak pode começar a pensar em acumular mérito religioso doando para a caridade, etc. Por mais nobre que seja o ato, ele ainda é destinado a um chute mental. Quando um sadhak começa a perder o interesse em todas as coisas mencionadas acima e mais, isso é chamado de desapego.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Então, esse desapego está levando o sadhak a buscar Deus no mundo interior, já que o mundo externo não fornece mais estímulo para eles?

**Minha resposta:** Exatamente. A felicidade começa a florescer dentro do eu. É assim que um ser humano começa a deixar de ser humano e a gravitar em direção à imoralidade. Parece assustador para um observador externo observando você de perto, mas não para o sadhak.

**Pergunta:** Um praticante: Tenho notado ultimamente que não me importo mais com as coisas como costumava; sobre pessoas, meu negócio, minha vida, como meu negócio irá após o bloqueio do COVID, pois foi diretamente afetado e de onde virão minhas finanças, etc. Você pode informar o que pode ser?

**Minha resposta:** Um praticante se torna cada vez mais corajoso à medida que o sadhan progride. Isso está diretamente ligado à auto-entrega da pessoa à divindade, e ambas são diretamente proporcionais. Em vez disso, ambos são iguais em conceito. É o resultado direto de sua prática regular.

À medida que os karmas são limpos de sua mente

## Colonel T Sreenivasulu

subconsciente, todos os tipos de pensamentos relacionados ao medo e à ansiedade também são eliminados como parte da limpeza geral. Como resultado, você fica com sua característica básica natural em sua mente consciente; esse traço básico é chamado de "coragem".

Tudo o mais vivenciado por um ser humano, do ponto de vista materialista, decorre desse traço básico. É por isso que na Índia é aclamada como a "Deusa da Coragem", que é fundamental para todos os outros bem-estar humano. É por isso que você costuma ler nos livros que "o sucesso está na coragem". Esta frase já foi dita pelo famoso filósofo francês Goethe, que diz: "A coragem é genial."

## *Tópicos gerais*

### **Realizando rituais**

**Pergunta:** Uma praticante: Preciso de um pouco de orientação. Em relação aos rituais, não tenho sido uma pessoa muito ritualista. Eu realizo rituais principalmente como uma forma de respeito aos mais velhos. No ano passado, não fiz nada por causa da morte do meu marido. Eu estava bastante confortável com isso. Desejo continuar assim. Por favor, informe quais são as coisas essenciais que precisamos fazer. Por exemplo, acender uma lâmpada! Além disso, estou mudando de casa. Anteriormente eu costumava chamar os brâmanes para fazer havan. Isso é necessário? Por favor, oriente-nos sobre o que fazer quando mudar de casa.

**Minha resposta:** Rituais realizados tradicionalmente são para benefícios materialistas. Embora eles não tenham nenhum impacto em seu crescimento espiritual, sugiro que você os siga. A única coisa que você precisa lembrar é não ficar muito emocionada ao realizar os rituais. Agora, você recebeu a iniciação Shaktipat e progrediu em um caminho espiritual.

Tecnicamente, não há nada de errado com você se não realizar nenhum ritual, porque estará adicionando ao seu carma novamente. Apesar disso, você ainda precisa seguir certos rituais em sua vida diária. Por exemplo, apesar de estar neste caminho **yogi**, você ainda é obrigada a tomar banho

## Colonel T Sreenivasulu

todos os dias, comer, socializar na sociedade, tomar remédios, etc. Sem realizar o karma mínimo, manter seu corpo também é impossível.

Você ainda não está em um estado tão avançado do ponto de vista *yogi*. Portanto, siga as tradições e realize todos os seus rituais relativos ao seu marido e à cerimônia de inauguração. Se você já perdeu certas coisas antes, não importa. Você pode começar a seguir agora. Mas a única coisa a lembrar é não se apegar emocionalmente de qualquer maneira. Apenas siga o movimento de realizar seus rituais como uma atriz muda.

### **Problemas relacionados à saúde**

**Pergunta:** Praticante: Tenho uma dúvida, orar por boa saúde ou sair de uma doença; estes serão considerados orar por benefícios materialistas. Podemos orar por boa saúde, para superar dores, tristezas, etc., em nosso caminho?

**Minha resposta:** É assim. Qualquer pensamento, palavra ou ação é karma quando colorido pelo egoísmo. Não há exceção a isso. No entanto, certos karmas como abluções matinais, comer, tomar remédios, dormir e praticar atos sexuais para pessoas casadas são inevitáveis. Mesmo a manutenção do corpo ou a propagação da espécie não será possível se tais karmas não forem realizados. Embora uma pessoa esteja no caminho do yoga após a iniciação de Shaktipat, esses karmas ainda são inevitáveis.

A partir dessa perspectiva, você precisa entender sua pergunta sobre a oração. É inevitável, mas, no entanto, será considerado carma. Aqui exercer discricção é a chave ou segredo. Quando digo que comer é um carma inevitável, não significa que você comece a comer demais indiscriminadamente sob o pretexto de realizar um carma inevitável. Quando você se questionar sinceramente dentro do seu coração, saberá se está realizando um carma inevitável ou um novo carma com toda a intensidade.

O mesmo acontece com todas as outras atividades. Orar por

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

uma boa saúde ou se recuperar de uma doença não é exceção. Todos nós aspiramos e oramos por tais coisas. Mas faça isso com desapego. Espero que você entenda a essência do que eu disse. Pode haver dúvidas sobre a realização de atividades de caridade, demonstração de compaixão pela sociedade, etc. Você pode realizar tais atividades, se desejar, mas faça-o com desapego porque DEUS NÃO PRECISA DE SUA AJUDA OU COMPAIXÃO OU A SOCIEDADE NÃO DEPENDE DE VOCÊ PARA SUA SUSTENTO. Este é o problema.

**Pergunta:** Um praticante: Ultimamente, começo a espirrar muito sempre que me sento para meditar. Poderia ser uma mera coincidência? Não consigo meditar por longos períodos devido a esse problema.

**Minha resposta:** verifique também os problemas de saúde comuns. Não parece estar estritamente relacionado aos kriyas. No entanto, há algo que você precisa entender sobre os obstáculos encontrados por um praticante de yoga, incluindo problemas de saúde. Às vezes, um praticante quer fazer meditação, mas não pode fazê-lo devido a obstruções inesperadas e não intencionais. Eles acontecem de uma forma como kriyas por si mesmos. Mas isso se aplica a praticantes que praticam regularmente.

Para aqueles que não praticam regularmente, seus obstáculos não podem ser considerados kriyas adequados. Portanto, você é o melhor juiz.

Esses obstáculos surgem devido ao carma negativo acumulado por um praticante no passado. Como críticas ao sistema de ioga ou zombaria do sistema de yoga ou exibindo descuido em relação à prática de yoga, etc. Como resultado, quando um praticante deseja desesperadamente praticar meditação em estágios posteriores, seja na próxima vida ou mesmo na vida atual, seu karmas negativos o alcançarão para criar obstáculos para ele na prática de yoga.

No entanto, o remédio é suportar tais obstáculos. Logo esses

## Colonel T Sreenivasulu

obstáculos se esgotarão, pois nada dura para sempre. Portanto, quanto mais você praticar, mais rápido poderá esgotar esse carma negativo. Portanto, não há necessidade de se preocupar com isso. Em relação ao seu espirro impedindo-o de praticar, você é o melhor juiz. Se você pratica regularmente, pode ser considerado um kriya. Caso contrário, considere isso como um problema de saúde cotidiano.

**Pergunta:** Um praticante: Minha Coroa (chakra) está doendo há muito tempo; alguma explicação?

**Minha resposta:** Isso acontece para os sadhaks. Isso se deve à localização do "Brahma randhra", ou o buraco no topo da cabeça da coroa através do qual a força vital escapa quando uma pessoa está destinada a obter a salvação. Portanto, o local deve estar ficando sensibilizado devido ao seu sadhan. Geralmente é experimentado por muitos sadhaks. Às vezes, a dor torna-se muito incômoda e tive que fazer alguns sadhaks para interromper temporariamente o sadhan deles. No entanto, não há nada para se preocupar com isso. É um bom sinal para os praticantes de yoga. No entanto, o Brahma randhra é aberto somente após uma pequena fratura no crânio e não antes. Quando ocorre, o processo de fratura menor recebe a maior reverência em todos os sistemas de yoga.

**Pergunta:** Mesmo médico: Como surgiu a pequena fratura? Conhece alguém?

**Minha resposta:** Supõe-se que ocorra literalmente. Mas raramente acontece com alguns grandes sábios. Mas há muita literatura disponível sobre esse processo. É menor porque às vezes ouvimos falar dele, acompanhado de um pouco de som. No entanto, há incidentes em que ocorreu uma grande fratura também. Portanto, é difícil classificar menor ou maior de acordo com a terminologia médica. Você sendo um médico, deveria saber mais.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

### Usando Yantras

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta sobre o Sri Yantra. É sensato ter esse Yantra em casa ou consigo? Ou isso causará novamente novos Karmas que precisam ser limpos?

**Minha resposta:** Do ponto de vista espiritual, isso não tem significado para você agora. Sim, é muito benéfico do ponto de vista materialista. Sim, ele criará novos karmas para você se tentar fazer algo com ele. Sri Yantra é o poder cósmico supremo em seu modo criativo e sustentador.

Em nosso caminho, estamos invocando o mesmo poder para entrar no modo destrutivo ou oposto. Este processo já começou para você depois do Shaktipat. Agora, se você tentar se apegar ao modo de criação e sustento da energia cósmica, você estará resistindo a queimar seu carma. Quanto mais você começar a adorar o poder em seus modos criativo e sustentador, estará desacelerando suas atividades no sentido oposto.

Em poucas palavras, você acaba tentando lavar os pés e entrando na piscina de lama repetidamente. Teoricamente, você pode fazer isso, mas não leva a lugar nenhum. Por último, deixe-me dizer-lhe que a busca de Sri Vidya, ou a ciência de “Sri”, é supostamente praticada na Índia para o crescimento espiritual. No entanto, não é considerado uma prática de yoga. Espero que você entenda a ideia agora. Portanto, seja corajoso! Você não precisa de mais nenhum sistema de suporte depois do Shaktipat. Descanse, deixo na sua mão. Na verdade, depois de Shaktipat, todas essas coisas começam a chegar ao fim.

Mesmo que alguém decida seguir o Sri Yantra, não há garantia de que trará benefícios imediatos. Pode levar mais de uma vida inteira até que a prática frutifique. No entanto, nesse ínterim, essa pessoa acabará desperdiçando outro precioso nascimento humano, e isso também depois de receber Shaktipat deeksha.

## Transmigração de almas

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta que talvez você possa responder. Quando as pessoas morrem, é devido ao carma ou não tem nada a ver com o carma?

**Minha resposta:** A morte ocorre sempre que o corpo se torna insustentável, seja devido ao envelhecimento, doença ou acidente, para assumir um novo corpo! Essa é a regra de ouro. É semelhante a trocar de roupa quando elas não são mais sustentáveis devido ao desgaste ou outros motivos. No entanto, o modo de morte é de acordo com o karma acumulado. A morte é seguida pelo nascimento que, por sua vez, é novamente seguido pela morte. Portanto, este ciclo de nascimento e morte é interminável até que a pessoa atinja a auto-realização. O tipo de nascimento ou morte que uma pessoa sofre em cada ciclo depende puramente do carma acumulado.

Por favor, entenda também que uma pessoa que morre pode não necessariamente nascer de novo em um útero humano. Pode estar no ventre de qualquer coisa. Da mesma forma, quando um animal morre, a mesma coisa é aplicável. Assim, a transmigração da alma também acontece, seja de ventre humano para ventre humano ou de humano para animal ou de animal para humano. É assim que a população de uma espécie é gerida pela natureza. Mas tudo dito e feito, é apenas a mudança do corpo que ocorre. Caso contrário, não existeneda como nascimento ou morte, pois a alma é eterna ou é o próprio Deus.

**Questão:** Mesmo praticante: Mas os humanos são a forma de vida mais elevada que alcançam após eras de nascimentos e bons karmas. A partir daqui, podemos evoluir ainda mais por meio de aprendizado superior, sabedoria e como uma alma auto-realizada. Quanto aos animais, eles ainda dependem da vontade divina; nascer como humanos e prosseguir em sua jornada. Se nascermos como animais em nosso próximo nascimento, teremos que esperar até que a vontade divina

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

mais uma vez. Qualquer jornada espiritual que tenhamos iniciado permanecerá adormecida nesse caso. Como tudo funciona após a iniciação Shaktipat? Porque esses muitos nascimentos terminarão em nosso sadhan!

**Minha resposta:** Você não entendeu a essência da minha mensagem acima. Eu simplesmente disse que não há garantia de que uma pessoa possa necessariamente nascer de novo como humano. Isso não significa que essa pessoa assumirá permanentemente o corpo animal. Após o nascimento de um ou mais animais, essa pessoa pode retornar novamente ao útero humano após esgotar seus karmas. Da mesma forma, novamente essa pessoa pode degenerar em um útero animal, de acordo com os karmas. O que você disse acima é verdade no sentido geral. Depois de eras, um espírito começa a ocupar corpos humanos. Mas isso é em geral. Temporariamente, pode retroceder ou degenerar novamente. Outra questão a ser lembrada é que uma pessoa também pode subir a escada e se tornar um celestial. Mas mesmo os seres celestiais precisam assumir corpos humanos para sua auto-realização final. Espero que esteja claro agora.

Por exemplo, geralmente, as pessoas que gostam muito de comer e que morrem com um desejo insatisfeito de comer podem nascer como um lobo, etc. A mesma coisa pode acontecer com outros tipos de emoções insatisfeitas. Com qualquer emoção cumulativa que uma pessoa morre, ela pode nascer de novo de acordo com esse estado de espírito. Que seja no ventre humano ou animal! Mas isso acontecerá apenas temporariamente; pois a alma já evoluiu como humano por um período muito longo!

### Inferno e céu

**Pergunta:** Um praticante: Você acredita que o inferno existe? Fiquei surpreso quando descobri que as tradições hindu e budista acreditam no inferno. Inicialmente pensei que era apenas um conceito cristão. Tive a impressão de que a Terra é o inferno, e continuamos voltando até ascendermos à

libertação.

**Minha resposta:** Vou explicar isso de acordo com os textos Shaktipat, existe simplesmente VOCÊ sozinho neste cosmos. Estou usando a palavra cosmos especificamente para ilustrar que é infinito. Não tem limites externos; é simplesmente infinito. Portanto, está além da compreensão intelectual e dos processos de pensamento racional.

VOCÊ é o centro deste cosmos. VOCÊ sozinho se reflete em todas as criaturas vivas e objetos inanimados. VOCÊ é a única verdade eterna. VOCÊ é a única existência. VOCÊ está sozinho neste cosmos. Não há nada além de VOCÊ e, de fato, VOCÊ é o DEUS, Todo-Poderoso ou divindade. É somente quando VOCÊ não percebeu sua verdadeira natureza que você está em um estado de dualismo.

Toda a conversa sobre várias ideias religiosas, filosofias, ciências e tudo mais é válida apenas enquanto VOCÊ estiver neste estado de dualismo. Como neste estado de dualismo, VOCÊ está sujeito a existir em três estados mentais diferentes; dormir, sonhar e acordar. O estado de sono se dissolve quando VOCÊ entra no estado de sonho, e o estado de sonho se dissolve quando você entra no estado de vigília.

Da mesma forma, praticando Shaktipat no estado de vigília, VOCÊ entra no estado superconsciente onde VOCÊ percebe que é VOCÊ sozinho que existe e não há nada além de VOCÊ.

Todas as religiões, filosofias, etc., elevam você espiritualmente nos estágios iniciais. Eles são apenas como instrumentos; chega uma fase em que VOCÊ precisa deixar seu apoio e embarcar no caminho de Shaktipat. Essa é a essência de tudo. Portanto, todas as ideias de inferno, etc., são válidas apenas enquanto VOCÊ estiver no estado de dualismo.

### **Mantra cantando**

**Pergunta:** Um praticante: Você disse que nosso mantra Guru

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

funciona de maneira diferente do mantra geral. Algum livro foi escrito sobre esse assunto?

**Minha resposta:** li um livro sobre o Mantra Shastra há muito tempo, “The Guirlanda de letras”, escrito por Sir John Woodroof ou Arthur Avalon como seu pseudônimo. Caso contrário, em nosso caminho, um mantra é usado pelo Guru como um recipiente para a transferência de energia cósmica como uma medida adicional além do exercício do livre arbítrio. Considerando que Mantra Shastra é uma vasta ciência. Há um enorme volume de livros disponíveis sobre o assunto. Mas eu não tenho nenhuma ideia sobre o assunto como tal. Destina-se basicamente a benefícios materialistas.

**Pergunta:** Um praticante: Fiz cerca de 45 minutos de meditação hoje. Mas eu não conseguia sentar porque estava me sentindo muito desconfortável. Então, eu me deitei e fiz a meditação. Eu não acho que a meditação foi intensa. Mas senti um peso na cabeça depois da meditação.

Meu problema é que não consigo dizer o mantra mentalmente. Como então, há o incômodo de se concentrar no mantra. Não consigo me soltar e me sinto muito consciente. Então, eu tive que dizer o mantra suavemente. De forma que eu pudesse ouvi-lo, e só então poderia meditar. Tudo bem dizer o mantra (vou tentar ser suave) em vez de fazê-lo mentalmente?

**Minha resposta:** Ok, então, sem problemas. Você pode cantar o mantra em voz alta.

Mas, por favor, tente fazê-lo silenciosamente, se possível. Por favor, tente fazê-lo sem mover os lábios. Deixe a língua e as cordas vocais se moverem. Se achar difícil, também pode mexer os lábios. Se você ainda estiver achando difícil, apenas cante em voz alta.

Tecnicamente, não há nada de errado se você cantar alto. O único problema é que o efeito do mantra será mais potente se for internalizado. Depois de praticar em voz alta por um

## Colonel T Sreenivasulu

período, mais tarde, você pode tentar internalizar o mantra. Por favor, faça isso conforme sua conveniência por enquanto.

Por favor, não se preocupe com a meditação não ser profunda. Lembre-se de que você não deve fazer nenhuma meditação como tal em nosso caminho. Você só senta para meditar. Mesmo o próprio canto do mantra parará depois de algum tempo.

Portanto, o que você deve fazer depois disso é simplesmente permanecer um espectador mudo e observar os kriyas. À medida que seus karmas são limpos, a mente gradualmente começa a entrar em um samadhi ou estado sem pensamento.

Seus karmas acumulados o impedem de entrar em meditação profunda, samadhi ou estado sem pensamento. Espero que você entenda o conceito agora.

**Pergunta:** Um praticante: Tenho uma pergunta sobre o mantra. Quando o Guru dá um mantra ao seu praticante, como ele decide qual mantra dar? O mantra pode ser mudado? A razão para fazer esta pergunta é o cantar constante de “Ram Nam” em mente.

Durante o sadhan também o canto “Ram Nam” continua por algum tempo. Aí eu fico confuso. Eu não sei quanto a isso. Mas nesse momento também surge um pensamento; se o mantra que você deu se tornasse “Ram Nam”, faria alguma diferença?

**Minha resposta:** Eu dei a você o mantra com base em instruções específicas dadas a mim por meu Guru Ji. Na verdade, faz parte de uma ciência diferente. Seria inapropriado para mim revelar esses detalhes. No entanto, não há necessidade de mudar o mantra como tal.

Em nosso caminho, o mantra deve atuar como um recipiente para transportar o Shaktipat do Guru para o praticante. Isso é tudo. Não tem outro significado. O mantra é apenas um dos quatro métodos pelos quais Shaktipat é feito.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Caso contrário, não há necessidade de lhe dar nenhum mantra como tal. Por favor, não misture com o mantra usual, Shastra. Para pessoas que não são praticantes de Shaktipat, o mantra é dado para benefícios materialistas.

O Mantra Shastra destina-se a benefícios materialistas e não ao crescimento espiritual. Portanto, por favor, não misture com a literatura que você encontra em livros ou na internet.

Em nosso caminho, é dado apenas como uma medida adicional para realizar Shaktipat além de exercer o livre arbítrio do Guru. Portanto, por favor, não se preocupe com isso. O mantra que lhe dei é sagrado. Não há necessidade de alterá-lo. Espero que sua dúvida esteja esclarecida.

Muitos desses mantras virão à sua mente durante o sadhan. Eles são kriyas apenas porque você deve ter praticado vários desses mantras em suas vidas passadas. Agora você pode estar ouvindo "Ram Nam". Mais tarde, você pode experimentar ouvir algum outro mantra; não há nenhuma garantia em relação a isso. Portanto, o que você está experimentando agora é apenas um kriya. Portanto, não há necessidade de mudar o mantra.

Além disso, as pessoas também ouvem alguns mantras que nunca aprenderam. Espero que esteja claro agora.

**Pergunta:** Um praticante: A meditação não tem sido regular devido a problemas de saúde e econômicos, mas eu pratico. Tenho esperado para perguntar sobre um som "shree" que ouço em minha mente, se devo me concentrar nele ou seguir com a recitação mental do mantra.

**Minha resposta:** A recitação de mantras destina-se a obter benefícios materialistas como riqueza, saúde, filhos, etc. A iniciação Shaktipat destina-se ao seu crescimento espiritual. Você precisa decidir o que quer do fundo do seu coração.

O mantra que eu dei a você foi carregado com Shaktipat. Destina-se a atuar como um recipiente para a energia cósmica. Eu não lido com mantras que são dados para

## Colonel T Sreenivasulu

benefícios materialistas. Não tenho poder para garantir que eles produzam resultados para você.

Lembre-se de que, mesmo que você encontre alguém que possa lhe dar esses mantras, não há garantia de que obterá sucesso mesmo depois de praticá-los por toda a vida.

Portanto, só posso ajudá-lo com Shaktipat, o que já fiz. Meu conselho para você é não se distrair com essas tentações. Por favor, seja corajoso. Deixe seu destino seguir seu curso; suportar as coisas agradáveis e desagradáveis da vida. Em breve você se elevará acima de todas essas dualidades.

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta. Eu te enviei um vídeo. Nesse vídeo, Sadguru explica que o silêncio é o núcleo. Minha pergunta é: nem mesmo o mantra do Guru chega à mente em um estado de quietude? Ou é como se a kundalini tivesse uma maneira diferente de alcançar Shiva? Estou confuso. Por favor, esclareça. E qual é a diferença entre o nada e a consciência infinita? Ambos são a mesma coisa?

**Minha resposta:** O mantra foi dado a um sadhak apenas temporariamente. O canto do mantra parará por conta própria durante o sadhan. Então o sadhak deve permanecer em estado de testemunha. Vários pensamentos podem surgir na mente e múltiplas visões podem continuar surgindo; todas essas modificações da mente são devidas ao estoque acumulado de karmas ou diferentes impressões sensuais dentro da mente subconsciente.

À medida que os karmas são limpos, a mente se acomoda em um estado de ausência de pensamento. Esse estado de ausência de pensamento é referido por vários nomes em diferentes sistemas de yoga; savikalpa samadhi ou samprajnata samadhi ou samadhi inferior etc. Mas o dualismo ainda existe mesmo em tal estado. O silêncio não é o núcleo em tal estado? É outra maneira de explicar o mesmo.

Não vi o vídeo acima. Claro, não poderei ver todo esse

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

material e continuar comentando porque continuo recebendo muitos desses vídeos e livros. Mas entendo que deve ser outra maneira de explicar a mesma coisa. Claro, a consciência é a verdade absoluta no final. Quando você diz que o nada é o mesmo que a consciência infinita, ambas as palavras não significam o mesmo? É outra maneira de explicar o mesmo fenômeno ou conceito.

Portanto, aconselho você a não ficar sobrecarregado com todo esse material disponível na internet. O mesmo conceito é explicado pelo intelecto humano de maneiras diferentes. Você não estudou o Bhagavad Gita? Krishna também tenta explicar o mesmo conceito de acordo com vários métodos. A linguagem também é Maya ou ilusão. Não é absolutamente verdade. Por favor, não perca seu tempo perseguindo tais distrações.

**Pergunta:** Um praticante: Pratiquei o canto do Guru mantra por 4-5 meses, 90-120 minutos diariamente duas vezes. Não sei se alcancei o mantra siddhi ou o perdi. Como alguém sabe se alcançou o mantra siddhi? É quando a divindade aparece para alguém (Rama ou algum Guru da linhagem?), ou há outros sinais?

**Minha resposta:** Em nosso caminho, oramos pela frutificação do mantra como um benefício secundário. Mas isso não acontece dessa forma, pois o mantra é um portador de Shaktipat, semelhante a um recipiente. Assim que os kriyas começam, o mantra para como tal. Portanto, não esperamos a frutificação do mantra em nosso caminho, pois não é nosso objetivo. Meu conhecimento do mantra sastra é zero. Portanto, não posso responder às suas perguntas.

Se você estiver interessado em saber como um mantra frutifica, você deve consultar alguém com tal conhecimento. No entanto, o mantra sastra, ou a ciência dos mantras, destina-se a obter benefícios materialistas. Eles não trazem crescimento espiritual. Todos os Deuses e Deusas associados com vários mantras dão benefícios mundanos

## Colonel T Sreenivasulu

correspondentes se eles os alcançarem. Isso é tudo.

Nenhum Deus ou Deusa pode dar salvação ou moksha a qualquer ser humano. Eles só podem dar bênçãos. Para moksha ou salvação, uma pessoa tem que manifestar a divindade de dentro. Isso só é possível através do sadhan e do Guru. É isso do ponto de vista técnico.

Dar Shaktipat através de um mantra é semelhante a administrar um remédio amargo misturado com mel, etc., a um bebê para que fique palatável. No entanto, o bebê obtém o benefício secundário consumindo mel ou suco de frutas, embora o objetivo principal seja curar a doença por meio da administração de remédios.

# *Shaktipat, Questões relacionadas ao sexo, Samadhí, morte e após a morte*

## **Questões teóricas sobre Shaktipat**

**Pergunta:** Um praticante: Você pode me ajudar a entender alguns pontos. Seu livro afirma: "a força primordial suprema, quando revertida de seu modo adormecido por um Guru, dissolve-se lentamente de volta à fonte a partir da qual começou a criar o mundo". Dissolver de volta significa o quê? O estado de Tandhrā significa sono REM, onde está conectado com a mente subconsciente? O livro é sobre a experiência, não sobre o kriya, o mantra. Eu entendi isso errado?

**Minha resposta:** dissolver-se de volta na fonte é semelhante a uma bolha de água sendo absorvida de volta ao corpo d'água. O poder de Deus é semelhante ao outro lado da mesma moeda. Sem poder não há idéia de Deus e, da mesma forma, sem Deus não há idéia de poder. Eles são sempre inseparáveis.

No entanto, quando o poder de Deus se torna criativo

## Colonel T Sreenivasulu

(Deusa Saraswati), ele tece uma teia de ilusão em torno de Deus. Então é continuamente sustentado pelo mesmo poder em outra forma (Deusa Lakshmi). Quando esse poder é revertido, ele começa a retrair seu feixe psicodélico. Assim, a alma dentro ou o Deus dentro do reino psicodélico previamente definido perde o interesse em seu próprio mundo autocriado. Esse modo reverso de poder cósmico é vagamente chamado de despertar da energia kundalini, ou o poder se torna a Deusa Kali. Ele começa a desintegrar seu próprio mundo.

O mesmo fenômeno ocorre nos níveis individual e macrocósmico, que as pessoas chamam de apocalíptico. No entanto, o poder cósmico é considerado adormecido antes desse estado apenas para fins de compreensão. A energia cósmica nunca está adormecida como entendemos em seu sentido clássico.

O estado de Tandra é simplesmente um estado mental intermediário entre os estados de vigília e sonho. Não tenho ideia da definição científica moderna de tal estado. É suficiente saber que não há muita literatura disponível sobre isso. Pelo que sei, o sono REM, ou o chamado fenômeno do movimento rápido dos olhos, é simplesmente um processo que se inicia para qualquer pessoa no momento em que os olhos são fechados. Onde está a chance de se conectar à mente subconsciente? Como eu disse, não tenho ideia sobre isso.

Com relação à última pergunta, claro, meu livro é apenas sobre minhas experiências durante o despertar da energia kundalini, como diz o próprio subtítulo do livro. Não entendi direito a pergunta. Claro, o livro não tem nada a ver com a ciência dos mantras. Mas, definitivamente, eu escrevi sobre uma variedade de kriyas que experimentei. Mas todos os praticantes podem ou não experimentar todos esses kriyas porque os kriyas são simplesmente o impacto experimentado quando uma categoria particular de karmas está sendo limpa.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

### Iniciação Shaktipat

**Pergunta:** Um praticante: Eu gostaria de saber por que você não inicia um buscador por chamada de vídeo.

**Minha resposta:** Como posso fazer isso? Eu preciso fechar meus olhos e permanecer em meditação para fazer Shaktipat. Portanto, a chamada de vídeo não faz muito sentido. Preciso exercer meu livre arbítrio com a mente concentrada. Isso é o que mais importa. Embora eu possa usar chamadas de vídeo para bate-papo normal. No entanto, posso não ser capaz de responder a uma chamada de vídeo imediatamente, a menos que seja previamente combinado, porque posso não estar vestido adequadamente, etc. Existem vários motivos, mas isso não importa. Shaktipat tem funcionado perfeitamente, mesmo sem chamadas de vídeo. No entanto, gostaria de falar com o maior número possível de praticantes em uma videochamada.

**Pergunta:** Praticante: Não tenho dúvidas quanto à validade de Shaktipat. Isso seria um pecado da minha parte. Eu disse que não experimento a plena manifestação da Kundalini. Pode estar preparando meu sistema nervoso para o peso do poder. Eu simplesmente não experimento nenhum Kriya. Então, perguntei se levaria mais tempo. Muitos outros também estão enfrentando o mesmo. Então, tudo bem. Eu posso esperar.

**Minha resposta:** Não é como você disse. Você está perdendo o cerne da história novamente. Após a iniciação Shaktipat, a energia Kundalini é despertada ou estabilizada naqueles em quem já está ativa desde o nascimento anterior. Começa a queimar os karmas, que são experimentados como kriyas. Considerando que, em sistemas de yoga independentes, muitas coisas, como a perfuração de Chakras, etc., acontecem como um prelúdio para todo o processo.

No entanto, em nosso caminho, esses pequenos detalhes não são vivenciados pelo praticante. Portanto, nada é como seu corpo sendo preparado para o peso do poder, etc. Esse tipo

de literatura não se aplica ao nosso caminho. Espero que esteja mais claro agora. É semelhante a uma pessoa que tenta aprender as técnicas superiores de um jogo quando vai a um treinador. Ele não aprende desde o básico porque já o conhece.

Da mesma forma, as pessoas destinadas a tomar Shaktipat deeksha já devem ter sido fortalecidas. Caso contrário, eles não teriam recebido apenas Shaktipat deeksha. A onisciente energia cósmica, que é consciente, teria assegurado isso. Aqui as palavras-chave são: queima de karmas que são experimentados como kriyas. Eles podem se manifestar de várias maneiras. Eu entendo; talvez você pense que são os kriyas que importam. É assim mesmo? Você parece vincular Shaktipat com os efeitos físicos sentidos quando a Kundalini é despertada em sistemas de yoga independentes. A maior parte da literatura disponível refere-se a isso; Espero que essa seja sua dúvida.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Ok. Estou confuso como se minha vida tivesse mudado muito desde minha iniciação. Eu sinto que eles são kriyas; Talvez eu esteja errado. Mas não sinto nada fisicamente. Devido aos kriyas, não consigo descrever o que passei. Não sou muito bom em explicar as coisas.

**Minha resposta:** Obviamente, a vida é composta por karmas sendo refletidos no mundo externo por um ser humano. Isso significa que ninguém experimenta nada na vida além de seu carma acumulado do passado. Portanto, sua vida passará por mudanças profundas quando a energia Kundalini desperta começar a queimar esses karmas. Não há nada para ficar confuso sobre isso. É um fenômeno simples, TUDO QUE VOCÊ EXPERIMENTA É SEU PRÓPRIO KARMAS INTERNO, sempre.

### **Iniciação Shaktipat de diferentes Gurus**

**Pergunta:** Um praticante: O que acontece se um cara recebe a iniciação Kundalini de dois Gurus em métodos diferentes e

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

em momentos diferentes? Há algum problema? Ele está secretamente mantendo os dois Gurus para esta experiência.

**Minha resposta:** Só um tolo vai continuar indo a dois médicos diferentes ao mesmo tempo e continuar tomando dois remédios diferentes ao mesmo tempo e para a mesma doença. Isso significa que essa pessoa não confia em nenhum dos médicos. Ela não será beneficiada por nenhum deles. Além disso, pode ser perigoso também.

Portanto, a mesma coisa também se aplica ao caminho espiritual. É estúpido pensar que um humano pode experimentar o divino. Fala de pura tolice, intelecto embotado, falta de confiança e auto-entrega. Se alguém está fazendo isso, apenas ignore-o como um tolo. Por favor, nem interaja com essas pessoas porque sua mente pode ser influenciada por uma doença conhecida como falta de fé no divino. Espero que sua dúvida esteja esclarecida agora.

### Problemas relacionados ao sexo

**Pergunta:** Uma senhora praticante: Estou no processo de me estabelecer e tenho dúvidas. Percebi que tenho me incomodado por ter muita energia Kundalini subindo, mas ela ativa minha energia sexual. O problema é que não sou casado no momento. Como canalizo isso? Está ficando forte de vez em quando. Mas, para mim, já que está acontecendo, preciso de um conselho extra. Devo orar, talvez, por um marido?

**Minha resposta:** Isso é perfeitamente normal e compreensível; por favor, não se preocupe com isso. Pelo menos não está lhe causando nenhum mal.

Sugiro que você se concentre em seu Guru e no mantra e continue com sua prática. Kriyas apropriados serão manifestados. Nesse momento, por favor, não resista aos kriyas. Normalmente, os kriyas não causarão danos a você, incluindo sua reputação na sociedade. Mas definitivamente, a energia cósmica desperta irá guiá-lo através disso.

No entanto, por favor, não resista aos kriyas, o que significa

## Colonel T Sreenivasulu

que você pode ter pensamentos relacionados ao sexo inundando sua mente. Eles podem parecer muito antiéticos ou pecaminosos para você, mas você precisa passar pela emoção, seja ela qual for. Tenha confiança em seu Guru e no sistema Shaktipat. Será para o seu bem.

Como você não é casada, não estou sugerindo que comece a fazer sexo antes do casamento. Então, você acabará criando um novo karma. Apenas aguarde como você suporta qualquer outra experiência.

Por favor, não se preocupe em orar por algo assim. Deixe o destino seguir seu curso. Se você estiver com algum problema, recorra apenas à oração. Caso contrário, também se tornará um novo carma porque você não tem ideia de qual será o resultado de um casamento.

Seja seu futuro marido ou filhos, você não tem ideia de qual será o resultado do casamento. Portanto, sugiro que você deixe seu carma ou destino se desenrolar. Não resista também; se alguém te pedir em casamento e você se sentir inclinada a se casar, por favor, vá em frente. Por favor, não resista.

Mas não se preocupe muito com isso e fique perturbada porque sua idade está acabando. Muitos de nossos praticantes não puderam desfrutar da felicidade conjugal. O casamento para satisfazer seus impulsos sexuais é fundamentalmente uma ideia errada. É uma armadilha armada pelo poder ilusório de Deus para garantir a propagação da raça humana na terra. Considerando que um yogi ou yogini não está preocupado com isso, Deus também não precisa de sua ajuda.

Por favor, entenda isso com muito cuidado. Portanto, se não for para satisfazer seus desejos sexuais, pelo que mais você quer se casar? É para ter filhos? Você não sabe que algo pode acontecer? Quero dizer, o nascimento dos filhos não está sob seu controle; mais importante, sua vida.

Portanto, é melhor não exagerar em nenhuma ideia, seja a

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

satisfação de desejos relacionados ao sexo ou ter filhos, ou aspirar por companhia. Shaktipat irá ajudá-la a obter a maior bem-aventurança e paz de espírito. O que mais você quer?

**Pergunta:** Um praticante: Ontem, quando tentava dormir, minha energia ficou ativa e incontrollável, o que levou ao vazamento de sêmen. Então parou no momento seguinte. Devo interromper esses kriyas, pois isso afeta negativamente minha saúde?

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe com isso. Por favor, não tente parar os kriyas durante tais momentos. O que aconteceu foi para o seu bem. Apenas permaneça como um espectador mudo e observe os kriyas. Por favor, não vincule nosso sadhan, ou prática, com benefícios ou perdas materialistas. Você deve se concentrar em se libertar de seu carma; aquilo é importante.

Por favor, não se preocupe com a perda de pouca energia devido ao vazamento de sêmen, etc. Por favor, entenda que com essa pequena perda de energia, muito do seu carma teria sido lavado.

### Samadhi

**Pergunta:** Praticante: Qual é o estado de pleno despertar? É profundo Samadhi? Então, além disso, podemos deixar nossos corpos à vontade? Quero dizer "icha se deh tyag" (deixar o corpo à vontade). Se isso acontecer, não haverá mais ciclos de nascimento depois disso?

**Minha resposta:** você está perdendo um ponto crucial aqui. O despertar da energia Kundalini é uma mudança de direção do modo criativo para o modo destrutivo. Você também pode chamar isso de criação de karmas para a desintegração de karmas.

À medida que os karmas são desintegrados, a mente para. Isso é chamado de "Samprajnata Samadhi". Portanto, não há nada conhecido como despertar completo e despertar parcial. A palavra "despertar" é usada livremente para facilitar a

## Colonel T Sreenivasulu

compreensão. Caso contrário, a energia cósmica está sempre desperta.

Ele primeiro cria um mundo individual para uma pessoa. Depois disso, projeta continuamente esse mundo na psique da pessoa. Depois de Shaktipat deeksha, começa o processo de desintegração desse mundo psicodélico.

Em um estado de falta de pensamento ou Samadhi, o mundo se desintegra e o que resta é VOCÊ sozinho. Não há outra entidade além de VOCÊ; absolutamente nada mais resta. Portanto, onde está a questão de abandonar o corpo ou ir a qualquer outro lugar para aquela pessoa? É apenas um termo vago que as pessoas usam. No entanto, alguém observando você notaria o fenômeno de abandonar o corpo.

Claro, se Moksha ou salvação não for alcançada, a alma deixa o corpo assim como uma pessoa troca suas roupas gastas. Quando um corpo é insustentável para habitar, ele é alterado de acordo com o carma e seu impacto cumulativo. Fora isso, há outra questão.

Samadhi, ou o estado de ausência de pensamento, é de dois tipos, inferior e superior. Todos os textos espirituais permaneceram em silêncio sobre o que acontece depois que o primeiro estado de Samadhi é alcançado. O que acontece depois disso, ninguém sabe.

A auto-realização resulta em VOCÊ perceber que VOCÊ é realmente o Deus. Portanto, onde está a questão de abandonar um corpo por Deus? Em tal estado de espírito, uma pessoa pode não experimentar o ato de abandonar o corpo. Pode ser assim para observadores externos.

Por favor, não me pergunte como as encarnações que vemos em todas as religiões viveram em um corpo humano e também as abandonaram. Está simplesmente além de qualquer explicação, mesmo pela maior das escrituras. Tecnicamente, do ponto de vista do yoga, eles não poderiam ter assumido corpos humanos em primeiro lugar.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Pergunta:** Mesmo praticante: Tenho uma pergunta aqui, sobre a explicação dos modos criativo e destrutivo. Eu só gostaria de saber o que estamos destruindo?

**Minha resposta:** A destruição mencionada aqui é a desintegração do mundo, o que significa seu carma acumulado no passado. Lembre-se de que tudo é de natureza psicodélica. Isso significa que o mundo foi criado pela energia cósmica enquanto estava no modo criativo e será destruído ou desintegrado pela mesma energia cósmica em seu modo de retração, implosão ou colapso interior. Estou usando apenas essas palavras devido às limitações do meu conhecimento do vocabulário em inglês. Espero que tenha entendido a ideia agora.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Onde o "livre-arbítrio" se encaixa em tudo isso? Existe tal coisa em primeiro lugar? Isso é um pouco difícil de entender para mim.

**Minha resposta:** O exercício do "livre-arbítrio" é feito no "revestimento da mente". Está colorindo a ação com seu egoísmo, onde se torna carma. Caso contrário, a criação não é feita por "livre arbítrio" como tal, como entendemos da maneira usual. Isso significa que cada pensamento, palavra ou ação é apenas devido ao efeito de seus karmas passados. Cada um dos quais, por sua vez, torna-se karma fresco quando colorido com egoísmo. Assim, a roda da causalidade continua e continua. A energia criativa está no "invólucro do intelecto" ou mente subconsciente co-localizada com o egoísmo; "livre-arbítrio" é aplicado no "invólucro da mente" ou nível consciente. Essa é a diferença. Espero que tenha entendido a ideia agora. Suponha que você pare de exercer o "livre-arbítrio" após o Shaktipat e permaneça no estado de testemunha. Nesse caso, os karmas começam a ser neutralizados.

"Livre arbítrio" parece semelhante à "embreagem e engrenagem" ou ao sistema de transmissão do corpo humano. Ao aplicá-lo, pensamentos, palavras e ações são

criados. Caso contrário, o estoque de carma acumulado é o combustível que alimenta essas coisas. O "livre arbítrio" não tem poder, e muitas pessoas discordam disso. Alguns textos o interpretam como a principal fonte de energia que alimenta pensamentos, palavras e ações. Mas esta é a minha opinião. Acontece que é um mecanismo criado por Deus dentro da bainha da mente consciente para que ações possam ser realizadas por humanos tingidos de egoísmo.

**Pergunta:** Um praticante: O primeiro nível de Samadhi tem quatro estágios diferentes. Os estágios iniciais do Savikalpa Samadhi são onde, durante a meditação, você transcende toda atividade mental. Patanjali diz que, por um curto período, você perde toda a consciência humana. Nesse estado, os conceitos de tempo e espaço são completamente diferentes. Você está em outro mundo por um minuto, uma hora ou mais. Eu experimentei várias vezes; que me perco em meu sadhan por algum tempo. Por que isso acontece?

**Minha resposta:** Não consigo compreender precisamente o que está acontecendo com você quando diz que se perde durante seu sadhan por algum tempo. Também não tenho uma ideia clara sobre esse estado de Samadhi. No entanto, vou listar alguns indicadores.

Em primeiro lugar, o sadhak geralmente experimenta estar cercado por uma luz brilhante por toda parte. É semelhante à luz do sol brilhante. Em seguida, o sadhak experimenta extrema felicidade interior. A pessoa não sente vontade de se levantar do assento de meditação. O tempo passa rapidamente.

Por exemplo, Sadhak pensa que esteve em sadhan por cerca de uma hora, enquanto mais de duas horas teriam se passado. Isso significa que o senso de tempo é reduzido aproximadamente pela metade. Pode ainda ser reduzido dependendo da profundidade ou intensidade do sadhan. No entanto, o sadhak está totalmente consciente de todos os sons ao seu redor. Isso significa que ele não cai em nenhum tipo

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

de estado inconsciente. Na verdade, é o contrário.

Sadhak experimenta um estado de agudeza mental. Isso significa que quando ele abre os olhos repentinamente, sem dúvida há uma pequena diferença observada por uma segunda pessoa que o observa. No entanto, o sadhak experimenta uma agudeza mental junto com a calma. Uma boa sessão desse sadhan afeta o sadhak por 2 ou 3 dias, mesmo que nenhum sadhan seja feito nos dois dias seguintes.

Por fim, o sadhak experimenta uma espécie de estabilidade em sua postura de meditação. Nenhuma dor nas pernas é sentida durante uma sessão tão intensa de sadhan, que normalmente seria experimentada pelo sadhak regularmente. É como se o sadhak fosse uma pedra. No entanto, também não há dormência nas pernas. Isso significa que um ser humano não precisa primeiro dominar a postura de meditação para obter estabilidade. Vem automaticamente quando a mente cai em Samadhi. Nenhum esforço especial é necessário, como o que os praticantes tentam alcançar em hatha yoga, etc. Esses são os indicadores.

Não sei exatamente se tal estado se chama Samadhi. Só posso assumir que deve ser um dos estados inferiores com base no que meu Guru ji, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, me disse sobre isso. Sua Santidade também mencionou; a experiência de um sadhak de estar rodeado por uma luz brilhante.

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho algumas perguntas. Não sei se é bom fazer essas perguntas. Acho melhor perguntar sobre isso. O que é Turiya? e Samadhi? E os diferentes níveis ou estados de consciência? Samadhi e Turiya são iguais? Em que aspectos eles são diferentes um do outro? Eu tenho tentado fazer algumas pesquisas, mas simplesmente não estou chegando a lugar nenhum. Está mais confuso agora.

**Minha resposta:** O estado de Turiya é o estado da mente diferente dos estados de sono, sonho e vigília. No entanto, existe um estado intermediário de Tandra entre o estado de

sonho e o estado de vigília. A próxima mente entra no estado de Turiya apenas a partir do estado de vigília. Sim, também pode ser chamado de Samadhi. É um estado de falta de pensamento. Mas isso não acontece simultaneamente, como se você entrasse em um estado de sono. É um processo gradual.

Samadhi é amplamente classificado em dois; Samadhi inferior e Samadhi superior. O Samadhi inferior está sob a alçada do yoga. Este estado é ainda classificado em diferentes graus. Mas o que acontece após o fim do Samadhi inferior não é conhecido. Basta lembrar que Samadhi inferior não é moksha ou salvação em seu sentido clássico. Isso significa que todos os karmas foram queimados. Daí a liberdade do ciclo de nascimento e morte.

No entanto, o dualismo com uma alma universal ainda é mantido neste estado. Isso significa que uma alma individual ainda é influenciada por Maya, embora com uma fina camada ao seu redor. A alma também experimenta felicidade absoluta neste estado. Diz-se que se uma pessoa permanece neste estado final de Samadhi inferior por 3 ou 4 horas, ela geralmente abandona o corpo físico grosseiro. Mas lembre-se, ainda não há moksha!

No entanto, com esta parte final do Samadhi inferior, toda a ciência do yoga também termina. Todos os textos sânscritos antigos permaneceram em silêncio depois disso. Eles simplesmente dizem que a fase final da jornada para atingir o Samadhi superior começa daqui em diante. No entanto, ninguém tem ideia disso. Não pode ser escrito ou explicado porque está fora da periferia do intelecto humano. É por isso que permaneceu um segredo eterno. Ninguém voltou para contar a história do que aconteceu depois disso.

Ambos os estados de Samadhi podem ser referidos como o estado de Turiya de forma ampla. Meu conhecimento bíblico é pobre. Portanto, não posso dar uma definição exata. Mas é apenas um estado mental diferente de acordar, sonhar e

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

dormir. Portanto, logicamente, ambos os estados de Samadhi devem ser amplamente referidos como estado de Turiya. Não faz nenhum outro sentido.

Supõe-se que haja dois níveis de consciência em geral. O do Samadhi inferior e o do Samadhi superior. No Samadhi inferior, o senso de dualismo ainda é mantido. Considerando que no Samadhi superior, o senso de dualidade não deveria estar lá, embora ninguém jamais tenha retornado do estado de Samadhi superior para confirmar o mesmo. É apenas especulação dos antigos textos de yoga.

No entanto, o próprio Samadhi inferior tem vários graus de consciência. Não posso enumerá-los aqui por falta de conhecimento acadêmico. Por favor, pesquise no Google. Você encontrará tantos nomes pelos quais eles são referidos.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Esta foi uma explicação realmente muito clara. Isso também explica simplesmente os termos vipassana e vairagya em minha mente. É por isso que vipassana significa 'sem perguntas, apenas faça'. E vairagya, desapego completo. Estou certo?

**Minha resposta:** Vairagya não significa desapego. Parece que você não entendeu o termo. O desapego é o sinal visível de vairagya, embora não necessariamente. Vairagya significa perda de interesse na vida mundana. Esse é o cerne da questão. Mas as pessoas podem ter vairagya, mas ainda cumprir seus deveres mundanos com uma mente imparcial.

**Pergunta:** Um praticante: Mas como sei se meu carma foi completamente queimado? Eu sei que não pode ser previsto, pois há novos karmas e tudo mais, mas é como chegar a outro estágio quando está completamente queimado?

**Minha resposta:** À medida que o saldo de karmas é eliminado da mente subconsciente, a mente gravita em direção a um estado de ausência de pensamentos, embora não de forma absoluta. Devido a este processo de respiração diminui. A mente está cheia de felicidade interna. A vida se

torna cada vez mais simples, pois há menos karmas a serem vivenciados. Isso significa que toda a vida passa por uma mudança. Mas tudo isso é um processo gradual.

Não acontece de uma só vez, como pular em um corpo de águas profundas. É mais parecido com entrar na água rasa e depois vagar lentamente para a água mais profunda. Todos obterão o entendimento necessário quando o processo acima acontecer. Ela se manifesta internamente. Não há necessidade de revirar o cérebro tentando entender se os karmas foram totalmente queimados. Isso é comportamento infantil. Não é assim que acontece.

### **Problemas relacionados à morte**

**Pergunta:** Um praticante: Há um ditado que diz que se morrermos em Kashi (a cidade moderna de Varanasi na Índia), alcançaremos Mukti. Isso é verdade?

**Minha resposta:** Do ponto de vista de Shaktipat, pode não ser possível tecnicamente. Do ponto de vista religioso, todos esses ensinamentos não são aplicáveis nem mesmo aos praticantes de Shaktipat. Você pode obter mérito religioso, mas meu conhecimento é zero sobre essas coisas. Você sabe que muitas pessoas continuam morrendo naquela cidade. É duvidoso que todas elas estejam recebendo Moksha porque é tecnicamente impossível.

**Pergunta:** Outro praticante: Eu perguntei a minha mãe sobre Kashi. Ela disse que os templos são construídos com base nos Chakras humanos. Ele é criado para pessoas em geral que não estão estabelecidas no sadhan. Na meditação, quando a energia sobe, às vezes ela vaza para os órgãos sensoriais.

Se a energia vai para o órgão sexual, as pessoas experimentam o orgasmo, que é a energia primordial. Se a energia vazar para a pele, as pessoas experimentam corrente elétrica, a sensação de uma formiga rastejando presa na turbulência do ar, etc. Se a energia vazar para os órgãos oculares, as pessoas veem luzes abençoadas ou deuses de acordo com suas crenças religiosas.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Se a energia vazar para o ouvido, pode-se ouvir o som de uma flauta melodiosa ou de um sino de templo. Pode-se sentir o cheiro mais aromático se a energia vazar para o nariz. Se a energia vazar para a língua, pode-se saborear a coisa mais doce.

À medida que a energia vai mais fundo, quando os pensamentos são zero, pode-se ouvir o som do Om. O verdadeiro Kashi refere-se ao local acima do terceiro olho onde toda a dualidade desaparece quando a pessoa se estabelece no sadhan. Templos e Kashi são construídos tentando imitar as experiências internas. É por isso que nos templos, aromas perfumados, doces (Pancha amirtam), sinos do templo, lâmpadas de ghee e o símbolo Om são usados como uma forma bruta de meditação externa. Mamãe disse que não devemos nos apegar a nenhuma experiência e permanecer apenas como testemunhas. Só então podemos ir mais longe por dentro.

**Minha resposta:** Sim, concordo; templos e locais religiosos são relevantes para o público em geral, não para praticantes de Shaktipat. Sim, concordo com o que ela disse “não devemos nos apegar a nenhuma experiência e devemos permanecer apenas como testemunhas. Só assim poderemos ir mais longe por dentro”. Isso é de acordo com nossa prática de Shaktipat.

### Depois do fenômeno da morte

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta. No Gita, o Senhor disse que a alma, depois de deixar o corpo terreno, pode seguir qualquer um dos dois caminhos eternos; O caminho branco e o caminho escuro. Shaktipat inicia uma passagem pelo caminho branco, pois estão mais leves devido aos karmas reduzidos?

**Minha resposta:** Na verdade, não se encaixa em nosso conceito de Shaktipat. A questão diz respeito ao fenômeno da vida após a morte. Eu não tenho idéia de tais coisas. O Gita, como escritura, destina-se à orientação geral de toda a

## Colonel T Sreenivasulu

humanidade. O mesmo texto também exorta Arjuna a se tornar um yogi para realizar sua natureza divina.

Shaktipat destina-se a despertar a energia Kundalini para que os karmas sejam destruídos. À medida que os karmas são destruídos, a auto-realização começa a surgir. Não há mais Deuses ou escrituras ou qualquer outra coisa para esse assunto.

Qualquer que seja o substrato que resta após a neutralização dos karmas é VOCÊ, que é a verdade eterna. Portanto, não há dúvida de você ir a qualquer lugar. Muito menos o caminho das trevas ou o caminho da luz!

Lembre-se de que todas as escrituras, religiões, deuses, deusas, mantras, gurus ou qualquer outra coisa são válidas até que estejamos em um estado de dualismo.

Parece que você está misturando o conceito Shaktipat com o restante da literatura. Depois de Shaktipat, tudo está condenado. Isso significa que todas as suas ideias sobre Deus ou qualquer outra coisa estão condenadas. Você está em um caminho sem volta agora, desde que pratique regularmente.

É por isso que eu disse que sua pergunta não se encaixa em nosso conceito. Por último, meu conhecimento sobre o Gita é pobre. Portanto, não posso comentar sobre o que o Gita diz. Mas entendo que abrange todos os caminhos de yoga independentes.

É por isso que Krishna conta de diferentes ângulos ou caminhos de yoga. Isso significa que o mesmo conceito é contado de diferentes pontos de vista. Como você escreveu, não me lembro exatamente de qual perspectiva é a afirmação mencionada acima. Visto que Shaktipat é a mãe de todas as técnicas de yoga!

**Pergunta:** Um praticante: Como os Gurus em nossa linhagem passaram para uma esfera dimensional superior, é possível para um Sadhak se comunicar com eles? Eu acho que é preciso atingir um certo nível de desenvolvimento? Se

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

oferecermos nossas orações, eles as ouvirão? Lembro-me de ter lido como o Guru pode ajudar significativamente o discípulo.

**Minha resposta:** É uma ciência diferente sobre a comunicação com as almas que partiram. Não tenho conhecimento da ciência. No entanto, os sadhaks sempre podem orar aos Gurus de nossa linhagem Shaktipat. Eles se beneficiam disso e recebem suas bênçãos. Mas não tenho ideia de comunicação com eles.

## *Questões relacionadas à energia Kundalini*

### **Dúvidas estranhas sobre a energia kundalini**

**Pergunta:** Um praticante: Qualquer pessoa com maior energia Kundalini ou poder tântrico pode impedir que a Kundalini suba ou se torne ativa em outra pessoa? Também li em algum lugar que algumas pessoas podem sugar a energia de outras se os Chakras forem deixados abertos e desprotegidos?

Não estou experimentando os kriyas descritos aqui. Eu tive muitos sonhos antes, mas estou encontrando uma mudança significativa em mim. Hoje em dia, tenho uma energia infinita; Posso trabalhar mais com menos sono e comida. Minha mente pode ficar calma pelo menos 50% do tempo. Eu estou surpreso; Sinto que uma carga enorme foi removida. Não há muita mudança nos aspectos materialistas. É este o efeito da iniciação ou algum Puja ou qualquer outra coisa? Essas mudanças começaram há cerca de um mês.

**Minha resposta:** Em nosso caminho, um Guru que deu Shaktipat deeksha a alguém pode atrasar a manifestação de kriyas no praticante. Da mesma forma, deve ser possível em outros sistemas Shaktipat independentes. Ainda assim, apenas um Guru pode fazer isso por seus praticantes, não uma

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

terceira pessoa.

No entanto, em nosso Parampara, os praticantes são imunes a interferências externas de terceiros. Por favor, não acredite em tudo que você lê na mídia. Os chakras são ativados ou permanecem inativos. Não é como nenhum fenômeno físico. Pode haver alguns métodos tântricos pelos quais os Chakras são adulterados. Mas tudo isso se aplica a sistemas independentes de yoga ou tântrico. Shaktipat é superior a tudo. Portanto, o praticante de Shaktipat é imune a todas essas coisas, desde que pratique regularmente.

Por favor, não se preocupe com as experiências dos outros com kriyas. Elas são diferentes para todos. Você terá suas próprias experiências. Por favor, tenha paciência e perseverança. É uma jornada para a vida toda. Por favor, não tenha pressa. Mesmo que você experimente os kriyas agressivamente, você não obterá Moksha da noite para o dia.

Quanto mais expectativas você tiver, mais será adiado. Porque você deve exercer sua auto-entrega à divindade. Onde está a sua auto-entrega se você continua esperando que algo mágico aconteça? Por favor, entenda que você não pode mostrar auto-entrega condicional a Deus. Então, torna-se mais uma abordagem de negócios.

A energia Kundalini desperta é consciente e onisciente. Você não pode mostrar falsa auto-entrega a isso. Ele saberá instantaneamente suas intenções. Por último, leva tempo para tudo neste mundo. Mesmo para eventos físicos regulares, leva tempo.

Se você tem alguma doença e está tomando remédios, sabe quanto tempo vai demorar. Da mesma forma, leva várias horas para ser digerido se você comer alguma comida pesada. Se uma mulher tem que conceber um filho, todos sabemos que leva vários meses. Portanto, ninguém pode acelerar esse tipo de fenômeno natural. Mesmo que seja feito, o praticante não será capaz de suportar.

## Colonel T Sreenivasulu

Para alguns de nossos praticantes, tive que fazê-los parar de praticar por uma semana ou mais às vezes. Porque eles não foram capazes de suportar o fluxo de energia. É uma maneira como a energia Kundalini humilha um praticante. Por favor, entenda isso.

Freqüentemente, os praticantes pensam que podem suportar os agressivos kriyas ou fluxo de energia. É por isso que eles recorrem a todos os tipos de métodos. Mais tarde, todos eles se humilham. Muitos desses praticantes se aproximaram de mim para Shaktipat deeksha. Eu dei deeksha para alguns deles. Mas tive que recusar os outros porque as coisas já tinham saído do controle.

Portanto, por favor, entenda que todos nós estamos lidando com o poder cósmico supremo aqui. É a nossa humildade e auto-entrega que nos protegerá. Enquanto um praticante exhibe auto-entrega incondicional a Deus, ele não tem nada com que se preocupar. Ninguém pode minar sua energia, bloquear seu crescimento espiritual ou fazer qualquer outra coisa. Esse é o cerne da questão.

Por favor, não se deixe levar ou sobrecarregar com a vasta quantidade de literatura que você encontra sobre o assunto. Isso só vai confundir sua mente e retardar seu progresso. Isso significa que somente VOCÊ pode bloquear, parar ou perder SEU ganho espiritual. Não há outro poder externo que possa impactar você porque VOCÊ é a única existência. VOCÊ é esse mesmo DEUS. Não existe outro DEUS além de VOCÊ, muito menos alguém tentando bloqueá-lo, impedi-lo ou fazer qualquer outra coisa.

**Pergunta:** Um praticante: Acho que minha Kundalini ainda não foi despertada. Pranotthana é o que eu sinto. Não estou experimentando nenhum kriyas como o que as pessoas compartilham. Eu só sinto isso nas minhas costas. Vai demorar mais ou me falta alguma coisa?

**Minha resposta:** a iniciação Shaktipat significa apenas o despertar da kundalini, como você deve ter aprendido com os

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

outros. Muitas pessoas começaram a experimentar kriyas. Mais importante, eu não desenvolvi esta técnica. É uma técnica antiga passada de um Guru para outro. Agora, por favor, vincule minhas declarações acima. Que mais provas você quer para a validade do conceito de Shaktipat?

Agora, falando sobre sua dúvida sobre “Pranotthana”, essa palavra não se aplica ao nosso caminho, por favor. Pode ser sobre sistemas de yoga independentes, como Ashtanga yoga. O conceito de despertar da Kundalini perfurando os chakras é usado no Ashtanga yoga. No entanto, é um processo complexo de despertar a energia Kundalini. Existem práticas severas de yoga, como; Pranayam e Mudras, etc., envolvidos nesse sistema de yoga. De acordo com meu pouco conhecimento desse sistema, eles misturam Pran Shakti com Apan Shakti na base da coluna. Depois disso, realizando Yoni Mudra, ele é elevado ao longo do Sushumna Nadi. Parece que é doloroso. Processos como a perfuração de Chakras, etc., também ocorrem nisso.

Em nosso caminho, a energia Kundalini é despertada diretamente pelo Guru eliminando todos esses processos complexos. A razão é que Shaktipat deeksha está destinado a ser dado apenas a pessoas que já evoluíram para algum nível espiritual. Portanto, por favor, não compare a literatura sobre o despertar da energia Kundalini no Ashtanga yoga com a nossa. Esse pode ser o motivo da sua dúvida.

Não obstante o que foi dito acima, o fato de tantos de nossos praticantes terem desenvolvido uma grande variedade de Kriyas em nosso grupo deve eliminar qualquer dúvida para você sobre a validade do conceito de Shaktipat. Tudo o que você disse sobre sua experiência é apenas kriya. Por que você se preocupa sobre como o despertar da energia Kundalini deve ocorrer? É como perguntar como a aspirina funciona dentro do corpo para aliviar sua dor de cabeça; esse conhecimento não é necessário.

Todas as pessoas não experienciamos mesmo tipo de kriyas.

## Colonel T Sreenivasulu

Alguns de nossos praticantes ainda não experienciaramnenhum kriyas. Esse processo depende de vários fatores, incluindo seu estado de auto-entrega. No meu caso, os kriyas demoraram dois anos para começar, como mencionei em meu livro.

Por fim, entenda que o despertar da Kundalini pode não resultar na manifestação de Kriya imediatamente. Kriyas acontecem para a queima de karmas, não para provar que algum tipo de fenômeno estranho começou. Considerando que, em sistemas de yoga independentes como Ashtanga yoga, esse processo pode ser precedido por coisas que você mencionou. No entanto, esse processo pode não resultar na queima do carma. Pelo que entendi, essa deve ser sua dúvida.

**Pergunta:** Um praticante: Uma pergunta estava me incomodando. Após as bênçãos do Guru, a energia Kundalini é ativada. Está funcionando mesmo quando o sadhak está dormindo. Então, por que é necessário meditar, e como e por que ela se torna dormiente se a meditação for interrompida? Desculpe por esta pergunta estúpida; está apenas vindo à minha mente.

**Minha resposta:** Você não medita exatamente sobre o nosso caminho. Você está apenas sentado com sua mente totalmente rendida à divindade na forma de seu Guru, mantra ou energia Kundalini. Eles são todos iguais. Se você não apenas se render e sentar, isso significa que sua mente agora está envolvida em atividades mundanas tingidas de egoísmo. Isso significa que você não está deixando a energia da Kundalini fazer seu trabalho. Este controle é inerente a cada praticante.

No entanto, a energia da Kundalini continuará trabalhando em um nível sutil, mesmo que você não esteja sentado para praticar. É semelhante a acender uma faísca de fogo na grama. Você precisa protegê-lo para que se torne um grande incêndio. Depois que se tornar um grande incêndio, a exigência de sentar para meditar também diminuirá. No

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

entanto, um praticante nunca gosta de ficar sem sentar em meditação. Essa é a essência disso. Você precisa permitir que a centelha de fogo se torne um grande incêndio.

**Pergunta:** Um praticante: Então, alguns de nós podem não sentir os efeitos físicos da Kundalini?

**Minha resposta:** O problema em questão é em sistemas de yoga independentes como Ashtanga yoga, há uma etapa chamada pranayam. É a quarta etapa das oito etapas. Destina-se a limpar todos os nadis ou canais de energia sutil. Um simples pranayam de prática de expiração e inalação seria suficiente. Então, eles passam para a próxima etapa, onde começam a focar em um objeto. Supõe-se que a energia Kundalini seja despertada em algum estágio ou outro neste sistema. Mas não tenho certeza em que estágio.

Mas enquanto praticam o próprio pranayam, alguns usam uma técnica complexa de pressionar o pran e misturá-lo com o apan na base da coluna. Em seguida, eles tentam evitar que essa mistura escape do corpo realizando um mudra chamado yoni mudra, em que todas as aberturas do corpo são fechadas. Como resultado, eles forçam a abertura do Chakra raiz, e a mistura começa a subir pela espinha. Como resultado, muitos efeitos físicos são sentidos, incluindo a perfuração de Chakras, etc.;

Obviamente, todo esse processo laborioso não existe em Shaktipat. Portanto, todos os efeitos físicos mencionados acima não são necessariamente experimentados por um praticante após Shaktipat.

**Questão:** Mesmo praticante: Ok, ótima explicação. Eu entendo agora.

**Minha resposta:** Há um problema aqui. Após a iniciação de Shaktipat, os karmas devem ser destruídos. Se um praticante praticou todas as práticas mencionadas acima pertencentes a sistemas independentes de yoga em um nascimento anterior, essas ações também teriam sido impressas na mente

## Colonel T Sreenivasulu

subconsciente. Mesmo as memórias de todas essas práticas laboriosas precisam ser apagadas após Shaktipat.

Portanto, nesse processo, o praticante pode experimentar alguns desses efeitos físicos novamente por um curto período. É assim que se efetua a limpeza dos karmas. Além disso, cada Chakra está associado a um traço emocional particular ou karma pertencente a tal categoria de emoções.

Como resultado, após o Shaktipat, alguns efeitos serão sentidos nos respectivos Chakras; ou os karmas são limpos no subconsciente, ou os efeitos sentidos nos Chakras ou vice-versa. Tudo acontece como um sistema homogêneo. Portanto, também nessa perspectiva, alguns efeitos físicos podem ser experimentados pelos praticantes.

É por isso que se diz que tudo depende do tipo de karma acumulado pelos praticantes e levado adiante. Caso contrário, em nosso sistema Shaktipat, todos esses efeitos físicos não são necessariamente experimentados.

Meu conhecimento de vários sistemas independentes de yoga, incluindo técnicas tântricas e como elas alcançam o processo de despertar da Kundalini, é quase zero. No entanto, o resultado final é que esses sistemas de yoga são voltados para despertar a energia da Kundalini ou chamá-la por outros nomes.

Considerando que a mesma coisa está sendo feita diretamente por Shaktipat. A maior parte da literatura sobre o despertar da energia Kundalini e seus efeitos refere-se a todos esses sistemas. Portanto, todo esse conhecimento não é mais necessário em nosso caminho.

**Pergunta:** Um praticante: Por favor, conte-nos como em nosso Parampara, a Kundalini se move de Muladhara para Sahasrara. Você mencionou anteriormente que em outras formas de sistemas de yoga, a Kundalini atravessa os Chakras. Além disso, existe algum livro escrito por nossos Gurus descrevendo o processo?

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Não é como o que você provavelmente está visualizando. A energia Kundalini se move do Chakra da Raiz para o Chakra da Coroa da mesma forma em todos os caminhos; apenas seu nome difere. No entanto, nosso caminho não é um sistema de yoga independente. As pessoas já teriam experimentado todos esses estágios iniciais de despertar mais cedo em suas vidas passadas. Caso contrário, elas não teriam alcançado o estágio de Shaktipat agora.

No entanto, em alguns casos, as pessoas experienciam kriyas referentes às memórias acumuladas ao despertar a energia Kundalini em suas vidas passadas. Isso é mais verdade se eles praticaram Ashtanga Yoga ou Raja Yoga. Caso contrário, se eles praticaram o caminho da devoção ou conhecimento ou Karma Yoga, então as memórias de tais experiências se manifestarão de forma diferente. Tudo depende do tipo de práticas de yoga feitas no passado.

Por favor, entenda que depois de Shaktipat, todas essas memórias acumuladas também serão limpas. Portanto, não existe esse processo doloroso de Chakras serem perfurados novamente após Shaktipat. Como o indivíduo já está em um estado evoluído, a energia é totalmente estabilizada novamente; ou despertado rapidamente, caso não tenha sido adequadamente despertado na vida passada. Você consegue se lembrar do que escrevi no meu livro?

O tipo de experiência que tive é indicativo do fato de que provavelmente devo ter praticado o tipo de Ashtanga Yoga no passado. Espero que você tenha uma ideia geral agora. Nosso sistema de yoga não é independente. A nossa é como ensinar técnicas de alto nível a um esportista que está se preparando para as Olimpíadas. O básico não é ensinado.

Outra coisa é que Shaktipat é semelhante a viajar em um trem expresso. Estações menores não são vistas pelos viajantes, embora existam. Eles simplesmente passam por essas experiências intermediárias menores. Considerando que os sistemas de yoga independentes são como trens de

passageiros, todas as experiências ou estações intermediárias menores são experimentadas pelos praticantes. Nosso sistema de yoga não é independente, por favor. Apenas os aspectos mais sutis do trabalho de Shakti são enumerados em nossa literatura.

O conhecimento detalhado do despertar da energia Kundalini não é mais necessário para os praticantes de Shaktipat. Apenas algumas referências passageiras podem ser encontradas na literatura disponível sobre Shaktipat. Essas dúvidas surgem entre os praticantes; quando a literatura geral sobre o despertar da Kundalini é comparada com a literatura Shaktipat.

Normalmente, não há muita literatura disponível sobre Shaktipat, seja na internet ou nos textos. Espero que esteja claro para você até certo ponto. Caso contrário, por favor, não se preocupe com isso. Conforme você avança lentamente em nosso caminho, esse tipo de conhecimento é auto-revelado a você internamente.

**Pergunta:** Um praticante: Como sabemos que a energia Kundalini foi despertada?

**Minha resposta:** Você tem observado nossos sadhaks. Tantas pessoas estão experimentando kriyas. Obviamente, tudo se deve apenas ao despertar da energia Kundalini. Isso significa que não há dúvidas quanto ao funcionamento de Shaktipat.

Às vezes, os kriyas podem não ser experimentados pelas pessoas imediatamente. No entanto, considera-se que a energia Kundalini foi despertada após Shaktipat. Mas eles podem desenvolver kriyas; mais tarde, não podemos dizer quanto tempo levará. Não é como qualquer atividade física. Você não pode fazer negócios com Deus. Você não pode dizer que acreditará que o despertar da Kundalini ocorreu apenas se os kriyas começarem para você. Deus não é obrigado a provar nada para sua satisfação. Em vez disso, Deus está lá para humilhá-lo primeiro.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Portanto, pensar que você se renderá a Deus somente se os kriyas começarem não tem sentido. Deus diz, primeiro entregue-se, então os kriyas começarão. Enquanto seu egoísmo não for controlado, você não experimentará o poder divino. Como eu disse, você não pode enganar o Divino. Espero que entenda o que tentei explicar.

**Pergunta:** Um praticante: A energia da serpente faz parte da Kundalini ou é algo diferente? Não está fluindo; parece ter uma mente. Às vezes ele pulsa, vibra, dispara ou desliza lentamente; todas as sensações muito diferentes por todo o corpo, e parece vivo. Acho que não importa, mas seria bom entender melhor o movimento da energia e a diferença.

**Minha resposta:** É a mesma energia, por favor. Seu movimento está ocorrendo exatamente como deveria. As experiências serão diferentes. O movimento serpenteante da energia acontece, obviamente, mas é a mesma energia Kundalini e não diferente. Também escrevi sobre isso em meu livro, se você se lembra. Seu movimento é incrível, e a gente tende a se assustar inicialmente quando não está acostumado. Além disso, a experiência repentina do movimento deixa o praticante boquiaberto.

**Questão:** Mesmo praticante: Pode passar por todas as outras áreas e pelas pernas?

**Minha resposta:** Você ainda está enfrentando esse problema? Porque geralmente, o movimento principal da energia Kundalini desperta será para cima, embora os efeitos sejam sentidos como um movimento da energia por todo o corpo, incluindo as pernas.

**Questão:** Mesmo praticante: Em inglês, dizemos o despertar da Energia da Serpente.

**Minha resposta:** Esse é apenas um termo dado à energia da Kundalini, pois se supõe que ela esteja na forma de uma serpente, enrolada três vezes e meia na base do sistema cérebro-espinhal. Por favor, não confunda os termos, por

favor. Não há diferença entre os termos energia Kundalini e energia da serpente. O termo energia da serpente foi usado pela primeira vez por Sir John Woodroof quando escreveu o famoso livro “O Poder da Serpente” sobre a energia Kundalini. Eu li esse livro, e é tudo sobre a energia Kundalini apenas. Acho que a palavra energia Kundalini foi introduzida nas nações ocidentais por ele, provavelmente pela primeira vez em grande escala. Mesmo agora, é suposto ser uma obra-prima sobre o assunto. Mas está mais na base teórica do Kundalini Yoga e não é muito útil para os praticantes de Shaktipat; além do ponto de vista teórico.

**Questão:** Mesmo praticante: Sim, é definitivamente o que eu sinto. Em todos os lugares!

**Minha resposta:** Claro, acontece assim.

**Questão:** Mesmo praticante: A energia Kundalini é diferente dos próprios kriyas?

**Minha resposta:** o despertar da energia Kundalini causa a queima de karmas; os efeitos são experimentados como kriyas, incluindo eventos da vida diária.

**Pergunta:** Um praticante: Estou praticando meu sadhan regularmente. Kriyas estão se manifestando. Eu sinto a energia subindo de Muladhara para Vishuddhi Chakra. No entanto, a energia fica presa no Vishuddha Chakra. Eu tenho muitos movimentos de cabeça e ombros em todas as direções possíveis com bhastrika. Como essa energia pode ser canalizada para avançar para o Ajna Chakra? Além disso, como um praticante enfrenta este Vishuddhi Chakra um pouco difícil de penetrar?

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe com a energia que fica presa na garganta, Chakra. Você está buscando a energia para subir até o Chakra da Coroa. Isso é contra os princípios da prática de Shaktipat. Você não deve buscar nenhum kriyas nem evitar nenhum kriyas.

Você precisa permanecer um espectador silencioso e

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

observar. No devido tempo, a energia subirá até o Chakra da Coroa. Permita que a energia cósmica funcione sem tentar se misturar com ela mentalmente. Pode levar qualquer quantidade de tempo. Por que você deveria se preocupar com isso? Mesmo que a energia cósmica suba para o chakra da coroa hoje, você não obterá moksha imediatamente; é um processo longo.

Portanto, por favor, não concentre sua mente na realização desse desejo. Apenas continue com sua prática. Essa é a linha de fundo. Você deveria estar feliz porque, inicialmente, os kriyas não começaram para você imediatamente. Se bem me lembro, demorou alguns meses para você. Portanto, tenha paciência e exercite a perseverança. A energia Kundalini desperta não segue nenhuma ordem particular. Funciona dentro do corpo de forma misteriosa e autônoma. Portanto, tudo o que você deve fazer nesse meio tempo é render-se completamente a ele.

**Pergunta:** Um praticante: Eu me pergunto se, quando senti uma dor excruciante no Svadhishthana antes da energia que desceu pela minha perna e se multiplicou ao redor do meu corpo, foi a Kundalini perfurando o 2º Chakra - com certeza parecia que isso foi antes da minha iniciação.

**Minha resposta:** eu me lembro de você me contando sobre isso. Suas experiências antes da iniciação de Shaktipat perto de Svadhishthana Chakra não se devem à prática formal de yoga. A energia estava ativa em seu corpo, criando confusão e não na ordem correta. Pode ser devido ao transporte de suas vidas passadas.

Além disso, toda a complexa rede de canais de energia sutil ou nadis; atinge todo o corpo até a planta dos pés e todos os cantos do corpo. Obviamente, quando algum tipo de perfuração de Chakra ou ativação do Svadhishthana Chakra ocorreu no seu caso, o efeito da energia teria sido sentido por você poderosamente, descendo até as pernas.

Mas então, por favor, entenda que não é uma iniciação

Shaktipat apropriada. Foi algum tipo de adulteração acidental com a energia. Obviamente, é apenas energia Kundalini. Claro, pode acontecer de repente de qualquer um dos Chakras e não necessariamente de Muladhara sempre. Seu Chakra raiz também teria sido ativado antes disso, embora; você pode não ter notado.

**Pergunta:** Um praticante: O que acontece com a kundalini quando atinge o Sahasrara? É o fim da jornada espiritual? Essa pessoa permanece em samadhi 24 horas por dia, 7 dias por semana, uma vez que chega ao Sahasrara? Ele/ela pode ser fisicamente ativo no mundo? A kundalini retorna ao Muladhara após o Sahasrara ou vai para os chakras que estão fora do corpo? Estou tentando entender a jornada da kundalini de Muladhara até o destino final e suas consequências na vida e na jornada espiritual do sadhak.

**Minha resposta:** O despertar da energia kundalini é experimentado por um sadhak através dos kriyas ou limpeza dos karmas. Isso significa que o impacto da energia durante a limpeza dos karmas é experimentado. Assim como um paciente que sofre de febre experimenta os efeitos colaterais de um comprimido de paracetamol depois que a febre diminui e a transpiração leve do corpo é experimentada. Assim como o paciente não sente o efeito do comprimido de paracetamol; da mesma forma, o trabalho da energia kundalini em sua forma não modificada não é experimentado, assim como o mesmo paciente que não experimenta os raios-x quando eles entram no corpo em um laboratório.

A energia da Kundalini é muito mais sutil do que o espectro eletromagnético. O próprio pensamento, emoção, raciocínio intelectual, etc., em um corpo humano, também é a forma mais grosseira da energia kundalini. Portanto, se uma pessoa não experimenta o fluxo de radiação eletromagnética no corpo humano, segue a lógica simples de que a energia kundalini não é experimentada em sua forma natural. Para isso, o poder cósmico deve revelar sua natureza ao sadhak, o

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

que acontece apenas nos estágios avançados do yoga.

Tudo o que os sadhaks experimentam em outros momentos é apenas o impacto do funcionamento da energia kundalini, que é apenas para limpar os karmas. Os karmas são limpos em qualquer envoltório do corpo humano, e os chakras correspondentes são sentidos como ativos. Por exemplo, o chakra Muladhara parece ativo se os karmas relacionados ao olfato estiverem sendo limpos. Todo o sistema cerebrospinal humano está integrado com todas as bainhas do corpo humano. É assim que a energia kundalini começa a funcionar após Shaktipat.

A energia Kundalini ativa todos os chakras e todo o sistema cerebrospinal como tal após Shaktipat. Essa ativação abrangente resulta na queima de carma em todo o corpo e na mente. Às vezes, apenas um chakra superior parece ativo e, às vezes, um chakra inferior. Mas apenas o impacto é experimentado na forma de kriyas, como vibrações, etc.

O que você estava se referindo acima não se refere ao funcionamento da kundalini após Shaktipat. Você está se referindo a sistemas de yoga independentes como o ashtanga yoga. Em tais sistemas, a kundalini começa a subir do chakra Muladhara. Ele é gradualmente feito para perfurar outros chakras, atingindo finalmente o chakra Sahasrara. Enquanto ele passa por cada chakra, os karmas relacionados a esse chakra específico começam a ser limpos.

Por exemplo, ao passar de Muladhara para Svadhisthana, surgem emoções extremas sobre sexo. No entanto, todo esse processo leva mais de uma vida. Onde quer que a kundalini chegue em uma determinada vida, ela começa sua jornada a partir daí na próxima vida. Após atingir o chakra Sahasrara, o mesmo processo de queima de karmas continua. Sadhak começa a entrar no estado de samadhi ou falta de pensamento apenas quando os karmas são limpos.

Tal estado de ausência de pensamento ou samadhi não é alcançado imediatamente depois que a energia kundalini entra

## Colonel T Sreenivasulu

no chakra Sahasrara. A jornada espiritual é eterna em certo sentido. Terminada a limpeza dos karmas, tecnicamente não há razão para a alma permanecer no corpo humano. Assim, ele está livre do ciclo eterno de morte e nascimento. No entanto, ainda mantém sua dualidade do Divino.

A partir deste estágio, uma nova fase da jornada espiritual começa, mas em uma forma invisível ou corpo sutil. Aqui os sadhaks devem lembrar que apenas o corpo externo de carne e osso é deixado para trás após a morte ou a queima completa dos karmas. Se for a morte, é obviamente seguido por um novo nascimento, seja em útero animal ou humano, dependendo de karmas acumulados cumulativamente pouco antes da morte.

No entanto, no caso de os karmas já terem sido destruídos, a alma não pode entrar em nenhum útero porque não há combustível na forma de karmas para impulsioná-la a nascer. Portanto, ele agora permanece no corpo sutil que compreende todos os outros invólucros. A alma então começa sua fase final da jornada espiritual. Esta fase final continuará eternamente sem fim. A alma pode se tornar um corpo celeste ou uma estrela, etc., e continuar a existir eternamente até que o respectivo sistema solar ou sistema estelar se desintegre. Mais tarde, pode novamente assumir um corpo celeste. Assim, a alma permanece em um estado de dualismo por um período muito longo de existência.

Teoricamente, é suposto finalmente se fundir com o Poder Cósmico Supremo. No entanto, devido aos cronogramas incompreensíveis envolvidos, alguns estudiosos disseram que a alma permanece eternamente em um estado de dualismo. Mas ambos os conceitos são válidos porque não fazem sentido devido aos longos cronogramas envolvidos. Um sadhak não permanece em estado de samadhi ou falta de pensamento sempre depois que a energia kundalini entra no chakra Sahasrara. Como eu disse anteriormente, a queima do carma continua. Uma vez completada a queima dos karmas, a

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

alma simplesmente abandona o corpo.

Tecnicamente, a alma não pode permanecer em um corpo humano depois que os karmas são queimados. Apenas certos cavalheiros desafiaram tais leis do yoga. Não posso comentar sobre esses senhores como já havia escrito no livro. Cavalheiros como Krishna, Ram, Buda, Jesus, Maomé, etc., desafiaram tais leis do yoga. A história tem mostrado a existência de tais cavalheiros. Mas como isso aconteceu é um mistério do ponto de vista do yoga.

Como eu disse anteriormente, o propósito da ioga termina quando todo o carma é queimado. O que acontece depois disso é um mistério. Mesmo os antigos textos sânscritos permaneceram omissos sobre esse assunto. O que escrevi acima é do meu segundo livro, *The Illusion*. Mas também é apenas minha especulação. Não tenho ideia de como isso acontece durante a fase final da jornada espiritual. Como mencionei acima, tecnicamente, a alma não pode permanecer ativa no mundo físico depois que os karmas são queimados.

No entanto, isso não acontece logo após a entrada da energia kundalini no chakra Sahasrara. Apenas o processo começa. Após Shaktipat deeksha, este é o mesmo processo que começa. Eu aconselho você a evitar compará-lo com a dinâmica do fluxo de energia da kundalini, como acontece em sistemas de yoga independentes, como o ashtanga yoga.

Em relação à sua última pergunta, deixe-me explicar dizendo que todos os textos de yoga são teóricos. Eles deram apenas o plano geral de como o despertar da energia kundalini afeta a jornada espiritual de um sadhak. Praticamente é a queima do karma que começa. Considerando que após Shaktipat deeksha, este processo começa de forma abrangente.

Isso significa que todo o sistema cerebrospectral é impactado e ativado após Shaktipat deeksha de uma só vez. A ideia da energia kundalini entretendo o chakra Sahasrara é relevante para sistemas de yoga independentes, como o ashtanga yoga. Suponha que todo o sistema cerebrospectral não seja ativado

## **Colonel T Sreenivasulu**

imediatamente após Shaktipat deeksha. Nesse caso, é apenas uma questão de tempo até que o sistema cerebrospinal seja afetado. Não há necessidade de nenhum sadhak fazer qualquer outra coisa depois de Shaktipat deeksha além de exercer auto-entrega ao Guru e fazer sadhan conforme prescrito.

# Sadhan

## Questões relacionadas ao Sadhan

**Pergunta:** Um praticante: Por favor, abençoe meu sadhan, pois a manifestação de kriyas diminuiu consideravelmente.

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe com a manifestação dos kriyas. A energia kundalini desperta sabe como manifestar os kriyas. Eles não se manifestam todos os dias como desejamos. Você não deve desejar a manifestação deles. Caso contrário, esses pensamentos positivos se tornarão novos karmas. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira. Esse é todo o seu dever e deixe a manifestação dos kriyas para o poder cósmico supremo. Apenas se entregue.

**Pergunta:** Um praticante: Kriya pode acontecer sem meditar? Esta manhã eu estava fazendo uma papelada, e meu cérebro estava em branco. Eu simplesmente não conseguia lembrar ou lembrar meu endereço. Isso continuou por alguns minutos. Novamente, no trabalho, enquanto estava sentado em minha cadeira lendo seu livro, senti um movimento na parte de trás da minha cabeça por alguns segundos, e então parou.

**Minha resposta:** Claro, os kriyas continuarão 24 horas por

dia. A única coisa é que os praticantes às vezes não os experimentam quando suas mentes estão ocupadas com outras coisas. No entanto, alguns kriyas são experimentados mesmo quando a mente está preocupada. Nada de estranho nisso! Isso significa que kriyas estão acontecendo para você regularmente. Vá com a correnteza.

**Pergunta:** Um praticante: O que devo fazer para sentir Kriya? Não senti nenhuma vibração ou sensação como as outras pessoas.

**Minha resposta:** Todo mundo tem experiências diferentes. Não é o mesmo para todos. Da mesma forma, todos experimentam kriyas em vários momentos enquanto praticam. Alguns desenvolvem kriyas imediatamente e outros desenvolvem tardiamente. Eu dei a mesma Shaktipat deeksha para todos.

Portanto, não há nada que você possa fazer além de sadhan. Isso significa sentar para meditar e fazer a repetição do mantra. O que quer que tenha que acontecer, acontecerá dependendo de sua auto-entrega a Deus, ao Guru ou ao mantra. Você não pode fazer isso acontecer com seus esforços. Este processo não é como qualquer outra atividade física. A energia Kundalini desperta é onisciente. Se você não se entregar sinceramente de coração, ele saberá imediatamente sua intenção baseada no ego. Tudo o que você pensa é conhecido pela energia cósmica instantaneamente. Portanto, não há nada que você possa fazer além de se entregar.

Por último, lembre-se de que você não pode fingir sua auto-entrega. Isso significa que você não pode enganar a Deus. Esta é a principal razão pela qual as pessoas não experimentam kriyas imediatamente. Primeiro, você precisa ser humilhado pelo poder cósmico supremo. Por favor, entenda este truque da prática de yoga. Alguns de nossos praticantes também desenvolveram kriyas depois de vários meses. Alguns deles ainda não se desenvolveram até agora. É

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

uma jornada ao longo da vida. Não é como ir a uma academia, e você sabe quanto tempo leva para construir até mesmo seus músculos em uma academia. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

**Pergunta:** Um praticante: Hoje durante o eclipse e algumas vezes em ocasiões anteriores, durante meu Sakshi stithi (estado de ser um espectador silencioso), eu me vi cortando alguém com um facão ou espada ou alguma arma afiada. Ao mesmo tempo, como espectador ou testemunha, senti que foi um ato de autodefesa de alguém.

Posso sentir a energia no Sahasrara como se estivesse explodindo como uma fonte com algum vento soprando do topo do meu crânio. Antes disso, eu podia sentir a energia no Muladhara, no coração e no Ajna com Pranayama intenso.

Após a meditação, houve acessos de riso sem motivo e experimentei uma felicidade absoluta. Kriyas, como agitação, momentos circulares e mudras, como khechari, precederam essa atividade. Eu também tenho várias visões de como São Dyaneshwar e Nivrutinath. Você pode me orientar melhor?

**Minha resposta:** Kriyas estão acontecendo para você perfeitamente bem. Apenas permita os kriyas. Não tente parar seus pensamentos. Embora pareçam muito criminosos ou algo assim! Deixe os pensamentos serem liberados de sua mente. Apenas permaneça sentado como um espectador mudo. Eles são todos os seus carmas passados, apenas sendo limpos. É exatamente assim que seu karma acumulado é limpo! Quanto mais você praticar, mais rápido será o processo de limpeza. Por favor, continue aumentando a duração de sua prática lentamente.

**Pergunta:** Um praticante: Estou praticando sadhan regularmente. Mas os kriyas diminuíram bastante. Isso se deve a uma perturbação no sadhan ou devo fazer alguma coisa?

**Minha resposta:** Não há razão como tal; simplesmente

acontece. Não há necessidade de se preocupar com isso. De qualquer forma, os kriyas são apenas um meio. Eles não são um fim por si mesmos. Conforme você progride em seu caminho, os kriyas se tornarão cada vez mais sutis. Por fim, os kriyas também terminarão. Ou também é possível que às vezes os kriyas não aconteçam por algum tempo e comecem novamente. Eles não se manifestam de maneira ordenada.

**Pergunta:** Um praticante: Eu queria compartilhar minha experiência nas últimas semanas. Queria seguir seu conselho para correções, se houver! Medito em média de 3 a 4 horas por dia, com a primeira sessão às 3h30. Eu vejo um declínio geral em kriyas. No geral, os movimentos do corpo quase pararam. O único movimento que experimento agora é a cabeça movendo-se para a frente. Meu queixo pressionou contra o peito e minha cabeça foi totalmente para trás, onde a parte de trás da cabeça quase tocava minhas costas. Sinto uma leve dor, formigamento quando meu pescoço está totalmente para trás.

O resto do sadhan é geralmente tranquilo e profundo. Sinto a energia subindo da base até o nível do peito. Sinto uma sensação encantadora e leve na parte superior do peito e uma cabeça zumbindo com uma leve dor de cabeça. Também sinto acúmulo de líquido na testa internamente que fica por algumas horas mas não causa dor nem nada. A questão é: essa redução no kriya significa alguma coisa? É melhor, mas não tenho certeza.

**Minha resposta:** Por favor, tenha cuidado com o movimento da cabeça. Por favor, não se machuque no pescoço. Kriyas não acontecem de maneira ordenada. Você pode experimentar novamente os movimentos do corpo ou não. No entanto, todos os kriyas chegarão lentamente ao fim. Eles são apenas um meio para um fim. Eles se manifestam apenas para a limpeza de seus karmas. No entanto, você continuará a ter vários outros tipos de kriyas. Não há necessidade de se preocupar com eles. Por favor, nem pense

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

neles.

**Pergunta:** Um praticante: Você tem conselhos para uma manifestação mais rápida na vida cotidiana?

**Minha resposta:** Se entendi sua mensagem corretamente, você está se referindo à manifestação mais rápida de kriyas. Se sim, é assim: quanto mais você praticar sadhan ou meditação, mais rápida será a manifestação dos kriyas. No entanto, você também fica sob o controle da energia desperta da Kundalini. Como resultado, a velocidade da manifestação de kriya também é controlada. Apenas em algumas ocasiões o ritmo se torna muito rápido e pode se tornar desconfortável para os praticantes. Em algumas ocasiões, fiz alguns de nossos praticantes pararem de praticar por uma semana ou dez dias.

Portanto, tudo está sujeito à duração e frequência de sua prática; Espero que você entenda a essência disso. Outra questão importante diz respeito ao exercício da autoentrega. Suponha que um praticante possa exercer esse estado de auto-entrega à divindade. Nesse caso, cada momento de sua vida se torna um kriya. Isso significa que sua vida está totalmente sob o controle divino de maneira otimizada. Você só pode diminuir a velocidade dos kriyas quando eles são tingidos de egoísmo. Esta é a diferença crucial. Caso contrário, para todos os propósitos práticos, cada momento de sua vida está sempre sob o controle divino. O ponto crucial é se a vida manifestada é camuflada de egoísmo.

**Pergunta:** Um praticante: Eu canto e me lembro de sua forma ao longo do dia. Desde a hora que acordo até quando durmo. Mesmo quando acordo durante a noite, você é o primeiro pensamento em minha mente. No entanto, não tenho conseguido sentar e meditar, mas os kriyas são poderosos ao longo do dia. Especialmente durante esta semana, movimentos nas minhas costas, beliscões e cutucadas no meu ombro ocorreram o dia todo. Às vezes me sinto tonto, como no vazio, sem saber de nada, mas logo me

concentro. Eu sou feliz e tranquilo também.

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe em não poder sentar para meditar formalmente. O que quer que você esteja fazendo é, de fato, apenas sadhan. Concentrar-se no Guru e estar em estado de testemunha é apenas sadhan. Obviamente, os kriyas continuarão ao longo do dia. Como eu disse há alguns meses para alguém, sentar-se em sadhan ou postura de meditação é mais uma formalidade que todos precisam seguir. Caso contrário, cada momento da vida é sadhan apenas para os praticantes de Shaktipat, desde que o praticante permaneça em estado de testemunha. Uma vez que nem todos os praticantes podem exercitar esse estado de espírito nos estágios iniciais, sugere-se que eles se sentem para meditar formal e regularmente. Caso contrário, os praticantes tendem a desenvolver preguiça e suas mentes também se misturam com atividades mundanas.

**Pergunta:** Um praticante: No livro, está escrito que existem 3 tipos de kriyas. Eles se manifestam um após o outro em uma ordem? Somente depois que os kriyas físicos forem concluídos, os kriyas baseados em eventos surgirão?

**Minha resposta:** Não existe uma ordem específica para a manifestação dos kriyas. Eles se manifestam de maneira muito desordenada.

**Pergunta:** Um praticante: Desde ontem, sinto a energia surgindo por todo o meu corpo; como formigas acordando dos pés à cabeça junto com empurrões e bhastrikā.

**Minha resposta:** Tudo bem. Eles são apenas kriyas. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira. Por favor, aumente a duração de sua prática também lentamente.

**Pergunta:** Um praticante: Ultimamente, meus kriyas mudaram. Anteriormente, costumava ser empurrões, bhastrika e movimento das pernas, cabeça e ombro. Agora, sinto a contração na área de Muladhara Chakra e um súbito aumento de energia de Muladhara para a área do pescoço.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Obviamente, os kriyas continuarão mudando. Apenas vá em frente com sua prática. Por favor, continue aumentando a duração de sua prática lentamente. Você pode passar por todo o espectro de kriyas no futuro. É uma longa jornada pela frente. Os Kriyas também começarão a se tornar mais sutis conforme você progride.

**Pergunta:** Um praticante: Hoje tive muitos flashes e senti uma espécie de ansiedade e medo. No meio, o mantra parou e eu estava falando muito comigo mesmo. Quando uma criança pode ter tanta fé em seus pais, aconteça o que acontecer, eles cuidarão dela. Da mesma forma, se confiarmos tudo na Divindade, ela cuidará de nós. Tive o darshan de Ma Sharada hoje, durante meu sadhan, e ela me ofereceu um Veena. O que isto significa?

**Minha resposta:** Eles são todos apenas kriyas. Falar internamente ou debate interno, etc., são apenas kriyas. Esse processo vai durar muito tempo. Este processo é basicamente limpar sua mente. Ver Deuses e Deusas durante o sadhan também é apenas um kriya normal. Você provavelmente deve ter adorado esses deuses e deusas em suas vidas anteriores. Essas impressões sensuais ou karmas também precisam ser limpos. É assim que um yogi vai além do conceito de religião.

**Pergunta:** Um praticante: Eu gostaria de compartilhar minha experiência de ontem à noite. Tive um dia emocionante ontem. Então, fui dormir cedo, por volta das 21h30, para descansar e recompor meu ser. Acordei em algum momento da noite. Ou pensei que estava acordado e podia ouvir e ver meu corpo roncando e dormindo. Eu sabia que estava acordado e não em um sonho.

Olhei para minha testa e vi alguns desenhos geométricos nas cores do arco-íris, como um padrão de Chakra ou mandala que se movia. Enquanto eu tentava me concentrar nele, ele começou a desaparecer. Quanto menos eu me concentrava nisso, mais ele aparecia. Eu estava ciente das discussões dos últimos dias sobre os sonhos e os karmas que eles podem

criar. Então, decidi deixar ir, mudei para a imagem e o mantra do meu Guru e voltei a dormir. Guru Ji, esses padrões geométricos são significativos de alguma forma, ou são kriyas ou algum outro componente surgindo da mente subconsciente?

**Minha resposta:** tudo isso pode ser o material cármico usual. Quero dizer que eles só são acumulados em sua mente subconsciente ao longo de muitas vidas passadas. Deus sabe qual vida no passado! Algo relacionado a isso pode ter acontecido em sua vida passada.

Temos muitos rituais tântricos na Índia envolvendo numerosos "yantras" em vários padrões geométricos. Ainda existem muitos mantras, cada um associado a um padrão geométrico específico. Como você pode perceber, yantras como "Sri Yantra" são padrões geométricos complexos. Você pode até pesquisar no Google! É bem possível que você tenha feito muita adoração tântrica em algum momento no passado.

No entanto, não posso dizer se você estava sonhando ou acordado enquanto essas imagens piscavam. Você seria o melhor juiz se estivesse no estado de vigília. Então, pelo menos algumas dessas coisas teriam sido limpas. Caso contrário, pode se repetir no futuro, talvez mais de uma vez.

**Questão:** Mesmo praticante: Sim, eu quero isso. Mas em minha vida, algumas mudanças aparecerão de alguma forma já que estou avançando em minha jornada espiritual? Peço a minha compreensão do processo.

**Minha resposta:** Haverá uma transformação interna de sua mente. Você começará a perceber isso depois de algum tempo. Isso lhe dará felicidade e paz de espírito. Você obterá a compreensão necessária de seu progresso também.

**Pergunta:** Um praticante: Por que precisamos fazer sadhan se Shakti funciona automaticamente após a iniciação? Não criará um sentimento ou sensação de "eu"?

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Você não deve fazer nada em nosso caminho. A energia cósmica desperta funciona por conta própria. Mas você não deve resistir. Caso contrário, o processo de limpeza dos karmas fica atrasado. Nesse sentido, o sadhan é apenas mais uma formalidade em nosso caminho. No entanto, você precisa fazê-lo formal e regularmente. Caso contrário, sua mente se envolveria em outra parte de sua rotina diária.

Pelo menos durante a meditação ou sadhan, você tenta deliberadamente mantê-lo calmo e quieto. E você lhe dará uma chance de funcionar. Em segundo lugar, você está se concentrando em seu Guru e cantando o mantra para iniciar os kriyas. Inicialmente, após o início dos kriyas, você deve simplesmente permanecer no estado de testemunha, sem nenhum pensamento ou ação de sua parte. Isso significa que você não deve fazer nada. Portanto, onde está a questão do sadhan como tal aqui?

É chamado de inação em ação de certa forma. Você está deliberadamente sentado em meditação ou sadhan diariamente para evitar fazer qualquer coisa. Espero que você entenda agora. Essas coisas também foram explicadas anteriormente. Por favor, leia meu livro, que compartilhei com todos. As pessoas recém-iniciadas podem não saber que já abordei essas questões. É por isso que, por favor, leia o livro como o mais antigo. Todas essas dúvidas serão respondidas.

**Pergunta:** Um praticante: Suponha que uma pessoa, de propósito, esteja tornando a vida de outra um inferno e apenas aproveitando sua vida causando dor. Então, para onde irá o sofrimento em sua vida conturbada? Ele não consegue nem pensar em dhyán ou qualquer coisa porque sua vida é mais do que um inferno? Por outro lado, o idiota, que arruinou sua vida e ainda a arruína, estará acumulando um carma ruim. Podemos simplesmente parar de pensar nele, mas o que devemos fazer se nossa vida estiver ligada a ele?

## Colonel T Sreenivasulu

Então, o que acontecerá com o karma do sofredor e do causador da dor?

É verdade que pela lei da natureza, recebemos o que damos, mas esse retorno leva uma vida inteira ou anos para ser punido por aquela pessoa? É por isso que a vida não passa de um vale doloroso. Por que é dito que se tivermos meios de dor, teríamos feito algo errado no último nascimento, que não vimos ou não sabíamos?

**Minha resposta:** Por favor, entenda que, se você cometeu carma negativo, não pode esperar nascer em um ambiente confortável e passar por efeitos cármicos felizes. Você tem que nascer em condições desfavoráveis para que sofra punição por seus atos passados.

Portanto, as pessoas ao seu redor são o único meio para você sofrer os frutos de seus atos cármicos. De certa forma, eles estão lhe fazendo um favor e você não se importa com o carma deles. Eles serão punidos no devido tempo. Você pode estar buscando vingança agora, mas estará novamente acumulando novos karmas com isso.

Por favor, lembre-se de que tudo o que você está experimentando é o seu carma dentro de sua mente subconsciente. Se você puder queimar esses karmas, as pessoas que criaram o inferno para você também desaparecerão de sua vida.

Após Shaktipat deeksha, esse processo começou para você. Você deveria estar feliz agora. Considerando que ainda não começou para aqueles que estão incomodando você. Portanto, por favor, anime-se. Você é uma mulher abençoada agora. Caso contrário, o destino não teria permitido que você recebesse Shaktipat deeksha. Seja grata a Deus por isso. Seus problemas começaram a diminuir; por favor, continue sua prática intensamente.

**Pergunta:** Um praticante: Eu fui para a meditação Vipassana há 2 anos no meu país, mas a meditação era diferente sobre

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

alcançar o Nirvana. Então, por favor, diga-me como obter moksha porque moksha também está no Bhagavad Gita. Estou tendo alguns problemas com duas religiões (budismo e hinduísmo).

**Minha resposta:** Tudo é igual; apenas a técnica aplicada difere. Como eu disse, ambas as palavras são iguais. Mas agora você não precisa se preocupar com a reconciliação com diferentes religiões. Você recebeu a iniciação de Shaktipat. Tudo o que é necessário para você é exercer auto-entrega à Divindade, qualquer que seja a religião, ou render-se à energia cósmica ou ao Guru; todos são iguais em essência. Essa é a ideia.

**Pergunta:** Uma senhora praticante: A vida é um pouco estranha desde que estou em recuperação. Acabei de fazer a cirurgia e ainda não estou em forma. As coisas têm estado estranhas desde a cirurgia. Antes, eu também conseguia acordar e dormir cedo e não fazer meu sadhan regularmente; mas com um intervalo de um ou dois dias. Desde que fui internada e depois de receber alta, não consigo dormir até as 3h e acordo às 9h. Nenhum sadhan aconteceu desde então, e agora eu sou preguiçoso e noturno também; ou estou ouvindo música ou assistindo TV demais.

Meu ex-marido está tentando falar comigo e tem me perseguido desde então, e seus pensamentos estão me assombrando o tempo todo. As coisas não são tão agradáveis. Estou com dor e, novamente, pensamentos sobre sua traição me capturaram. Escrevi tudo isso apenas para atualizá-los e, agora, busco bênçãos para recomeçar meu sadhan com devoção e mente sã. Mais uma vez, pensamentos de vingança surgiram em minha mente, o que não me permitiu dormir ou ficar em paz. Não estou me cuidando de novo.

**Minha resposta:** posso entender um pouco o seu estado mental. Por favor, não se preocupe! Minhas bênçãos sempre estarão com você. Você pode começar sua prática mais uma vez. Essas pausas são bastante regulares para os praticantes

de Shaktipat. Afinal, sadhan é uma jornada ao longo da vida.

Você também não precisa se preocupar muito com seu ex-marido. Se você praticar regularmente, sua condição mental sofrerá mudanças drásticas. Você começará a sentir paz mental novamente em breve. Sua vida externa também sofrerá uma mudança. É só uma questão de tempo. Mas você deve continuar praticando regularmente.

Caso contrário, todos os pensamentos decorrentes de vingança, etc., se tornarão novos karmas novamente. Por favor, não se preocupe com o seu ex-marido. Seus karmas cuidarão dele. Considerando que seus pensamentos negativos podem ser prejudiciais a você a longo prazo.

Portanto, por favor, entregue-se completamente à divindade e deixe o destino cuidar de tudo. Logo você começará a experimentar uma mente pacífica. O que quer que esteja acontecendo com você é para o seu bem. Se este incidente não tivesse ocorrido, você teria continuado preso em sua vida materialista. De que adianta isso a longo prazo? Portanto, é a graça de Deus sobre você de certa forma.

**Pergunta:** Outra senhora praticante: Os Guru Jis dão bênçãos a certas pessoas mais ou até mais rápido do que outras? Estou apenas curioso. Desculpe, eu não queria responder à sua mensagem acima com a minha pergunta.

**Minha resposta:** Sim, claro! Porque são eles que os procuram! Por exemplo, duas pessoas estão de pé no frio e tremendo. Eles começam a caminhar em direção ao fogo para buscar alívio do frio intenso. A pessoa que anda mais rápido receberá o calor mais rápido e obviamente mais. A outra pessoa, que está passeando ou parando, às vezes recebe menos calor e muito lentamente. Mas isso não significa que o fogo mostre parcialidade para a primeira pessoa. O calor irradiado pelo fogo é obviamente igual para ambos. O mesmo é o caso quando as bênçãos de um Guru são invocadas. Caso contrário, o Guru obviamente sempre será imparcial. Espero que tenha entendido a ideia agora. É chamado de “sadhan”

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

em nossa prática de Shaktipat, que significa “buscar”. Isso explica todo o conceito.

**Pergunta:** Um praticante: Fiz meia hora de meditação hoje. Senti meu corpo ficar subitamente estável por um segundo. Tenho uma dúvida. Este mantra é cantado por toda a vida ou terei alguma mudança do mantra no meio?

**Minha resposta:** O mantra permanecerá sempre o mesmo. Foi dado a você como um portador ou recipiente de energia cósmica. Portanto, sempre que você o canta, a energia cósmica e seu Guru são invocados automaticamente. Essa é a essência! Um mantra geralmente é dado a pessoas em outros sistemas de yoga independentes para obter alguns benefícios materialistas. Mas em nosso caminho, o propósito é diferente. Ele atua como um portador da energia cósmica do Guru para o praticante. É por isso que você deve estar se confundindo.

**Pergunta:** Um praticante: Como sentir felicidade continuamente todos os dias? Já que me sinto totalmente deslumbrado e cheio de criatividade, como faço para manter isso?

**Minha resposta:** você não precisa fazer nenhum esforço especial para isso; você só precisa continuar com sua prática. À medida que seu karma é limpo, sua mente naturalmente começa a entrar em um estado de bem-aventurança. No entanto, isso começa a acontecer gradualmente. É semelhante a entrar na água do mar. Inicialmente, você desfrutará do estado de bem-aventurança apenas por um curto período e, lentamente, esse tempo continuará aumentando. Lembre-se de que você ainda não pode permanecer nesse estado ou manter esse estado permanentemente.

**Pergunta:** Um praticante: Estou caminhando regularmente para fazer exercícios. É melhor fazer Sadhan primeiro ou caminhar primeiro? No momento, faço sadhan logo após acordar e tomar banho.

**Minha resposta:** É melhor fazer sadhan primeiro.

**Pergunta:** Um praticante: O que chamamos exatamente de sadhan? Tenho que meditar junto com o canto do mantra? Ou apenas canto o mantra sem meditar naquele momento? Qual é a maneira correta de praticar em nosso caminho? Como sei que Shaktipat foi bem-sucedido para mim, já que não experimentei kriyas? Por favor, guie-me nisso.

**Minha resposta:** Claro, em nosso caminho, chamamos a prática de "sadhan". Não é meditação. Em nosso caminho, você não deve fazer nada e permanecer em estado de testemunha.

No entanto, você recebe um mantra e é instruído a se concentrar em seu Guru para iniciar os kriyas. Assim que os kriyas começarem, automaticamente, o canto do mantra e o foco na imagem do Guru terminarão. Você pode experimentar tais kriyas em que pode não ser possível continuar cantando o mantra e se concentrar na imagem do Guru.

Este sadhan pode ser feito sentando-se em um assento de meditação, sentado em uma cadeira ou até mesmo deitado na cama. Aqui, a coisa mais importante a lembrar é a auto-entrega, o que significa que você não tenta alcançar nada por meio de nenhuma atividade. Tudo o que precisa ser feito é feito internamente pela energia despertada da Kundalini. É por isso que lhe dizem para permanecer sentado passivamente.

No entanto, quando Shaktipat deeksha foi dado a você, a energia Kundalini vem do corpo de seu Guru e desperta a energia Kundalini em você. Isso significa que você invocará energia cósmica sempre que se lembrar da imagem de seu Guru. Um mantra também é dado a você como uma medida adicional, carregando-o com Shaktipat.

Portanto, mesmo que você continue cantando apenas o mantra, ele também é adequado. Também é adequado se você continuar se lembrando do Guru sem cantar o mantra. Da mesma forma, suponha que você permaneça sentado sem

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

cantar o mantra ou se lembrar de seu Guru. Nesse caso, também é adequado, pois a energia Kundalini já está desperta em seu corpo.

Também é adequado se você viver sua vida diária sem fazer todas essas coisas. Mas esta última coisa não é para você. Destina-se a praticantes avançados. Atualmente, você pode não conseguir permanecer no estado de testemunha enquanto realiza suas atividades rotineiras.

É por isso que todos são instruídos a se sentar para meditação formal e regularmente, de preferência em um local e horário fixos. Você é instruído a oferecer reverência a todos os Gurus primeiro. Depois disso, concentre sua mente em seu Guru e comece a entoar o mantra que lhe foi dado. Se você puder fazer isso quando seu Guru também estiver em meditação, isso produzirá ótimos resultados. Esta é a essência do sadhan.

A parte mais crucial é a sua auto-entrega ao seu Guru, a energia cósmica ou Deus; eles são todos iguais. Eu expliquei todas essas questões para você antes de lhe dar Shaktipat deeksha. Normalmente, eu faço todos lerem meu livro antes mesmo de concordar em dar iniciação a Shaktipat; para que as pessoas geralmente estejam cientes de todo o conceito. Estou surpreso que você esteja me fazendo essa pergunta agora. Espero que você entenda a ideia agora.

Por favor, não se preocupe. Eu dei a você Shaktipat deeksha, e isso é um fato. Não há nada conhecido como Shaktipat que não funcione porque eu não desenvolvi esta técnica. Além disso, muitas pessoas desenvolveram kriyas ou reações em seus corpos. Eu nem mesmo conheci a maioria deles, mas ainda assim, Shaktipat funcionou para eles. As pessoas que vivem em lugares distantes também desenvolveram kriyas. Este fenômeno desafia todas as leis da ciência moderna.

Portanto, não há nada conhecido como Shaktipat deeksha que não funcione ou não seja consistente da minha parte, pois sou apenas um médium e simplesmente pressiono o

botão como um operador. Portanto, dei o mesmo tipo de iniciação Shaktipat a todos vocês. No entanto, é compreensível que nem todos possam recebê-lo da mesma maneira. Isso pode ser devido a condições mentais predominantes e também ao karma acumulado. No entanto, isso é considerado; enquanto dá a iniciação Shaktipat.

Como resultado, pode haver um atraso na manifestação de kriyas ou do tipo de kriyas experimentado. Mas, sem dúvida, o praticante é efetivamente colocado no caminho de Shaktipat, iniciando assim uma nova jornada espiritual. Depois disso, tudo depende da fé, confiança, paciência, perseverança e auto-entrega dos praticantes.

Obviamente, todos podem não ser capazes de manter o caminho. É por isso que muitas pessoas começam a desistir. Alguns se agarram ao caminho bravamente com tenacidade. Não é como nenhuma ciência física preditiva; é uma ciência espiritual. É como se aventurar em águas oceânicas desconhecidas, como Colombo tentando descobrir a América. É por isso que a prática de Shaktipat é semelhante a receber a graça de Deus. Isso já aconteceu com todos vocês quando receberam Shaktipat deeksha. Agora, tudo o que vocês precisam fazer é aguentar firme.

**Pergunta:** Um praticante: Existe algum processo pelo qual nosso desejo pode ser realizado, apenas bons desejos?

**Minha resposta:** Em nosso caminho, não existe tal processo, pois é de natureza materialista. Você deve verificar vários outros tipos de repetição de mantra ou rituais tântricos. Caso contrário, a prática de Shaktipat não tem nada a ver com qualquer coisa que diga respeito a benefícios materialistas.

**Pergunta:** Um praticante: Que precauções devo tomar quando estou sentado para meditar?

**Minha resposta:** Certifique-se de que você não está cansado. Idealmente, será bom dormir um pouco antes de se sentar para o sadhan. Além disso, desligue o telefone ou mantenha-o

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

no modo silencioso. Certifique-se de que seu quarto esteja quente. Ou você está vestindo roupas quentes se estiver meditando no inverno. Certifique-se de que seu quarto esteja fresco se você estiver meditando no verão. Idealmente, você deve tentar usar uma máquina de corrente alternada, para que não haja ruído. Certifique-se de que as luzes estão apagadas se praticar à noite. Certifique-se de não usar roupas apertadas. Certifique-se de que não está com sede. Por favor, vá ao banheiro em caso de necessidade. Por favor, certifique-se de não assistir TV ou internet antes de se sentar para meditar. Além disso, certifique-se de não ouvir música ou canções antes da meditação.

**Pergunta:** Um praticante: Sentar-se voltado para a direção leste não é necessário para o sadhan?

**Minha resposta:** Todos os tipos de meditação ou prática de yoga devem ser feitos preferencialmente sentados e voltados para a direção leste. Se não, pelo menos a direção norte para os índios. Caso contrário, não há regras aplicáveis após a iniciação de Shaktipat.

**Pergunta:** Um praticante: Mesmo depois de três dias de sadhan após minha iniciação, não consegui me concentrar em minha meditação. Assim que medito, todos os pensamentos relacionados à minha vida diária aparecem. Eu obtenho respostas para esses problemas, mas não consigo me concentrar no mantra. Então, hoje em dia, ouço o mantra como música de fundo, a gravação enviada por você. Ele continua tocando em segundo plano enquanto continuo trabalhando no meu computador. Nada significativo aconteceu, no entanto.

**Minha resposta:** Ok, não há problema com isso. Por favor, pratique. Lentamente você vai superar isso. A menos que seus karmas sejam destruídos, você não será capaz de desfrutar de uma meditação bem-aventurada. Shaktipat foi feito em você precisamente para este propósito. O processo começou para você. É por isso que sua mente está sendo submetida a algum

tipo de efeito agitado. Como resultado, todos os tipos de pensamentos continuam surgindo. Nosso caminho não é baseado na meditação. É chamado sadhan.

**Pergunta:** Um praticante: Hoje, no começo, vi uma espécie de turbilhão de luz brilhante caindo do céu/espaco. Ele continuou girando e girando. Depois de algum tempo, houve uma luz brilhante de um buraco/lacuna imóvel no céu. No final da meditação, senti um leve peso na cabeça. Além disso, esqueci de dizer que no primeiro dia após a iniciação, comecei a sentir dores na parte de trás da perna direita. Eu podia andar, sentar, etc., mas havia uma dor. Após o segundo dia de meditação, a dor desapareceu. O que isto significa?

**Minha resposta:** Alguns outros praticantes também relataram tais dores em vários lugares. Mas não podemos ter certeza se eles estão relacionados a kriyas ou se estão sentados em postura de meditação por muito tempo. Por favor, não mantenha seu corpo muito rígido. Apenas deixe-o solto, mas com a coluna reta. Em relação às experiências de hoje, parece que os kriyas estão mostrando sinais de manifestação. Precisamos observar mais deles nos próximos dias. Mas ver a luz é apenas um kriya.

**Pergunta:** Um praticante: O sadhan noturno de hoje foi diferente de todos os dias. Quando comecei, senti a energia fluir na minha testa, vibração no meu olho esquerdo, e por todo o meu corpo, até na ponta dos dedos de ambas as mãos. Depois que o corpo ficou pesado, senti dor nas costas e peso na caixa torácica esquerda. Padmasana (postura de lótus) era doloroso. E então eu deitei na cama e continuei. Senti o fluxo de energia durante toda a sessão de 35 minutos. Ainda estou com dor no corpo e sensação de peso.

**Minha resposta:** Ok, muito bom. Por favor, não mantenha seu corpo e cabeça muito rígidos. Devem ser mantidos soltos, mas com a coluna reta. Você também não precisa se forçar a uma postura de lótus. Você pode simplesmente sentar de pernas cruzadas. Por favor, continue aumentando a duração

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

de sua prática.

**Pergunta:** Um praticante: Hoje em dia, sento-me em meditação por mais de uma hora, mas levo até 45 minutos para apagar os pop-ups de pensamento. Depois disso, posso me concentrar. Quando não consigo sentar para meditar, sinto-me muito desconfortável e isso me irrita. Isso é normal? Ou estou criando uma dependência; uma meditação de 2 horas me dá prazer.

**Minha resposta:** Claro, o que você disse é verdade. Muitos momentos felizes são geralmente experimentados quando a prática se estende além de duas horas. É mais profundo quando você ultrapassa 2 ou 3 horas. Obviamente, você tende a ficar insatisfeito no dia em que não pratica por tanto tempo. Muitos pensamentos surgem nos estágios iniciais da sessão; não há nada de errado com o que você tem experienciado.

**Pergunta:** Um praticante: Atualizações rápidas sobre meu sadhan. Não tenho praticado regularmente, mas faço duas vezes por semana. Eu sinto que está se tornando mais difícil como se eu fosse um iniciante.

À noite, sinto muita resistência em minha mente e não consigo sentar por mais de 15 minutos, embora esteja fazendo o possível para me render. Durante o dia, minha mente fica mais calma e consigo sentar por 45 minutos, durante os quais sempre sinto kriyas e vibrações em diferentes partes do meu corpo.

**Minha resposta:** Por favor, não se preocupe com os altos e baixos do sadhan. Tem sido comum para todos os praticantes de ioga em todo o mundo desde o início da humanidade e em todos os sistemas de yoga ou sistema tântrico. São obstáculos que se apresentam em seu caminho devido ao karma negativo acumulado sobre o tema da prática de yoga.

Por exemplo, um praticante deve ter criticado o sistema de yoga ou sido cético em relação a tal assunto em vidas

passadas. Agora, na vida atual, quando a mesma pessoa deseja desesperadamente praticar yoga, esses karmas estão se recuperando. Essa é a razão.

Mas não há com o que se preocupar; logo, eles vão ficar exaustos. De certa forma, pode-se dizer que mesmo os obstáculos encontrados também resultam na eliminação dos karmas. Portanto, não há nada para se preocupar com isso de qualquer maneira. No entanto, sua perseverança e persistência são mais importantes na prática de yoga.

**Pergunta:** Um praticante: Muitas vezes sinto uma sensação de formigamento nas costas enquanto estou sentado em casa. Os membros da família podem ou não estar presentes ao meu redor naquele momento. Eu apenas deixo acontecer, a menos que seja chamado ou tenha que fazer algo. Essa é a abordagem correta?

**Minha resposta:** Ok, entendido. Não se preocupe com isso durante esses momentos. Deixe os kriyas acontecerem mesmo que outras pessoas estejam presentes. Enquanto forem kriyas internos, nada lhes acontecerá. A energia não será transmitida a eles.

O que eu quis dizer com não praticar em locais públicos é que seus kriyas não devem ser vistos por outras pessoas. Especialmente kriyas sobre movimentos corporais ou relacionados ao áudio, etc. Caso contrário, não há problema em praticar em um bom lugar de vez em quando, mesmo que seja um local público. Mas não entoar mantras em voz alta nesses lugares.

**Pergunta:** Um praticante: Quero tirar duas dúvidas sobre o sadhan. Não sei por que, quando me sento para o sadhan em minha casa, não consigo me concentrar por mais de 10 minutos.

Recentemente, visitei um Math de Sadguru Shankar Maharaj em Pune. Tentei fazer sadhan lá na matemática. Eu me senti enérgico e revigorado, e minha sessão durou cerca de 40 a 45

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

minutos.

Depois disso, li sua mensagem no grupo de que não podemos fazer sadhan em um local público. Depois disso, não tentei sadhan em um lugar público.

Duvido que não consiga me concentrar enquanto faço sadhan em casa. Isso é por causa da energia negativa ao meu redor?

Outra dúvida é que o mantra que você deu é o Guru mantra para mim. Mas enquanto fazia sadhan e cantava o mantra, depois de algum tempo, outro mantra (Shri Swami Samartha) que eu estava cantando de uma música vem à minha mente; e sem saber, começo a entoar esse mantra. É normal ou o que mais posso fazer para me concentrar no mantra Guru?

**Minha resposta:** Em primeiro lugar, por favor, entenda que o que devemos fazer em nosso caminho é sadhan. Não é meditação nem canto de mantra. Sadhan significa aquele tipo de prática feita pela energia Kundalini desperta internamente, em modo automático.

Um mantra foi dado a você para cantar enquanto se concentra simultaneamente em seu Guru para iniciar os kriyas. Assim que os kriyas começam, o canto do mantra e o foco na imagem do Guru param automaticamente. Então, você deve observar os kriyas como um espectador mudo.

Este sadhan pode ser feito sentado no chão, em uma cadeira ou até mesmo deitado. Parece que você está misturando isso com outras práticas. Por exemplo, a energia passa a controlar sua vida de forma abrangente, desde que você não resista. Esse tipo de coisa não acontece em outros sistemas de yoga.

Não há nada conhecido como energia negativa ao seu redor. É o seu estoque acumulado de karma negativo impedindo-o de seu sadhan. Caso contrário, nenhum poder em qualquer outro lugar pode impactá-lo de forma alguma.

Em poucas palavras, o que todos experimentam no mundo externo é um reflexo de seu karma. Se você diz que consegue

## Colonel T Sreenivasulu

ficar sentado por muito tempo em algum lugar, deve haver algum motivo para isso.

Por exemplo, também posso sentar e assistir a alguns filmes em uma tela por um total de duas, três ou até quatro horas. Isso porque minha mente é atraída por tais atividades. Ao passo que, quando você tenta fazer sadhan, seus karmas o impedem de praticar yoga, colocando obstáculos.

Os obstáculos podem ser de qualquer forma, como uma doença, alguns convidados chegando à sua casa, um trabalho urgente surgindo repentinamente ou perda de interesse em praticar sadhan em um determinado dia, etc. Esses obstáculos são apresentados a você por causa de seu karma negativo passado em direção à prática de yoga.

Por exemplo, uma pessoa deve ter criticado as práticas de yoga ou zombado dos Gurus em vidas passadas. Como resultado, na vida atual, quando você deseja desesperadamente praticar yoga, esses karmas agora representam obstáculos. O remédio é esgotá-los.

Neste caminho, seus karmas devem ser destruídos. Então, sua mente naturalmente começa a entrar no estado de samadhi. Obviamente, quando você não consegue fazer sadhan por mais de 10 minutos, algum karma negativo é liberado. Isto é o que você precisa entender.

Você não será capaz de desfrutar de uma meditação bem-aventurada neste estágio. Para isso, você precisa se libertar do seu carma. Não tenho ideia do que você fez no passado. Tudo será lavado. É por isso que você deve se lembrar dos velhos mantras.

Às vezes, nossos praticantes repetem alguns mantras que nunca aprenderam. Portanto, não há nada de estranho em você se lembrar de seus mantras praticados anteriormente. Eles foram impressos em sua mente como karmas que você precisa limpar agora após o Shaktipat.

Espero que você entenda o conceito agora. Por fim, os

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

praticantes são aconselhados a não praticar em locais públicos porque os kriyas podem assumir qualquer forma. As pessoas podem pensar que a pessoa ficou mentalmente perturbada, etc. Essa é a razão.

**Pergunta:** Um praticante: Eu quero entender. Quanto tempo o sadhan diário ou prática precisa ser feito para obter resultados máximos. Eu sei que este é um processo gradual. Mas seria bom entender como o tempo afeta os resultados.

**Minha resposta:** Não existe um tempo fixo como tal. No entanto, observei que a mediação dura inicialmente cerca de 40 a 45 minutos. Em seguida, salta para cerca de 90-100 minutos. Depois disso, salta para cerca de 120-130 minutos ou mais. Depois disso, 160 minutos ou mais e cerca de três horas ou mais! É apenas minha experiência pessoal. Normalmente, acho que salta cerca de 40 minutos em cada nível.

No entanto, há uma diferença distinta em várias profundidades de meditação; você gosta quando passa de duas horas e é distintamente diferente quando dura cerca de 3 horas ou mais. Mas isso não acontece muito comigo.

Normalmente, eu costumava marcar uma sessão de cerca de 2 horas pela manhã e outra sessão de 2 horas à noite. Caso contrário, na maioria das vezes eu praticava apenas uma vez, de manhã ou à noite.

Dito e feito, cerca de 100-120 minutos de prática uma vez por dia devem ser adequados. Às vezes, quando você faz uma meditação profunda, o efeito dura de 2 a 3 dias. Tudo isso é apenas para orientação geral. Caso contrário, não existem horários específicos estabelecidos em nenhum lugar.

**Pergunta:** Um praticante: Você disse para não se lembrar do Guru quando os Kriyas estiverem acontecendo. Por que isso, por favor? Por que os Kriyas parariam?

**Minha resposta:** suponha que você fique com medo de alguns kriyas terríveis ocorrerem durante sua prática; de

## Colonel T Sreenivasulu

acordo com o ensinamento, você deve suportar e permanecer em um estado de testemunha para que todas as coisas cármicas associadas a esses tipos de kriyas sejam limpas. Se acontecer de você se lembrar do seu Guru naquele momento, obviamente, sua mente se desviará. Os Kriyas irão parar, obviamente. Aqui, lembrar do Guru equivale a buscar sua proteção. Essa é a razão.

A mesma coisa é aplicável quando outros tipos de kriyas acontecem. Você deve se lembrar do seu Guru sempre para que os kriyas comecem. Isso significa que seu Guru é apenas um meio para você, não um FIM. Por favor, lembre-se disso.

O objetivo final de todo yoga é um estado de irreflexão ou samadhi.

Guru é apenas temporário, não permanente. Por fim, o relacionamento com seu Guru também precisa ser rompido. Caso contrário, torna-se um obstáculo para você.

É semelhante a você ter aprendido a nadar nas águas. Você não precisa mais de colete salva-vidas. Caso contrário, diminuirá sua velocidade. O mesmo conceito se aplica aqui também. Kriyas irá parar ou pelo menos desacelerar se você se lembrar do Guru durante esse tempo.

**Pergunta:** Um praticante: Meu sadhan é assim. Depois de sentar, busco as bênçãos dos Gurus do Shaktipat Parampara. Então começo a entoar o mantra. E tente se concentrar em sua imagem e tente se entregar.

Então os Kriyas começam lentamente, como rastejar e fluir energia na testa, costas, pescoço e, às vezes, por todo o corpo. Então, às vezes, alguns pensamentos começam a surgir. Eu permito e tento ser uma testemunha.

Então, mais uma vez, tento me concentrar na sua imagem. Finalmente, no final, antes de deixar meu assento, rezo a todos os Gurus do Parampara por suas bênçãos. Eu estava conscientemente tentando me concentrar em sua imagem enquanto o rastejar do tipo kriyas e os sentimentos do tipo

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

fluxo de energia aconteciam.

Que mudanças devo fazer para corrigir meu sadhan e obter o resultado máximo?

**Minha resposta:** Quando os Kriyas começarem, continue observando os Kriyas como um espectador mudo. Deixe o canto do mantra continuar porque o canto do mantra deve parar por conta própria.

Você não deve parar de cantar o mantra deliberadamente. Há um pequeno problema aqui. Suponha que o canto do mantra pare por conta própria sem que você perceba. Mais tarde, se você perceber que a entoação do mantra não está acontecendo, não tente começar a entoar novamente. Apenas deixe-o.

Continue a observar os kriyas. No que diz respeito ao foco na imagem do Guru, você pode deixá-lo no momento em que os kriyas começarem. Isso significa que existe a possibilidade de que os kriyas tenham começado e você tenha parado de focar na imagem do Guru, mas o canto do mantra está acontecendo. Às vezes, ambos os focos em seu Guru e mantra podem parar juntos.

**Pergunta:** Um praticante: Os kriyas variam/manifestam-se de forma diferente quando sentado ou deitado para mediação? Sadhan deitado, sinto movimentos do pescoço/cabeça e pernas com mais frequência do que quando me sento. Eu faço sadhan principalmente sentado, mas ocasionalmente deitado. Além disso, estou curioso para saber por que haveria uma diferença.

**Minha resposta:** A energia Kundalini desperta é onisciente. Ela também sabe sobre sua postura. Ela manifesta kriyas com base nas condições externas predominantes. É por isso que não manifesta kriyas quando você está em um local público.

Da mesma forma, se você estiver deitado ou sentado em uma cadeira, significa que há uma mudança na situação externa. Portanto, alguns dos kriyas podem se manifestar

apropriadamente na situação predominante. Aqui, você precisa entender que não influencia o tipo de kriyas ao deitar-se deliberadamente na cama em antecipação a um determinado kriya. Nesse caso, sua ação de sadhan se torna um novo karma.

Os Kriyas podem não se manifestar de acordo com o seu desejo. Portanto, o cerne da questão é, embora não importe em qual postura você está praticando; ao mesmo tempo, certos tipos de kriyas podem se manifestar quando você está na postura deitada.

Por exemplo, você deve ter lido em meu livro sobre tipos estranhos de kriyas que se manifestaram para mim. Eu experimentei uma energia potente tentando me derrubar, semelhante a uma luta livre. Esse tipo de kriya talvez seja possível apenas enquanto o praticante estiver em uma postura deitada. Isso é apenas um exemplo; por favor, entenda com base nesta perspectiva.

**Questão:** Mesmo praticante: Eu entendo o que você está dizendo aqui. Parece-me que tudo está interligado e é difícil tentar resolver. Talvez, para começar, este seja um exercício inútil. Claro, eu faço sadhan e tento o meu melhor para acompanhar suas diretrizes de rendição e assim por diante.

Tudo isso surgiu porque eu me perguntava por que o sadhan é mais profundo em alguns dias; nos outros dias, é como esperar um ônibus. Usando a palavra ônibus por falta de uma analogia melhor! Novamente, esta não é a norma. Quando os analiso, parece que meu livre-arbítrio também está em jogo, pois a mente distraída segue uma jornada tangencial. Somente depois de algum tempo o “livre arbítrio” direciona os pensamentos de volta para Guru Ji, Mantra e assim por diante. Então, eu me pergunto por que o livre arbítrio está dormindo neste momento, apenas para perceber mais tarde.

**Minha resposta:** Tudo bem, às vezes, se você tiver uma meditação profunda. Por favor, não se preocupe se você não for capaz de desfrutar de uma meditação bem-aventurada em

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

outros momentos. O objetivo é limpar o carma primeiro.

Se sua mente se distrair com pensamentos aleatórios, apenas permaneça um espectador mudo e observe-os. Não aplique o livre arbítrio novamente e force sua mente a se concentrar em seu Guru e no mantra. Apenas flua com seus pensamentos; eles também são kriyas. Lembre-se, você não deve resistir aos seus pensamentos também.

**Pergunta:** Um praticante: Essa autculpa também ocorre por causa do tempo perdido, sentado e entregando-se a pensamentos inúteis. Durante esses momentos, surge um sentimento/pensamento: “nenhum progresso será feito com essa mente perdida”. O que é meio que autodestrutivo, e eu sei disso. No geral, entendo o que significa perseverar no sadhan e permanecer no caminho.

**Minha resposta:** pensamentos inúteis que surgem aleatoriamente em sua mente fazem parte apenas do sadhan. Esses pensamentos estão tentando se esvaziar de sua mente subconsciente. Por favor, permita que eles surjam e simplesmente observe-os como um espectador mudo.

No entanto, você tende a se perder e se misturar com esses pensamentos com mais força às vezes, se eles forem agradáveis. Que assim seja; será fácil eliminá-los mais tarde.

**Pergunta:** Um praticante: Dormir é uma espécie de meditação?

Porque realmente sentimos; sonhos incondicionais ou indesejados ou desejados ou indesejados enquanto dormimos. Os sonhos são outra expansão de energia.

**Minha resposta:** dormir não é meditação, por favor. É simplesmente um dos estados da mente, e com qualquer conhecimento que você entre, você retorna precisamente com o mesmo quantum de aprendizado daquele estado.

Em outras palavras, os karmas não são criados nem destruídos enquanto você está no estado de sono. Tão

## Colonel T Sreenivasulu

simples como isso. Essa é a linha de fundo.

No entanto, você pode se sentir revigorado física e mentalmente. Mas então, não é classificado como yoga. O egoísmo é dissolvido enquanto você dorme, mas não é considerado samadhi ou um estado sem pensamento. Karmas não são criados recentemente nem destruídos. Não tem nada a ver com yoga, meditação ou qualquer outra coisa.

**Pergunta:** Um praticante: Durante meu sadhan, eu continuamente experimento bocejos incompletos e lágrimas rolam em meus olhos. Às vezes, é um bocejo completo. Eu tenho feito meu sadhan por mais de dois meses. É uma espécie de kriya?

**Minha resposta:** Normalmente, os kriyas não se manifestam dessa forma. Sentir sono ou adormecer durante a meditação acontece para todos em geral. Não há nada para se preocupar com isso.

Eles são uma espécie de obstáculo devido a karmas passados. Mas conforme você pratica regularmente, esses obstáculos são apagados. Portanto, continue com sua prática da mesma maneira. Mas gentilmente não pense em kriyas. Deixe-o levar seu próprio tempo.

Dois meses não é muito tempo. Você deve ter notado que alguns de nossos praticantes desenvolveram kriyas após vários meses. Apenas entregue-se a Deus, Guru ou energia cósmica e continue com sua prática. Isso é tudo que você deve fazer.

**Pergunta:** Um praticante: Quando me sentei para o sadhan esta manhã, os kriyas diminuíram depois de algum tempo, e experimentei um estado de transe e visões de um planeta futurista com veículos e outras visões que não são claras. Apenas observei quando eles se levantaram e passaram. Existe alguma relevância em ver tais visões ou luzes que experimentei além de serem Kriyas?

**Minha resposta:** Muito bom. Eles são apenas Kriyas. Kriyas

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

destinam-se a queimar apenas o karma acumulado. Eles não significam mais nada. Eu também experimentei esse tipo de visão em um grande número de ocasiões durante o estado de Tandra. Eu escrevi sobre eles em meu livro também. Fico feliz em saber do seu progresso. Por favor, continue com seu sadhan da mesma forma regularmente. Não há necessidade de ponderar sobre tais experiências. Eles não predizem nada, nem têm qualquer relevância além de limpar seu carma. Tais visões podem durar alguns anos também. Mais variedade de tais visões também pode ser experimentada.

**Pergunta:** Um praticante: Para mais concentração durante o jap, tratak yoga sadhana é útil? Por favor, compartilhe suas opiniões.

**Minha resposta:** Esta pergunta não se refere à nossa maneira de fazer sadhan. Em nosso caminho, não devemos fazer nada. O canto de mantras e o foco na imagem do Guru destinam-se apenas a iniciar os kriyas. Assim que os kriyas começarem, tanto o mantra quanto a imagem do Guru desaparecerão naturalmente por conta própria.

Em nosso caminho, um sadhak deve permanecer em estado de testemunha de tudo o que está acontecendo. Um sadhak não precisa se concentrar em nada como é feito em vários outros sistemas. Se algum sadhak fizer tal coisa, eles se tornarão novos karmas embutidos na mente subconsciente. Além disso, aqueles sadhaks que foram praticantes de técnicas como tratak, etc., precisam fazer sadhan novamente para se livrarem dos karmas acumulados devido a tais práticas. Qualquer sadhak tentando praticar tais coisas não faz sentido em tal cenário.

É como entrar em uma poça de lama enquanto tenta limpá-la simultaneamente. Simplesmente não faz sentido. Por fim, lembre-se de que todas essas práticas são destinadas a iniciantes em vários sistemas de yoga. Depois de Shaktipat, tais práticas não são necessárias nem ajudam de forma alguma e agem como obstáculos ao progresso do sadhan.

Compreensivelmente, os sadhaks devem estar se deixando levar por aprender sobre tais sistemas de yoga independentes, mas isso é apenas devido à falta de consciência em relação ao nosso Shaktipat deeksha.

**Pergunta:** Um praticante: Imagens dos pés; são essas representações do Guru (Guru Tattva)? Parte da simbologia é bastante precisa; é possível alguma explicação para os símbolos intrincados?

**Minha resposta:** Sim. A simbologia é muito precisa. Muita literatura está disponível em antigos textos sânscritos sobre esse tipo de coisa. Infelizmente, meu conhecimento dessa literatura é zero. Aconselho você a consultá-lo na internet. No entanto, todas essas informações acadêmicas não são necessárias para você após Shaktipat deeksha. Você pode ler sobre isso apenas para satisfazer sua curiosidade, mas sem se deixar levar por ela.

**Pergunta:** Um praticante: Tenho três perguntas a fazer: 1. O que acontece se, depois de Shaktipat, a pessoa não pratica sadhan, mas geralmente vive sem muito senso de ego. Ele ainda pode colher os benefícios de Shaktipat? 2. Se alguém que está fazendo sadhan parar por algum motivo, ele pode recomeçar novamente e ganhar impulso. 3. O que acontece se a pessoa não estiver experimentando kriya mesmo após dois anos de iniciação? Será que ele ainda não estava apto ou pronto para Shaktipat?

**Minha resposta:** responderei à sua pergunta na mesma sequência, em partes;

1. Sadhan resulta na erosão do egoísmo e não o contrário. Parece que você se enganou. Você diz que está vivendo sem egoísmo. Mas pode não ser preciso. Se uma pessoa pode viver em um estado de egoísmo zero, ela já está em um estado de samadhi. Mesmo poderes sobrenaturais, etc., devem se manifestar para tal pessoa. Caso contrário, ele apenas confundiu seu estado mental.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

2. Sim. Você pode retomar o sadhan a qualquer momento. Sem problemas.

3. Se uma pessoa pensa que não está pronta para Shaktipat, então seu egoísmo está apenas fazendo-a pensar assim. O onisciente poder cósmico sabe se uma pessoa está apta para Shaktipat. O fato de tal dúvida estar surgindo dentro de você mostra que você não está exercendo auto-entrega. Os Kriyas podem não se manifestar precisamente devido a essa falta de auto-entrega. Você precisa entender que tentar ser autocrítico também se deve apenas ao egoísmo. Parece que você não entendeu o significado da palavra "egoísmo". O egoísmo se aplica a todos os fenômenos de auto-identificação.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Obrigado por suas palavras encorajadoras ao responder minhas perguntas anteriores. Eu reiniciei o sadhan com toda a seriedade. No entanto, se as circunstâncias forem tais, nosso sadhan pode ser feito apenas em um ambiente barulhento com a TV ligada, etc., ainda pode ser útil? Algo pode ser feito internamente para permanecer inalterado e continuar com o sadhan?

**Minha resposta:** Quaisquer que sejam os obstáculos que você enfrenta para praticar sadhan, isso se deve ao seu carma negativo acumulado em relação à yoga. Mas eles também ficarão exaustos logo, pois nada dura para sempre. Fora isso, não posso comentar sobre sua situação. Obviamente, deve ter sido perturbador para você fazer sadhan em um ambiente tão barulhento. Mas você precisa encontrar uma saída.

Você precisa encontrar um horário adequado e um local conveniente para fazer sadhan. Pode ser que nunca surja uma situação em que tudo seja ideal para você fazer sadhan. Da mesma forma, você não pode dizer que fará sadhan quando tudo for conveniente. Na verdade, é o sadhan que removerá todos os obstáculos para você.

Portanto, é uma situação catch-22. Isso significa que seus karmas negativos não estão permitindo que você faça sadhan por um lado; por outro lado, a menos que você faça sadhan,

seus karmas não serão esgotados. Portanto, você precisa abrir caminho em sua vida de maneira equilibrada.

**Pergunta:** Um praticante: Qual é a relação entre sadhan e saúde física? Estou ciente de que em nossa linha de yoga, não precisamos fazer os outros estágios de autodisciplina, como comer comida sátvica ou fazer asanas, etc. estilo de vida errado, que causa problemas de saúde também, então a pessoa seria capaz de se motivar a fazer sadhan?

Isto é o que está acontecendo comigo. Estou tão cansado que nem sequer tenho vontade de fazer qualquer coisa além do mínimo em um dia, devido ao qual o sadhan fica em segundo plano. Tenho o mínimo de energia e resistência em meu corpo e mente. Sinto-me letárgico e cansado a maior parte do dia. Sinto vontade de desistir de toda comida porque me sinto ainda mais letárgico depois de comer.

**Minha resposta:** Sadhan é um estado de espírito. Não tem nada a ver com a saúde física como tal. No entanto, a falta de boa saúde física é considerada um dos obstáculos ao sadhan. Da mesma forma, letargia, etc., também são considerados obstáculos ao sadhan.

Esses obstáculos são devidos aos karmas negativos acumulados pelo sadhak no passado pertencentes à prática de yoga. Isso significa algum tipo de crítica contra a yoga, o Guru, Deus, etc. Como resultado, esses karmas passados seriam recuperados quando a mesma alma desejasse praticar yoga na próxima vida. No entanto, não há nada com que se preocupar, pois eles logo ficarão exaustos. Mas, por favor, lembre-se de manter sua mente focada no Guru tanto quanto possível. Altos e baixos na prática de yoga são coisas normais para qualquer pessoa. Não há necessidade de se desesperar.

**Pergunta:** Um praticante: Existe uma maneira de não acumular carma? Ouvi dizer que não há moksha a menos que sua moeda de carma seja zero.

**Minha resposta:** Sim, claro, há uma maneira. Shaktipat

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

deeksha levará uma pessoa a esse estado lenta e firmemente, desde que o sadhan seja feito regularmente com um senso de auto-entrega ao Guru.

**Pergunta:** Um praticante: Em nossa cultura, somos ensinados a não tocar os outros e manter o contato físico com outras pessoas ao mínimo, pois isso equivale a formar "runanubandha" e sadhak, que podem atrair energia/samskaras ruins que podem ser obstáculos desnecessários o caminho espiritual.

Se um sadhak fazendo seu sadhan toca alguém com seus dedos, o "yogbal" acumulado do sadhan é gasto. Até que ponto isso é verdade? E se for verdade, qual deve ser a solução para sadhaks cujo trabalho envolve tocar o corpo das pessoas como massoterapeutas?

**Minha resposta:** O espírito que habita dentro de cada corpo humano é puro. O estoque acumulado de karma em torno do espírito determina o destino ou o caráter de uma pessoa. Do ponto de vista divino, nem esse personagem é bom nem mau. Isso significa que não há diferença entre um santo e um pecador.

Se a ideia de perder a santidade é válida, deveria ser igualmente boa o contrário. Um pecador não escapará de seus pecados apenas tocando em santos. Karmas só são destruídos ao sofrer as consequências.

No entanto, após Shaktipat, eles ficam comprimidos tanto em termos de espaço quanto de tempo. Os seres humanos não precisam temer perder sua santidade ou mérito religioso por tocar em outros seres humanos, porque a maioria é apenas pecadora. Isso é puro humor.

A próxima coisa importante a observar é que um sadhak perde seu estoque de karmas durante o sadhan. Ele não obterá nenhuma força extra como tal, porque o espírito interior é sempre supremo. Nesse cenário, não entendo o que ele ou ela tem a perder se tocar em outras pessoas. Não há

radiância, que diminui com a queima de uma vela se ela tocar outras lâmpadas. Pode acabar acendendo um milhão de velas sem perder o brilho. Claro, isso só pode acontecer se o sadhak tiver sido autorizado a ser um Shaktipat Guru.

Portanto, a ideia de que um sadhak perde seu poder acumulado de sadhan tocando outros não-sadhaks não tem lógica. Ele tem que acumular algo em primeiro lugar se tiver que perdê-lo tocando nos outros. Considerando que nenhum sadhak acumula nada em nosso caminho. Ele só se liberta de seus karmas devido ao sadhan. Isso é crucial para entender.

O argumento relativo à perda do poder yogi pelo toque físico não me agrada, e estou apenas dizendo o pouco que sei. Não posso comentar sobre os antigos textos ou mestres sânscritos. Eu apenas sigo o que entendo e passo para meus discípulos, por pouco que compreenda. Um yogi ou um yogini não está sujeito a nenhuma lei. Nem mesmo as maiores escrituras ou os ensinamentos dos maiores mestres! O que é aplicável ou relevante em um determinado ponto da história ou das circunstâncias pode não ser a verdade eterna. Por favor, não fique atolado em toda essa literatura.

**Pergunta:** Praticante: Hoje faz exatamente um mês que você me iniciou. As coisas estão funcionando no plano espiritual, mas a situação social continua precária; desemprego, aluguel, dívidas, doença de minha esposa, seu pequeno negócio, que me sustentava, também está bloqueado e os clientes não compram seus produtos.

**Minha resposta:** seu mundo externo ou as circunstâncias em que você está vivendo agora se devem ao que você fez no passado. Esse estoque de karma acumulado é refletido de volta para você na vida diária. Isso significa que você está experimentando todos os dias o que você é de dentro de sua mente subconsciente. Você pode não se lembrar do que fez em suas vidas passadas, mas o que está passando é apenas o efeito de todo esse karma acumulado. Todos os textos sânscritos antigos têm insistido nisso.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Portanto, se você puder neutralizar ou destruir esses karmas, seu mundo externo ou circunstâncias serão afetados significativamente. Mas você precisa lembrar que tudo é impactado. Suas boas e más ações serão destruídas. No entanto, sua mente se encherá de calma e alegria ao se libertar de todo esse estoque de karma.

Você pode não conseguir o que deseja, mas conseguirá o que é bom para você. Essa é a graça divina ou vida bem-aventurada. Deus sabe o que é bom para você e não sua mente apaixonada. Por favor, concentre-se sempre em seu Guru e faça seu sadhan regularmente. Levará tempo para neutralizar o karma acumulado.

É como fazer um curso de medicina. Levará tempo para você se livrar até mesmo de doenças menores. Portanto, no crescimento espiritual, levará muito mais tempo. Você precisa exercitar o desapego durante sua vida diária. Exercite a auto-entrega ao Guru ou ao divino do fundo do seu coração e não superficialmente.

Você precisa exercitar a paciência e a perseverança. Segure-se no caminho do yoga com tenacidade. Lenta e firmemente, mas seguramente, todas as suas ações passadas, boas e más, serão deletadas de sua mente subconsciente e assim a encherão de felicidade. Seja corajoso e não se desespere. Nada dura para sempre, nem mesmo o seu karma ruim.

**Pergunta:** Um praticante: Parece que quando recebi Shaktipat deeksha pela primeira vez, fui elevado a um nível muito alto, com muitas experiências estranhas acontecendo dentro de mim durante os primeiros 12 meses de minha iniciação. Exemplos incluem ver símbolos do Yantra na minha cabeça, ouvir sons estranhos vindos do meu corpo, sinos, visões de cobras gigantes entrando no meu espaço de meditação, sonhos estranhos no meu corpo, etc.

Após 3,5 anos, as coisas se acalmaram. Há uma conexão mais profunda acontecendo durante meu estado de vigília, menos mística se posso descrevê-la dessa maneira, mas uma

## Colonel T Sreenivasulu

condição à qual posso me conectar muito rapidamente. Está sempre lá, como um rio que flui continuamente no qual posso recorrer. Minha pergunta é porque meu estado atual mudou desde as experiências iniciais e é menos dramático, por que isso acontece dessa maneira? É uma função dos padrões cármicos sendo removidos do Vignamaya Kosha ou algo mais que o torna menos dramático?

**Minha resposta:** A mesma coisa aconteceu comigo também durante os estágios iniciais depois que comecei a experimentar os kriyas. Embora eu não tenha feito a mesma pergunta a Sua Santidade, o próprio Sua Santidade mencionou isso para mim após as experiências iniciais. Sua Santidade disse: "a energia kundalini ao acordar aumentou como um raio em uma tempestade, fazendo com que você experimente estágios tão avançados. No entanto, agora começará a queimar karmas lenta e constantemente de maneira sistemática."

Se você se lembra, também escrevi sobre essas experiências iniciais em meu livro. Eu nunca poderia meditar por mais de 9 horas em um único dia depois. Fico feliz em saber que a mesma coisa aconteceu com você também. Isso apenas mostra que tudo está bem com seu sadhan. Por favor, não tenha pressa para quaisquer experiências místicas temporárias. O impulso inicial da energia kundalini geralmente leva um sadhak além de onde ele o deixou no nascimento anterior.

### **Mensagens intuitivas durante o sadhan**

**Pergunta:** Um praticante: Estou tendo mais intuições para visitar os templos. Posso prosseguir com meus instintos ou preciso me render aos Gurus sem prosseguir?

**Minha resposta:** Em primeiro lugar, não há necessidade de visitar nenhum templo após a iniciação de Shaktipat. Simplesmente não é necessário. No entanto, se você ficar muito inclinado a visitar, por favor, não resista. Você pode ir visitar.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Pergunta:** Um praticante: Com sua graça e bênçãos, posso dedicar de 3 a 4 horas diárias ao sadhan. Quase diariamente, tenho algumas experiências únicas além de algumas serem repetidas. Eu queria compartilhar minha experiência de hoje, pois foi um pouco diferente. Senti que estava sendo orientada a tomar certas decisões como não ir ao escritório e trabalhar em casa, pois fora de casa era um pouco barulhento.

Fui solicitado a procurar uma faixa de meditação de voz profunda que, ao ouvir, senti instantaneamente uma onda de energia na espinha e depois passei 90 minutos em sadhan. No final, tive que me levantar devido a algum distúrbio externo; mas com uma testa pesada e área do coração pulsante. Mas, novamente, fui solicitado intuitivamente a me deitar. Segui minha intuição e, deitado por uma hora, experimentei alguns movimentos internos.

Sinto-me relaxado e sinto um leve peso na testa, mas estou muito mais relaxado. Minha pergunta é: essas intuições ou orientações internas fazem parte do kriya ou da minha manifestação? O que expliquei faz sentido ou é uma aberração?

**Minha resposta:** Você é o melhor juiz para dizer se sua mente está naturalmente inclinada a tomar decisões necessárias ou se elas são deliberadas. No entanto, quase tudo acontece como kriya para aquelas pessoas que praticam e experimentam kriyas regularmente. Portanto, podemos assumir que faz parte dos kriyas deste ponto de vista.

### **Maneira correta de fazer sadhan**

**Pergunta:** Um praticante: Em minhas experiências nos últimos 3-4 dias, meus processos de pensamento sexual estão queimando. Quando eu estava praticando meu sadhan hoje, muitos pensamentos passaram pela minha mente. Eu tenho uma dúvida. No sadhan, podemos obter a orientação do desapego? Porque recebi um conselho rápido sobre dar algum dinheiro à minha esposa para que ela cuide depois disso. Então posso sair do envolvimento materialista. Caso

contrário, só tenho que me envolver, e o vínculo com as coisas mundanas pode não acabar facilmente.

**Minha resposta:** Não, por favor. Esses tipos de coisas podem acontecer como kriyas às vezes. Mas você não pode encontrar soluções deliberadamente para seus problemas materialistas. Então esses pensamentos se tornarão um novo carma.

Qualquer pensamento, palavra ou ação feita deliberadamente será um novo carma. Essa é a linha de fundo. Não é assim que acontece. A questão levantada por você não é relevante para o sadhan como tal. Sadhan irá libertá-lo de todas as atividades materialistas como tal. Você não precisa tomar nenhuma decisão sobre isso. Sua mente passará pela transformação necessária automaticamente conforme você progride no sadhan.

### **Sadhan com Guru**

**Pergunta:** Um praticante: O que acontece quando meditamos com você durante a cerimônia de iniciação de outra pessoa?

**Minha resposta:** Quando a iniciação Shaktipat é dada a outra pessoa, é sempre benéfico para todos os praticantes meditar junto com seu Guru. Como minha agenda de meditação não é regular hoje em dia, você pode aproveitar as cerimônias de iniciação de Shaktipat quando me sento em meditação obrigatoriamente. Essa é a ideia geral por trás disso.

### **Horários de sadhan**

**Pergunta:** Um praticante: Em alguns dias, o sadhan parece profundo e perspicaz ou tem algum progresso incremental. Em outros dias, como nos últimos, a mente está constantemente falhando e tentando permanecer uma testemunha. Fica bem difícil e, de alguma forma, acaba se deixando levar pelo fluxo do pensamento. Mudei os horários do sadhan da noite para o início da manhã, já que parece se

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

encaixar melhor com o resto das demandas da vida. Não tenho certeza se isso leva a acomodação ou se é outra fase.

**Minha resposta:** Não importa se você está praticando sadhan pela manhã ou à noite. Você pode fazê-lo em sua conveniência. É claro que o sadhan não será sempre o mesmo; esses tipos de aberrações no sadhan continuarão a existir. Por favor, não se preocupe com isso; apenas continue com sua prática.

### Postura corporal durante o sadhan

**Pergunta:** Um praticante: Eu tenho uma pergunta sobre a postura que costumamos usar quando estamos sentados durante o sadhan. Entendo que o principal é manter o foco no Guru. Mas existe uma postura específica que é melhor para o sadhan?

Eu costumo sentar com as pernas cruzadas. Mas não sei se é o Padmasan adequado. Existem centenas de posturas yogues. Qual a importância de tantas posturas? Uma postura específica ajuda na nossa prática? Por que a cultura iogue tem tantas posturas diferentes? Entendo perfeitamente que tudo é altamente científico de um certo ponto de vista. Mas então, o que está por trás dessas posturas?

Alguns dizem que Vajrasan é melhor para mulheres, e alguns dizem que Padmasan é melhor para homens. O que é melhor para mim? Diferentes meditações são mencionadas na cultura yogi, como Dharana, Dhyana, etc. Suponho que focar no Guru é mais como Dharana (por favor, perdoe-me se eu estiver errado), e para um nível mais alto, mudamos para Dhyana.

Não sei se estou correto. Isto é apenas sobre minhas deduções e opiniões pessoais. Por favor, aceite minhas sinceras desculpas se eu estiver errado ou confuso. Então, se for esse o caso, temos uma postura específica para Dharana ou Dhyana? Entendo perfeitamente que o objetivo principal é como treinar a mente, se é que posso chamar assim, pois não

consigo encontrar palavras específicas para descrevê-lo. Mas essas posturas ajudam de alguma forma?

**Minha resposta:** Todos os tipos de sistemas de yoga são amplamente categorizados em quatro. Bhakti Yoga baseado em devoção, Jnana Yoga baseado em conhecimento, Karma Yoga baseado em desapego e Raja Yoga baseado em meditação. Este último sistema de yoga é o mais popular em todo o mundo. Este sistema de yoga também é chamado de Ashtanga Yoga, pois possui oito estágios.

Vou listar todos os oito estágios aqui para que todo o tópico seja autoexplicativo. Yama (cultivo de pensamentos positivos como não ferir os outros, sempre verdadeiro, etc.), Niyama (regularidade nos hábitos, etc.), Asan ou postura, Pranayama ou exercícios relacionados à respiração, Pratyahara ou reunir a mente de sair em todas as direções, Dharana ou o ato de tentar focar a mente em qualquer objeto ou ideia, etc., Dhyana quando uma pessoa consegue focar continuamente a mente no objetivo sem qualquer interrupção e por último Samadhi, quando o objeto de meditação desapareceu da mente e da mente, torna-se sem pensamentos.

Obviamente, uma pessoa precisa praticar a postura sentada por muito tempo para fazer tudo isso. Essa postura em que uma pessoa pode sentar-se confortavelmente é chamada de asan no Ashtanga Yoga. A única condição aqui é que a coluna deve ser mantida reta e livremente suspensa no ar. É assegurado sentando-se simplesmente, de pernas cruzadas, ou usando a postura de Lótus, Vajra asan, etc. Não há outra regra para asan ou postura durante a prática de ashtanga yoga. Obviamente, a mesma postura é usada ao fazer Dharana ou Dhyana. Vários termos usados por você são simplesmente diferentes partes do ashtanga yoga.

Em seguida, a questão se confunde com vários asan ou posturas em voga. Todos eles fazem parte de um sistema de yoga separado conhecido como Hatha Yoga. No entanto, este Hatha Yoga é puramente destinado a obter benefícios

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

materialistas, como boa saúde, longevidade, etc. O Hatha Yoga não tem nada a ver com o crescimento espiritual de uma pessoa. Karmas não podem ser destruídos pela prática de Hatha Yoga.

No entanto, este sistema de yoga foi desenvolvido ainda mais para despertar a energia da kundalini, misturando-a com o Pranayama. Como resultado, temos algo conhecido como mudra, etc. Não vou discutir mais os detalhes, pois não nos interessa. Da mesma forma, não entrarei em detalhes sobre outros sistemas de yoga independentes mencionados acima, pois não há asan ou postura usada nesses sistemas de yoga.

Portanto, a ideia de asan é restrita apenas ao Raja Yoga puramente baseado em meditação. No entanto, é preciso entender que quando as pessoas praticam outros sistemas de yoga, elas devem se sentar ou ficar de pé. Eles precisam descansar seus corpos na Terra, não podem voar como pássaros e praticar yoga no ar. Quando as pessoas se sentam, elas obviamente usam a postura sentada mais confortável.

Por fim, nosso caminho não é um sistema de yoga independente. Portanto, as regras aplicáveis ao ashtanga yoga não são relevantes para nós. Em nosso caminho, sadhan significa não fazer nada. Isso implica que um sadhak pode praticar sadhan enquanto está deitado na cama ou trabalhando na cozinha.

É o estado de desapego exercido, que se chama sadhan. Uma vez que muitos acham difícil exercer o desapego, eles são instruídos a receber ajuda externa por meio da imagem do Guru e do mantra. Portanto, em nosso caminho, cada momento da vida se torna um sadhan, pois a energia kundalini já é ativada de forma abrangente por Shaktipat deeksha. Portanto, quando experimentado com desapego, cada momento da vida resulta na destruição de karmas proporcionalmente.

## *Problemas diversos*

### **Matar animais para comer**

**Pergunta:** Um praticante: Eu queria expressar minha dúvida persistente sobre a restrição alimentar sobre a qual perguntei antes. Embora eu entenda o que você disse, ainda há uma dúvida. Depois do Shaktipat, se não houver restrições, eu não acumularia o karma de matar animais se comer carne (não que eu queira)?

Eu acho que o maior problema é que você indica que tudo o que acontece depois do Shaktipat é para queimar karma. Eu entendo isso em teoria, mas, por outro lado, parece autorrealizável. Por favor, entenda que isso não é um reflexo do seu conhecimento ou compreensão; em vez disso, é apenas sobre o meu entendimento. Acredito firmemente que há uma compreensão mais profunda de seus ensinamentos, mas não consigo compreendê-la. Na minha cabeça, a mensagem é mais ou menos assim:

Depois de Shaktipat, é justificado sob a noção de que aconteceu para queimar meus karmas se eu ferir alguém devido a diferenças passadas? Qual é a diferença entre uma pessoa que continua a agir neste mundo de acordo com o ego e outra que recebeu Shaktipat em termos de karmas? Eu sei que você mencionou que depois de Shaktipat, os karmas não

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

têm um efeito forte ou que serão resolvidos rapidamente ou algo nesse sentido. Mas, um evento cármico mais significativo, como matar alguém ou animais para se alimentar e se divertir, deveria carregar um fardo pesado, certo?

Como o exemplo de matar uma pessoa, não sei sobre as ramificações espirituais, mas a lei local será rápida no julgamento e punição; se essa pessoa recebeu Shaktipat ou não, certo?

Posso não estar fazendo as perguntas certas ou me confundindo ainda mais. Mesmo assim, espero que entenda minha dúvida e peça sua compreensão. Além disso, existe o princípio aceito de oferta e demanda. Sob essa ótica, um açougueiro não matará a menos que haja demanda por carne das pessoas, que é a situação em nossas sociedades. Uma exceção são os que caçam, mas essa não é a maioria. Num cenário típico, uma pessoa que compra carne, mas não mata, também contribui para a morte daquele animal. Ele/ela não participaria desse karma além de comê-lo? Por favor, ajude-me a entender o Guru Ji.

**Minha resposta:** Deixe-me responder suas perguntas ponto a ponto na mesma sequência. Chama-se karma se uma pessoa deliberadamente move seu corpo em um balanço. Considerando que, depois de Shaktipat, se o movimento oscilante do corpo ocorre naturalmente durante o sadhan sob a influência da energia despertada da Kundalini, é chamado kriya.

Então, há uma terceira variedade de pessoas nas quais a energia Kundalini já foi despertada antes da iniciação de Shaktipat. Deve ter sido um transporte da vida anterior ou acidentalmente despertado na vida atual. Nesses casos, será considerado karma apenas porque eles não receberam formalmente a iniciação de Shaktipat. Essa é a razão pela qual se diz que todos devem receber a iniciação de Shaktipat em todas as vidas formalmente sob a orientação de um Guru.

No entanto, essa questão sobre cometer karma novo versus

## Colonel T Sreenivasulu

sua manifestação como um kriya torna-se cada vez mais sutil quando se trata de ações sutis como; pensamentos, etc. Então, a linha tênue entre karma e kriya torna-se mais sutil e muitas vezes as pessoas ficam confusas. Eu já disse algumas vezes que você não precisa se preocupar muito com isso, porque mesmo que seja um novo carma, será relativamente mais fácil eliminá-lo no futuro, pois o carma não será forte o suficiente. Além disso, será assegurado que o carma não será impresso com muita firmeza para proteger o praticante. É por isso que as pessoas são aconselhadas a serem ousadas e a não interromper seus pensamentos durante o sadhan, por mais pecaminosas que possam parecer.

No entanto, um evento mais significativo, como matar ou ferir alguém, obviamente será impresso como um novo carma sólido. Ainda assim, matar e ferir apenas, não o que você come. Estes são dois karmas diferentes. Embora comer também seja karma, é necessário manter seu corpo. Portanto, cometer karma é inevitável nesses casos.

Quantas pessoas desejam matar qualquer animal ou ave para comer? Muitos não querem fazer isso. No entanto, eles não se importam em comer carne para satisfazer seus prazeres sensuais. Nesse caso, comer comida definitivamente se tornará um karma fresco, mas sobre a ação de comer comida.

Matar um pássaro ou animal para se alimentar também se torna um novo karma, mas não em circunstâncias excepcionais; isso acontece se você estiver preso em uma floresta selvagem sem nenhum outro alimento disponível. O que uma pessoa faz para tal sobrevivência não é considerado um karma poderoso, embora seja um novo karma. No entanto, se for feito por prazer, como em uma expedição de caça, e depois disso, se você comer a carne com paixão, obviamente dois tipos de karmas são cometidos aqui. É por isso que algumas pessoas têm essa regra de que precisam comer se matarem, esperando que o efeito de matar seja reduzido.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Matar alguém e se abrigar sob a desculpa de kriya, etc., será apenas uma injeção segura de novo carma. No entanto, tudo depende de vários fatores. Por exemplo, alguém pode matar em legítima defesa, etc. Até mesmo a lei da terra influencia em tais aberrações. Portanto, você precisa entender todo esse conceito de forma abrangente, e não isoladamente.

Além disso, você pode estar tentando entender essa coisa de karma de um ponto de vista matematicamente preciso. Mas existe algo conhecido como o estado mental da pessoa. Quando uma ação foi cometida, pode ser até mesmo de maneira desapaixonada. Por exemplo, um soldado travando uma batalha; pode não ter nenhum rancor pessoal contra o soldado inimigo que está matando. Ele está simplesmente cumprindo seu dever sem paixão. Portanto, não pode ser considerado novo karma nessas circunstâncias. De qualquer forma, por favor, não se preocupe muito com isso.

A energia despertada da Kundalini lhe dará uma compreensão crítica à medida que avança. Comer é um karma diferente e matar é um karma diferente. Você está tentando misturar os dois trazendo aqui questões éticas. Não há diferença entre comer vegetais e carne além do impacto em sua mente.

Quer dizer, a carne deixa a mente inquieta e promove um comportamento cruel, como você vê em animais carnívoros. Enquanto a comida vegetariana ajuda a tornar a mente pacífica, como nos animais herbívoros. Fora isso, uma pessoa não é afetada de nenhuma maneira.

No entanto, matar é uma história completamente diferente, seja por vingança ou para fins alimentares, ou inadvertidamente por diversão. O ponto principal é que não há problemas com ética ou pecados para um praticante de yoga.

Não há distinção entre um santo e um pecador para o divino. Essa distinção é apenas dentro do reino da existência humana. Espero que você tenha alguma clareza sobre esse assunto, porque encontro sadhaks fazendo essa dúvida

repetidamente. Por favor, não se preocupe com a diferenciação entre karma e kriya. Apenas entregue-se à divindade e prossiga com sua prática. Essa é a linha de fundo.

**Pergunta:** Mesmo praticante: Esses pensamentos podem me tornar um pecador?

**Minha resposta:** Seja corajoso. Esses pensamentos destinam-se a libertá-lo da ilusão de sua ética. A diferenciação entre santo e pecador é uma construção humana. Depois de ter lutado por tanto tempo em seus nascimentos anteriores, você finalmente está no caminho de sua jornada de retorno. Por favor, não fique com medo e estrague sua prática de yoga. Você deve ter acumulado todo tipo de lixo em seu subconsciente. O onisciente poder cósmico supremo agora está libertando você de todo esse lixo. Tudo o que você precisa fazer agora é NÃO FAZER NADA! Para isso, você precisa ser corajoso. Tenha confiança em seu Guru e entregue-se. Apenas jogue fora todas as suas ideias sobre ética, pecados, compaixão, etc.

### **Contradições em diferentes livros**

**Pergunta:** Um praticante: Minha pergunta é sobre uma foto do Guru Ji Swami Shivom Tirth Ji (realizando orações).

Quando não há significado de orações em nosso caminho, qual é a ideia por trás de Sua Santidade oferecendo orações ao Shivalinga? Me desculpe por questionar isso. Mas apenas curioso para entender o significado mais profundo; perdoe minha ignorância, por favor.

**Minha resposta:** Obviamente, em nosso caminho, não há mais relevância em realizar qualquer adoração a Deus, etc. Não há ambiguidade nisso. No entanto, na foto acima, talvez Sua Santidade Swami Shivom Tirth Ji tenha sido convidado por alguém por ocasião de alguma cerimônia de Puja, etc. Como ele estava presente, ele teria realizado esse tipo de atividade.

É mais para atender requisitos que surgem no mundo

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

externo. É simplesmente passar pelas ações por uma questão de formalidade. A ocasião poderia ter sido qualquer coisa. É difícil dizer com precisão qual era a ocasião na foto.

Para esclarecer isso ainda mais, deixe-me dar um exemplo. Alguns meses atrás, eu estava orando ao Senhor Krishna e Radha em um Mandir. Mas deixe-me dizer-lhe que minha mente estava focada apenas em meu Guru Ji; enquanto eu estava sentado no Mandir e até mesmo durante a cerimônia Arti. Mais tarde, prostrei-me diante dos ídolos, mas visualizei meu Guru Ji mentalmente antes de deixar o Mandir. Muitas fotos também foram tiradas pelo fotógrafo. Se você vir uma dessas fotos, terá o mesmo tipo de dúvida. O que eu disse acima é um exemplo. Foram as circunstâncias que me tornaram visível a todos que ofereciam adoração.

Deixe-me elaborar mais sobre isso! Algumas semanas atrás, muitos sadhaks teriam me notado realizando Rudrabhishek para o Senhor Shiva em Omkareswar. Eu estava voltando da cidade de Dewas para Hyderabad depois de assistir ao serviço memorial do 16º dia de meu Guru Ji Holiness Swami Sahajananda Tirtha. Dois dos sadhaks estavam me acompanhando no carro. Acontece que Omkareswar está a caminho. Então, aproveitando a oportunidade, os dois sadhaks quiseram visitar o famoso templo. Resolvi ficar no carro e cochilar já que estava um pouco cansado. No entanto, depois de chegar ao templo, não senti nenhum cansaço como tal.

Então, mecanicamente, eu também caminhei junto com os sadhaks. Depois de prestar homenagem ao Senhor Shiva, começamos a voltar. Um dos Pujari (sacerdotes do templo) que providenciou nosso darshan também estava caminhando conosco. Ele silenciosamente nos conduziu a um lugar nas dependências do templo. Ele me cutucou para realizar a cerimônia Rudrabhishek em um Shivalinga próximo. Embora não fizesse parte do plano ou do nosso programa, concordei em realizar a cerimônia. O que aconteceu naquele dia foi

## Colonel T Sreenivasulu

realmente um kriya para mim.

Eu estava destinado a realizar a cerimônia Rudrabhishek para o Senhor Shiva naquele dia. Todo o incidente aconteceu muito naturalmente, sem qualquer ação deliberada da minha parte. Isso fazia parte do meu próprio sadhan acontecendo naquele dia como um evento externo. No entanto, aqueles que devem ter visto minhas fotos podem duvidar porque eu estava fazendo aquele ritual depois de receber Shaktipat deeksha. No futuro também, os sadhaks podem ter essa dúvida.

Então, tudo depende das circunstâncias. É por isso que o que você vê e ouve pode ou não ser verdade. A lógica real por trás de uma ação pode ser diferente. O mesmo é o caso da imagem mencionada acima de Sua Santidade Swami Shivom Tirtha realizando Puja para o Senhor Shiva. As circunstâncias podem ter sido qualquer coisa de que não estejamos cientes.

No entanto, não há exigência de ir aos templos em nosso caminho.

Ou qualquer outro local de culto ou qualquer outra coisa. Essa é a linha de fundo. Espero que a questão esteja clara agora.

**Pergunta:** Praticante: Estou praticando meu sadhan sob sua orientação e focando em mim mesmo. Me deparei com o seguinte pdf e não consegui entender ou fazer nada com ele, pois era incompreensível e queria uma solução. Estou enviando para você para sua orientação. Gentileza esclarecer.

Há algo no guia da missão que diz que é a última chance para a humanidade ou os humanos escaparem da matriz; o mundo está em risco, altruísmo, ascensão, etc. Não entendo muito bem o que isso significa, então peço a você que, por favor, jogue alguma luz sobre o assunto e me ajude a libertar minha mente disso.

**Minha resposta:** sugiro que você não se preocupe muito com isso. Deixe-me dizer qual deve ser o lema de todo yogi

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

ou yogini- DEIXE O MUNDO INTEIRO IR PARA O INFÉRNO! Qual é o seu desejo interior? É materialista? Ou você quer alcançar Moksha? Se é para ajudar a humanidade, então também é materialista. Por mais grandiosa que a ideia de “altruísmo” possa parecer, ela ainda é materialista.

Portanto, por favor, não se perturbe com esse tipo de literatura. Em vez disso, concentre sua mente em seu Guru e no mantra. Confie em seu Guru e no sistema Shaktipat, seja corajoso e tenha paciência e perseverança.

Eu sou apenas um Shaktipat Guru, simplesmente um médium para Shaktipat. Esta técnica Shaktipat existe desde os tempos antigos na Índia. Nossa atual Ordem Shaktipat existe há mais de um século. Em meu primeiro livro, narrei minhas experiências com este sistema Shaktipat. Não escrevi nada que não tivesse experimentado fisicamente. Portanto, exorto todos vocês a confiar neste sistema.

Eu nem mesmo dou a iniciação Shaktipat a ninguém, a menos que eles leiam meu livro primeiro, porque quero que as pessoas saibam claramente qual caminho estão prestes a escolher. De qualquer forma, muitos de nossos sadhaks experimentaram kriyas fisicamente. Alguns sadhaks que vivem em lugares distantes, quase do outro lado do planeta, também desenvolveram kriyas instantaneamente. Este fenômeno está desafiando toda a ciência moderna. Que prova mais você quer da validade deste sistema Shaktipat?

Existem vários sistemas neste mundo. Não posso ler sobre todos esses sistemas e continuar pesquisando-os, pois não há fim para eles. Meu conselho para você é não ficar sobrecarregado com o grande número de sistemas Shaktipat. Existem muitos sistemas de yoga neste mundo, como muitas rotas para chegar ao topo de uma montanha.

O objetivo deve ser subir e chegar ao topo. Escolha o caminho que é mais adequado para você. Isso é tudo que posso dizer sobre isso.

Portanto, será extremamente difícil revisar a literatura acima e comentá-la.

Da mesma forma, alguns sadhaks têm me enviado vídeos do YouTube e fotocópias das páginas de alguns livros para comentar. Existem alguns casos em que as pessoas ficaram chateadas com isso.

Peço a todos que gentilmente me desculpem. Vamos deixar por isso mesmo.

### **Dúvidas do YouTube**

**Pergunta:** Um praticante: Hoje, eu estava meditando usando uma meditação guiada do YouTube para Kundalini. Meu corpo estava balançando para frente e para trás. Eu não tinha certeza se estava realmente me movendo fisicamente ou se estava me movendo internamente (sensação psicológica). Então, senti uma pressão na minha testa e parecia que algo estava rastejando dentro da minha testa.

**Minha resposta:** Se você está confuso sobre se é um kriya ou não, obviamente, não é surpreendente porque você não estava praticando sadhan de acordo com o ensinamento de Shaktipat. Com base nos ensinamentos do YouTube, você estava realizando um novo karma ao tentar fazer algo. Isso é perigoso porque não é autenticado. Buscas espirituais nunca devem ser realizadas seguindo livros ou YouTube, ou qualquer outra fonte. Eles devem sempre ser feitos sob a supervisão de um Guru. Embora os kriyas possam ter acontecido para você, não é a maneira correta. Por favor, tenha cuidado com isso porque a energia desperta da Kundalini está viva em seu corpo agora. Kriyas estão acontecendo para você; O que mais você precisa?

**Questão:** Mesmo praticante: Não havia silêncio hoje ao meu redor e eu queria usar fones de ouvido por esse motivo.

**Minha resposta:** você pode usar fones de ouvido, se necessário, embora praticar o mantra internamente seja mais poderoso. No entanto, por favor, não siga as instruções do

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

YouTube porque elas não são específicas para o nosso método Shaktipat.

### Sistemas independentes de yoga

**Pergunta:** Um praticante: E se um praticante tiver praticado outros métodos de yoga antes ou depois de Shaktipat?

**Minha resposta:** Praticar qualquer sistema de ioga independente é semelhante a viajar em um trem de passageiros lento. Considerando que, Shaktipat é semelhante a um trem expresso em movimento rápido. Como resultado, como praticante de Shaktipat, você não está necessariamente ciente das estações intermediárias menores enquanto se move do local A para o local B. Ao viajar em um trem de passageiros lento, o praticante conhece todas as estações intermediárias menores.

Portanto, se um praticante praticou outros métodos anteriormente, ele teria acumulado os karmas referentes a detalhes menores. Após a iniciação de Shaktipat, as memórias de todas essas experiências passadas serão apagadas. Suponha que um praticante já tenha sido iniciado em Shaktipat em uma vida anterior. Nesse caso, a vida atual começará exatamente do mesmo estágio em que foi deixada na vida anterior, pouco antes da morte.

**Pergunta:** Um praticante: Lamento não ter entrado em contato por um tempo. Eu me distraí do meu Sadhan pelos ensinamentos de Jnana yoga, Ramana Maharshi e outros. Preciso de alguns esclarecimentos sobre essas duas abordagens. Você pode me ajudar a entender, por favor? Meu Sadhan é lento e muito físico, com muito tumulto emocional. Por Jnana, parece simples parar os pensamentos e descansar em um estado sem pensamentos. Mas e a Kundalini? Lamento incomodá-lo. Preciso me centrar novamente com Sadhan, auto-indagação ou ambos.

**Minha resposta:** Meu conhecimento de Jnana yoga e Ramana Maharshi é zero. No entanto, Jnana Yoga é um

## Colonel T Sreenivasulu

sistema de yoga independente. Não faço ideia dos ensinamentos de Ramana Maharshi. Mas, por favor, entenda que Shaktipat deeksha substitui todos os outros sistemas de yoga. Resumindo, não há necessidade de praticar mais nada após Shaktipat deeksha. A supremacia de Shaktipat deeksha é aceita por todos.

Alguns dos grandes adeptos do yoga que buscaram outros sistemas também receberam Shaktipat deeksha além de seguir seu próprio caminho. Mas, nesses casos, eles já são Gurus em seus respectivos sistemas de yoga. Portanto, eles continuam a preparar seus discípulos à sua maneira. Como resultado, eles não são considerados parte de nossa linhagem de Gurus. Swami Muktananda de Ganeshpuri é um exemplo que recebeu Shaktipat deeksha de Swami Vishnu Tirtha.

Em poucas palavras, estou apenas tentando explicar como Shaktipat deeksha é um caminho respeitoso para praticantes de outros sistemas de yoga. É uma história diferente que as pessoas não tenham a oportunidade de receber Shaktipat deeksha de acordo com seus próprios karmas. Não há necessidade de se desesperar se você se distrair com outros caminhos.

Isso pode ser considerado um obstáculo para você enquanto tenta praticar seu próprio caminho. Seus karmas passados em vidas anteriores podem ser a razão disso. Você pode ter acumulado um carma negativo específico relacionado à prática de yoga. Como resultado, quando você toma Shaktipat deeksha e tenta fazer sadhan nesta vida, você pode se distrair com outros caminhos. Mas logo esse karma negativo também se esgotará.

Você deve estar feliz em primeiro lugar por ter tido a oportunidade de receber Shaktipat deeksha nesta vida. No que diz respeito às suas distrações, elas serão apenas temporárias. Por favor, volte para sadhan o mais cedo possível.

Mais algumas distrações podem surgir no futuro também.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Mas é a sua tenacidade e perseverança que irão ajudá-lo. De qualquer forma, é muito cedo para você se desesperar. Quase nenhum tempo se passou desde que você recebeu Shaktipat deeksha.

**Pergunta:** Um praticante: Tentei fazer sadhan, mas encontrei alguns problemas. Você não pode meditar adequadamente se seus chakras raiz e sacral sempre ficam bloqueados. Sou forçado a reajustar meu sadhan todas as vezes, o que custa muito tempo. Isso não seria necessário se eu entoasse um mantra que cobre fortemente os chakras inferiores porque, às vezes, eu o canto o dia todo enquanto faço atividades.

Meu corpo pesa 140 kg e não posso consertar isso da noite para o dia. Sou forçado a sentar em uma cadeira para o sadhan. No entanto, sentar em uma cadeira por 10 a 20 minutos bloqueará os chakras inferiores e causará problemas. Não tenho uma floresta por perto, então não posso simplesmente sair e me enterrar. Vivo uns 10 metros acima da terra (moro em um prédio), por isso os campos naturais do planeta estão distantes. Meu ego me diz todas as coisas e muitas vezes quer superpoderes, mas isso não significa que eu acredite. Sei que os poderes psíquicos não contam para a autorrealização.

Quando procuro a palavra "tantra" no google, encontro informações apenas sobre massagens e até sobre prostituição (aqui é legal). Então, não sei como devo fazer nenhum ritual ou qualquer coisa sobre isso. Se eu estiver muito interessado em ganhar superpoderes, faria apenas pranayama por 2-3 horas ou aprenderia o shatachandi pooja que não pretendo fazer. Eu tenho ídolos, mas eu os observo, recebo toda a energia que quero e não peço nada. O mantra OM energiza muito bem todos os chakras e também os inferiores. No entanto, nada torna tão fácil voltar-se para dentro.

É verdade que eu queria usar o mantra OM também para extrair energias de vários lokas por conta própria, mas não preciso disso. É algo que aprendi antes de Shaktipat sem

## Colonel T Sreenivasulu

mantra ou fazendo rituais. Como eu disse, não sei como fazer essas coisas. No entanto, posso entrar em qualquer reino ou campo com permissão. Eu nem gosto de entoar mantras, mas faço porque é eficaz. Não é necessário ser OM; também pode ser o kreem mantra que carrega o chakra inferior mais forte do que o mantra que você me deu.

Eu não desconfio do Guru. Eu fiz isso há um tempo atrás porque pensei que era importante não me apegar ao Guru/tradição. Agora estou bem confiando na tradição sem me tornar um fanático/apego. Mas é meu trabalho atingir a iluminação, e quando algo não funciona da melhor maneira ou pode ser melhorado, tenho que ajustar.

Até agora, a melhor solução que encontrei é mudar o mantra para um que tenha como alvo o chakra raiz/sacral, para que eu possa me esforçar totalmente no processo Shaktipat/Guru-yoga (ou como for chamado). A meditação Vipassana/Zen atualmente não é uma opção por causa de alguns obstáculos, mas tenho certeza que mais tarde será.

**Minha resposta:** Pelo que entendi da mensagem acima, parece que você está confundindo nosso caminho com vários outros sistemas tântricos e de yoga. Não há necessidade de mudar nenhum mantra para você. Da mesma forma, não há nada conhecido como bloqueio dos chakras inferiores porque o mantra dado a você não é poderoso o suficiente.

Shaktipat é uma técnica avançada de yoga. Você não precisa compará-lo com várias outras técnicas de yoga e tântrica. Nosso caminho é o grande caminho onde todos os outros sistemas de yoga finalmente convergem. Você entrou em nosso caminho pela graça divina devido aos seus bons karmas de vidas passadas. Posso não ser capaz de educá-lo e esclarecê-lo através de alguns parágrafos. Você obterá o entendimento necessário ao longo do tempo.

Vários sistemas de yoga e tântrico em voga são semelhantes a várias trilhas de montanha. Todos os sistemas estão tentando elevar o alpinista em direção ao cume final chamado salvação,

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

iluminação, moksha ou libertação do ciclo de nascimento e morte. No entanto, todos esses vários sistemas de yoga são apenas um meio para um fim, assim como as trilhas da montanha que levam ao cume. Parece que você está se deixando levar por toda a literatura sobre vários sistemas de yoga e tântricos. Você não precisa. Se você tentar entender toda essa literatura por meio de explicações racionais ou deduções lógicas, não haverá progresso rápido para você. Você estará apenas dando voltas e mais voltas na montanha. Você não precisa de todo esse conhecimento acadêmico em nosso caminho.

A maneira como você está tentando compreender a essência da prática de yoga é em si outro sistema de yoga independente chamado Jnana yoga ou o caminho do conhecimento. Você precisa exercitar a auto-entrega ao seu Guru e dar o salto de fé. Não tentamos entender a bioquímica da medicina quando um médico nos dá uma pílula para engolir. Precisamos exercer confiança e confiança no médico e engolir o comprimido para nos livrarmos de nossa doença. O mesmo é o caso aqui também.

Se você é incapaz de exercer a auto-entrega adequada ao Guru, pode pelo menos começar a praticá-la, dando um pequeno passo de cada vez. Em última análise, todos precisam exercitar a auto-entrega ao Guru ou ao Deus na forma de seu Guru. Você precisa entender que vários sistemas de yoga e tântrico são tão reais quanto este mundo é para nós. Por um lado, estamos tentando nos libertar dessa maya ou da ilusão cósmica; por outro lado, ficar atolado no mesmo Maya.

Tal é o poder de Maya que engana o ser humano de escapar de sua armadilha de controle. É semelhante à força gravitacional da Terra. Qualquer coisa que tente se libertar de sua influência é puxada de volta para a mãe terra. O mesmo é o caso aqui também. Maya ou a Ilusão engana o sadhak e faz com que ele se desvie do curso da liberdade.

Todo o seu interesse em vários sistemas de yoga e suas dúvidas os fazem se afastar do caminho de Shaktipat. O nosso é tão antigo quanto qualquer outro sistema de yoga ou tântrico. Portanto, não há necessidade de se preocupar com isso ou temê-lo. Seja corajoso. É preciso exercitar a coragem e a perseverança para explorar o desconhecido, assim como os grandes exploradores fizeram nos vastos oceanos.

### **Sadhaks seguindo caminhos diferentes**

**Pergunta:** Um praticante: E se alguém estiver seguindo diferentes meditações além da Kundalini, conforme guiado por você? Por favor, lance mais luz sobre este assunto, onde as pessoas praticam várias técnicas de meditação para se conectar com o divino apesar da fé e da crença.

**Minha resposta:** Nosso caminho não é um sistema de yoga independente. Considerando que qualquer sistema de yoga baseado em meditação é um caminho independente. Nesse caminho, a energia Kundalini é despertada usando a técnica de meditação. Considerando que em nosso caminho, é despertado diretamente pelo Guru através de Shaktipat. Portanto, praticar qualquer tipo de meditação novamente não faz sentido. Nem é necessário. É semelhante a voltar para um tipo diferente de escola secundária depois de ingressar em uma faculdade. Isto faz algum sentido? Será uma pura perda de tempo e esforço. Também destaca a falta de confiança em seu Guru. Portanto, por favor, pense seriamente.

Muitos de nossos membros experimentaram uma ampla gama de kriyas durante seu sadhan. Este fenômeno está acontecendo, desafiando todas as leis da ciência moderna. Que mais provas você precisa; sobre a validade do nosso sistema Shaktipat?

Portanto, não há necessidade de praticar mais nada. No entanto, não tenho nenhuma objeção da minha parte se algum de vocês quiser praticar alguma outra forma de meditação ou mesmo alguma outra forma de yoga. De minha parte, realizei o Shaktipat como desejado por todos vocês. Eu

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

só desejo seu rápido progresso espiritual. Minhas bênçãos sempre estarão com você. Mas gostaria de alertá-lo para não se distrair com a literatura disponível na internet, livros ou YouTube.

Sugiro que você confie em seu Guru e dependa dele em vez da literatura ou informação disponível em domínio público. Também vi muitos de nossos praticantes compartilhando essas informações comigo e pedindo meu esclarecimento ou orientação. Mas, infelizmente, será demais para mim passar por essa literatura. Peço a todos os sadhaks que gentilmente me desculpem por isso.

### **Diretrizes para mulheres**

**Pergunta:** Uma senhora praticante: Não tenho meditado regularmente devido a horários de trabalho, filhos e minha gravidez. Gostaria de sua opinião sobre o que mais fazer?

**Minha resposta:** Por favor, continue cantando o mantra lembrando-se de seu Guru tanto quanto possível. Isso compensará até certo ponto. Mas, por favor, tente praticar meditação pelo menos uma vez em alguns dias. Caso contrário, a continuidade será interrompida se houver um intervalo longo.

### **Problemas relacionados aos sonhos**

**Pergunta:** Um praticante: Não estou preocupado porque você já me disse que o tempo e a magnitude variam. Mas os sonhos são bastante perturbadores. Todo o meu passado vem através dos meus sonhos e alguns sonhos absurdos também.

**Minha resposta:** Às vezes, você pode ter sonhos estranhos ou intensos! Eles são o resultado de seus karmas impressos em sua mente subconsciente. Portanto, o único remédio para removê-los será através da prática. Caso contrário, durante o estado de sonho, eles não serão destruídos. Mas se você continuar se lembrando deles, esses pensamentos se tornarão novos karmas.

**Pergunta:** Um praticante: Lembro-me de ter visto dois homens em meus sonhos, que não conheço nesta vida. Muito claramente, eu me lembro de sua aparência. O que poderia ser isso?

**Minha resposta:** Você terá muito mais dessas visões no futuro. Eles são devidos a memórias acumuladas de suas vidas passadas. Você pode ter tido uma conexão aparente com eles. Mas, caso contrário, isso não significa mais nada.

Você teria conhecido tantas pessoas em suas vidas passadas. Após Shaktipat deeksha, sua mente subconsciente é submetida a um efeito agitado. Como resultado, todas as memórias ou karmas acumulados tentam sair de uma vez. Como resultado, você tem sonhos estranhos ou visões durante a meditação, etc. Apenas continue observando-os como um espectador mudo.

**Pergunta:** Um praticante: Sonhar também é um tipo de kriya natural? Nossas impressões, desejos, pensamentos, etc. passados, se não forem fortes o suficiente para se materializar, são eliminados por meio de sonhos?

**Minha resposta:** O sonho não é um kriya. Sonhos estranhos e frequentes ocorrem após a iniciação de Shaktipat. No entanto, os karmas NÃO serão limpos, embora os sonhos resultem de seus karmas. Eles simplesmente acontecem quando sua mente subconsciente é agitada pela energia despertada da Kundalini.

Deixe-me esclarecê-lo com mais profundidade. Você pode ter matado alguém durante o seu sonho. Não o vinculará a nenhum carma. Espero que você concorde comigo nisso, pelo menos. Portanto, o fenômeno inverso também não acontecerá.

Suponha que você seja sentenciado à morte durante seu sonho e enforcado até a morte, sobre a qual seu sonho agora é perturbado, e você acorda de repente apavorado. Isso não significa que seu carma foi eliminado porque você foi punido

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

durante o sonho.

O estado de sonho não é um estado de vigília. O karma é cometido por uma pessoa no estado de vigília, quando as ações são tingidas de egoísmo. Nada disso acontece durante o estado de sonho. Quero dizer, os cinco órgãos sensuais e os cinco órgãos de ação devido aos quais uma pessoa comete karmas estão extintos. Essa é a lógica.

Se não for forte o suficiente, impressões, desejos, pensamentos, etc. do passado criarão memórias para você. Durante a meditação, eles simplesmente piscarão quando os pensamentos morrerem.

Isso é semelhante a assistir a um programa na televisão. Se você achar o programa interessante o suficiente, ele pode durar como uma memória por mais tempo. Em última análise, ele vai morrer para baixo. Por outro lado, se você continuar assistindo repetidamente. Então começará a acumular força e se tornará um carma forte. Por favor, aplique esta mesma lógica; você terá a resposta para todas as suas dúvidas.

**Pergunta:** Um praticante: Peça conselho se achar apropriado sobre um sonho em que uma cobra vermelha me picou. Em vez de morrer, usei todos os meus aprendizados e sobrevivi. Então, vejo cobras se afastando de mim e deslizando para longe. Existe algum significado para este sonho?

**Minha resposta:** Ok, mas meu conhecimento da interpretação dos sonhos é zero. No entanto, os karmas não são destruídos nem acumulados durante o estado de sonho. Mas lembrar-se do sonho durante o estado de vigília resultará no acúmulo de novo carma.

Caso contrário, que eu saiba, os sonhos não predizem nada como tal. No entanto, ver uma cobra no sonho deve ser auspicioso para os praticantes!

**Pergunta:** Um praticante: Eu gostaria de compartilhar uma das experiências que ocorreram durante meu sono. Fui levado

## Colonel T Sreenivasulu

por cerca de 2 almas para algum lugar bonito, principalmente nas colinas; onde eu podia ver as montanhas e, ao chegar perto delas, elas se abriram como um império oculto. Agora, posso ver casas e pessoas.

Ao perguntar sobre este lugar das almas, eles mencionaram que este era seu lar após a morte; as almas selecionadas ficaram lá para sempre. Depois de chegar naquele lugar, eles me colocaram em uma espécie de vasilha, e ela se abriu na outra ponta. Algumas outras almas estavam examinando meus detalhes e me dizendo que eu ainda tinha muito tempo de vida e que não poderia ficar aqui.

Mas enquanto isso, eles me permitiram passear e ver o lugar. Eu nunca tinha visto nada parecido antes e disse a eles adoraria ficar lá. Eles confirmaram que não era possível agora, mas mais tarde eu poderia me juntar a eles por muito tempo.

Era um lugar fantástico, e as pessoas ficaram muito felizes, e depois de algum tempo me disseram que eu deveria voltar e em muito pouco tempo acordei do meu sono.

Fiquei surpreso, mas não conseguia entender se era apenas um sonho ou se eu realmente estava ali. Era mais como um ashram e bem equipado com todas as coisas materiais. O que você quiser, basta pensar nisso e, ao mesmo tempo, essa coisa está disponível para você. Foi uma experiência fantástica para mim.

**Minha resposta:** Experiência muito exótica e excelente, tudo devido apenas aos seus karmas passados. Parece ser um sonho muito auspicioso. Eles são as impressões sensuais acumuladas no passado de suas buscas espirituais em vidas anteriores.

### **Poderes sobrenaturais**

**Pergunta:** Um praticante: Por favor, compartilhe suas opiniões sobre a obtenção de Siddhi de Deus/Yaksha/Yakshini/Yogini etc.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Minha resposta:** Siddhis ou poderes sobrenaturais se manifestam para um sadhak em nosso caminho quando eles entram no samadhi inferior, samprajnata samadhi ou savikalpa samadhi. No entanto, um sadhak não deve prestar atenção a eles. Um sadhak não deve ser tentado por eles. Desejar siddhis para ganhos mundanos é um grande NÃO em questões espirituais. Se alguém for tentado por eles de alguma forma, o crescimento espiritual será interrompido imediatamente, seguido pela degeneração espiritual. É altamente prejudicial para o sadhak.

Siddhis não devem ser usados nem mesmo para propósitos nobres como o bem-estar da humanidade, etc., pois equivale a um confronto direto com Deus devido ao egoísmo dos seres humanos. Este aspecto precisa ser cuidadosamente compreendido por todos. As pessoas geralmente tendem a ser hipócritas em sua busca por siddhis. Eles tentam justificar suas ações sob o pretexto de fazer o bem para a humanidade. Isso está errado pois Maya ou o poder cósmico cria uma falsa ilusão para eles, impedindo-os de escapar da influência de Maya ou ilusão cósmica.

A rendição absoluta ao Guru é a única maneira de se protegerem durante esses momentos de corrupção intelectual. A adoração de vários seres celestiais para alcançar qualquer tipo de siddhis também leva às mesmas consequências. No entanto, tal adoração não faz parte de nossa linhagem Shaktipat. Eles devem buscar sistemas tântricos específicos para atingir tais siddhis ou poderes sobrenaturais. Mas não há crescimento espiritual em tais buscas.

## Glossário

**Ajna chakra:** O centro de energia localizado entre as duas sobrancelhas num corpo humano.

**Anahata chakra:** O centro de energia localizado na região do coração da coluna vertebral.

**Anahata:** O som produzido sem que nada fosse atingido e possa ser ouvido por uma pessoa internamente.

**Anandamaya kosha:** A bainha da felicidade. É a primeira camada formada na alma ou espírito individual sob a forma de ilusão cósmica. A energia primordial está em sua forma mais sutil e fundamental nesta fase.

**Annamaya kosha:** A bainha de comida. É a quinta e última camada formada no espírito individual sob a forma de corpo humano grosseiro.

**Ashram:** O retiro yôgic. É a residência de um guru ou o venerável professor sob cuja supervisão direta o yôga é praticado por pessoas.

**Brahman:** A Suprema Divindade que permeia todo o cosmos e além ou o Deus ou o Todo-Poderoso.

**Buddhi:** É uma forma da energia cósmica chamada de "intelecto" em uma pessoa ou a faculdade discriminadora, juntamente com o qual o egoísmo é co-localizado.

**Chit:** A mente em uma pessoa. É a sede de todos os sentidos onde a aplicação do livre arbítrio é exercida por uma pessoa.

**Chit shakti:** É uma forma de energia cósmica chamada

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

energia psíquica que funciona na mente.

**Chakra:** Um centro de energia no sistema cefalorraquidiano.

**Guru:** O venerável professor que afasta a escuridão ou a ignorância da mente de um estudante, de modo que a luz do conhecimento que já existe dentro do Eu brilha.

**Gunas:** As três qualidades da mente.

**Karana sharira:** A alma individual escravizada ou o espírito rodeado pela ilusão cósmica. É chamado de corpo casual.

**Kriya:** A reação involuntária no corpo, na mente e na vida diária externa que se manifesta de modo a limpar a mente de uma pessoa de todas as suas impressões sensuais.

**Kundalini:** A suprema energia cósmica primordial que se manifesta na forma de universo. Esta energia está localizada na base do sistema cefalorraquidiano em todo ser humano, a meio caminho entre o ânus e a região genital.

**Kumbh mela:** É um festival de rio comemorado uma vez a cada 12 anos na Índia, às margens do rio Ganga.

**Manomaya kosha:** É a terceira bainha formada sobre a alma ou o espírito individual. É a sede de todos os sentidos onde a aplicação do livre arbítrio é exercida.

**Maya:** ilusão cósmica ou a energia cósmica em sua forma mais fundamental.

**Manipura chakra:** É o centro de energia localizado na região do umbigo no sistema cefalorraquidiano em um corpo humano.

**Mani dveepa:** É a morada da suprema energia cósmica primordial. É chamado de "ilhota de gemas" e é cercado pelo "oceano da felicidade"! Está localizado longe da infinidade de inúmeros sistemas mundiais muito profundos no interior do vasto e infinito cosmos conforme os textos sânscritos.

**Mantra:** É uma sílaba sânscrito sagrada ou uma palavra ou uma frase ou um grupo de frases que podem ter uma quantidade de texto.

**Muladhara chakra:** O centro de energia localizado na base do sistema cefalorraquidiano a meio caminho entre o ânus e a região genital.

**Om:** É a sílaba sânscrita sagrada ou som ou mantra que

## Colonel T Sreenivasulu

representam a própria forma da energia cósmica primordial!

**Parashakti:** A suprema energia cósmica primordial.

**Pranamaya kosha:** É a quarta bainha coberta em torno da alma ou espírito individual. É chamado de "bainha de força vital".

**Prakriti:** É basicamente a energia em forma mais grosseira ou cosmos ou a natureza.

**Pran:** Pran é uma forma de energia cósmica ou a energia cinética que permeia todo o cosmos. É também a força vital que permeia a "bainha da força vital" em um corpo humano.

**Rajas:** Uma das três qualidades da mente devido à qual a criatividade se manifesta em todas as formas.

**Satvic:** Uma das três qualidades da mente devido à qual a função de manutenção ou sustento se manifesta em todas as formas.

**Samadhi:** É um estado de inconsciência. É o objetivo terminal de toda a prática yôga antes que a auto-realização possa ocorrer!

**Shaivismo:** A filosofia dos seguidores do Senhor Shiva, um dos três deuses dos hindus que são conhecidos como a Trindade.

**Shaktipat:** "A descida da energia". É uma técnica usada pelos monges da "Ordem de Shaktipāt" para iniciar um praticante no sistema Sidha Mahayoga.

**Shakti:** A energia cósmica primordial.

**Shakti peeta:** O centro de energia cósmica primordial.

**Siddha mahayoga:** O sistema grand yôga abrangendo todos os sistemas individuais de yoga após a energia kundalini ser despertado em uma pessoa. É o sistema yôga praticado pelo "Order of shakthipāth".

**Svadhithana chakra:** É o centro de energia localizado perto da raiz da região genital no sistema cefalorraquidiano.

**Sukshma sharira:** O corpo sutil que compreende todas as bainhas que não o corpo físico grosseiro. É este corpo que deixa o corpo físico após sua morte reencarnar mais uma vez.

**Tamas:** Uma das três qualidades da mente devido à qual a destruição se manifesta em todas as formas.

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

**Tandra:** É um estado entre o estado do sonho e o estado de vigília, de acordo com os textos de ioga.

**Tantrico:** Praticante do tantra. Uma forma de sistema de ioga.

**Vaishno Devi:** A Deusa localizada na montanha triküta no Himalaias, em Jammu e Caxemira, na Índia. É o centro de energia mais popularmente adorado.

**Vishoka:** Oposição de tristeza.

**Vijnanamaya kosha:** A segunda bainha se formou sobre o corpo casual. Intelecto e egoísmo estão co-localizados nesta bainha. É também o lar de todas as impressões sensuais conscientes e subconscientes.

**Yoga:** Fusão da alma ou espírito individual com o Todo-Poderoso.

**Yogi:** O praticante de qualquer sistema de ioga.

**Yogini:** A dona praticante de qualquer sistema yoga.

# *Ashrams da Ordem Shaktipat*

(Rastreável e autônomo)

1. Yogeshwari Rachna, Tarkeswar Siddha Mahayoga Foundation, Bhira Kheri, Lakhimpur Kheri, Uttar Pradesh, PIN – 262901, India, Mobile: +91 945 022 0221, Email: [tsfoundation21@gmail.com](mailto:tsfoundation21@gmail.com)
2. Siddha Yogini Thanishka, Melbourne Beach, Florida, USA, Mobile: +1(321)960-0445, Email: [supriyavarmakurup@gmail.com](mailto:supriyavarmakurup@gmail.com)
3. Goddess Vartika Shukla, Siddha Mahayoga Foundation, 806, New Anand Apartment, Plot 47, Sector 56, Gurugram, Haryana, PIN-122011, India, Mobile: +91-9819962635, Email: [vartikashukla2000@gmail.com](mailto:vartikashukla2000@gmail.com)
4. Sadguru Hagi, Melbourne, Victoria, Australia, +61 407 683 465, Email: [ghracer@hotmail.com](mailto:ghracer@hotmail.com)
5. Yogi Virendra, Ghaziabad, Uttar Pradesh, India, +91-9999290388, Email: [virendrasfarswan@gmail.com](mailto:virendrasfarswan@gmail.com)
6. Yogi Abhishek Vashist, Jaipur, Rajasthan, India, +91 9079121514, Email: [abhijagriya@gmail.com](mailto:abhijagriya@gmail.com)

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

7. Yogi Gautam, Hyderabad, Telangana, India, +91 9963359922, Email: [yogi.shaktipat@gmail.com](mailto:yogi.shaktipat@gmail.com)
8. Mahayogini Ramya Devi, Bengaluru, Karnataka, India, Mobile: +91 988 023 9480, Email: [yoginiramyadevi25@gmail.com](mailto:yoginiramyadevi25@gmail.com)
9. Yogi Puneet Parashar, Dubai, UAE, Mobile: +971 52 867 6684, Email: [puneetparashar39@gmail.com](mailto:puneetparashar39@gmail.com)
10. Mahayogini Manisha, New Delhi, India, Mobile: +91 799 110 9595, Email: [mabmanisha@gmail.com](mailto:mabmanisha@gmail.com)
11. Yogini Vijaya, Johannesburg, South Africa, Mobile: +27 83 682 2286, Email: [juss@mplplanet.co.za](mailto:juss@mplplanet.co.za)
12. Yogeshwari Parameshwari, Jangaon, Telangana, India, Mobile: +91 9704424072, Email: [sreenivasashaktipatfoundation@gmail.com](mailto:sreenivasashaktipatfoundation@gmail.com)
13. Yogi Shalin Kumar, Kollam, Kerala, India, Mobile: +91-8281219592, Email: [shalin\\_kumar@sahajananda-ashram.com](mailto:shalin_kumar@sahajananda-ashram.com)
14. Yogi Ramganapathy, East Godavari, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 9494546139, Email: [ramaganapathi@sahajananda-ashram.com](mailto:ramaganapathi@sahajananda-ashram.com)
15. Yogini Shikha, Gurugram, Haryana, India, Mobile: +91-9560046782, Email: [shikhatiwari512@gmail.com](mailto:shikhatiwari512@gmail.com)
16. Yogi Shyam Gwalani, Nashik, Maharashtra, India, Mobile: +91-8275798148, Email: [shyampgwalani@gmail.com](mailto:shyampgwalani@gmail.com)
17. Yogini Aatmika, Chennai, Tamil Nadu, India, Mobile: +91 9080570782, Email: [aathmika61@gmail.com](mailto:aathmika61@gmail.com)

**Colonel T Sreenivasulu**

18. Yogini Sreedevi, Hyderabad, Telangana, India, Mobile: +91 9849590088, Email: [siri0404@gmail.com](mailto:siri0404@gmail.com)
19. Yogi Bharadwaja, Richmond, Virginia, USA, Mobile: +1 (973) 393-4135, Email: [bradyogapath@gmail.com](mailto:bradyogapath@gmail.com)
20. Yogini Mahalakshmi, Visakhapatnam, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8008596898, Email: [laxmi674@gmail.com](mailto:laxmi674@gmail.com)
21. Yogini Sumitra Devi, Rajahmundry, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8309180149, Email: [sumitraprasad45@gmail.com](mailto:sumitraprasad45@gmail.com)
22. Yogini Ramadan, Lincoln, Nebraska, USA, Mobile: +1(402)217-2363, Email: [ramadanwesal@gmail.com](mailto:ramadanwesal@gmail.com)
23. Yogi Ranjeet, Pune, India, Mobile: +91 8899992493, Email: [ranjeetakolkar@gmail.com](mailto:ranjeetakolkar@gmail.com)
24. Yogi Ranga, Hyderabad, India, Mobile: +91 9866305772, Email: [rangathrive@gmail.com](mailto:rangathrive@gmail.com)
25. Yogi Akhilesh, Gaziabad, UP, India, Mobile: +91 8586925095, Email: [yogiakhilesh4622@gmail.com](mailto:yogiakhilesh4622@gmail.com)
26. Yogi Heyrman, Zandhoven, Belgium, +32 488137186, Email: [andrehey@yahoo.com](mailto:andrehey@yahoo.com)
27. Yogi Gnaneswar, Hongkong, China, Mobile: +852 91931419, Email: [ggnan.g@gmail.com](mailto:ggnan.g@gmail.com)
28. Yogini Mugdha, Mumbai, India, Mobile: +91 8197734644, Email: [mugdhaa521@gmail.com](mailto:mugdhaa521@gmail.com)
29. Yogini Joanna, Vienna, Austria, Mobile: +43 681 10226745, Email: [joanna@scenicdesign.org](mailto:joanna@scenicdesign.org)

## Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

30. Mr. Ravi Kumar Kousik, Hyderabad, India, Mobile: +91 8978611137

31. Mr. Ajay Humsagar, Hyderabad, India, Mobile: +91 9449824331

32. Mr. Nageswar Rao, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8639139422

33. Mr. Kamalesh Padiya, Pune, Maharashtra, +91 9765800457, +91 8530390457

34. Narayan Kuti Sanyas Ashram, Tekri Road, Devas, Madhya Pradesh, India, PIN – 455001, Tele: +91 0727223891/31880, Mobile: +91 9977968108

35. Swami Vishnu Tirth Sāadhan Seva Nyas, 12-3, Old Palasiya, Jopat Koti, Indore, Madhya Pradesh, India, PIN – 452001, Tel: +91 0731 566386/564081, Mobile: +91 9713468347

36. Swami Shivom Tirth Kundalini Yoga Center, Durga Mandir, Near Collector Bungalow, Chindwada, Madhya Pradesh, India, PIN – 480001, Tel: +91 07162 42640

37. Swami Shivom Tirth Ashram, Mukarji Nagar, Raisan, Madhya Pradesh, India, PIN – 464551, Tele: +91 07482 22294

38. Swami Shivom Tirth Maha Yog Ashram, Khari Ghat, Jabalpur, Madhya Pradesh, India, PIN – 482008, Tel: +91 0761 665027

39. Devatma Shakthi Society, 74, Navali Village, Post Dhahisar (via Mumbra), Mumbra Panvel Road, Thane

## Colonel T Sreenivasulu

District, Maharashtra, India, PIN – 400612, Tel: +91 022  
7411400

40. Shivom Kripa Ashram Trust, House No. 28-1463/1,  
Tene Banda, Shivom Nagar, Chittor, Andhra Pradesh, India,  
PIN – 517004, Tel: +91 9440069096, 08572 49048

41. Yog Shree Peeth Ashram, Shivanand Nagar, Muni-  
ki-  
rethi, Rishikêsh, Uttarakhand, India, PIN – 249201, Tel: +91  
0135 430467

42. Om Kar Ashram, Veraval, Gujarat, India

43. Om Kar Sādhan Ashram, Anand, Gujarat, India

44. Swami Vishnu Tirth Gnana Sadhan Ashram, Kubudu  
Road, Kedi Gujjar, Gannur, Sonapat District, Haryana, India,  
Tel: +91 0124 62150/61550

45. Vishnu Tirth Sidha Mahayog Samstanam, Shivom Kuti  
Ashram, Near Kaleshwar Mandir, Bhahadurpur Road,  
Amalner Post, Jalgaon District, Maharashtra, India, PIN –  
425401

46. Guru Niketan, Shiva Colony, Dabra, Gwalior Dist,  
Madhya Pradesh, PIN – 475110, Tel: +91 07524 22153

47. Swami Shivom Tirth Ashram, Route No. 97, Pond Eddy,  
Sulivan Country, New York, U.S.A

48. Swami Maheshwaranand Tirtha, Sunwaha, Raison  
District, Madhya Pradesh, India, +91 7697648720



## *Sobre o autor*

O autor é ex-aluno de algumas das instituições de prestígio da Índia, como a Sainik School Korukonda, a National Defense Academy e a Indian Military Academy. Aos quinze anos, ele foi atraído pelas poderosas cordilheiras do Himalaia e pela nascente do rio Ganga devido à sua paixão pela escalada e montanhismo. Sua longa jornada de mais de dois mil quilômetros levou a uma viagem diferente depois de encontrar seu mestre do Himalaia a bordo do mesmo trem quando menino! Desconhecido para o jovem, Deus já havia planejado sua jornada muito antes de começar! O autor atualmente serve no Exército Indiano e é um Grande Grande Guru na linhagem de Shaktipat.