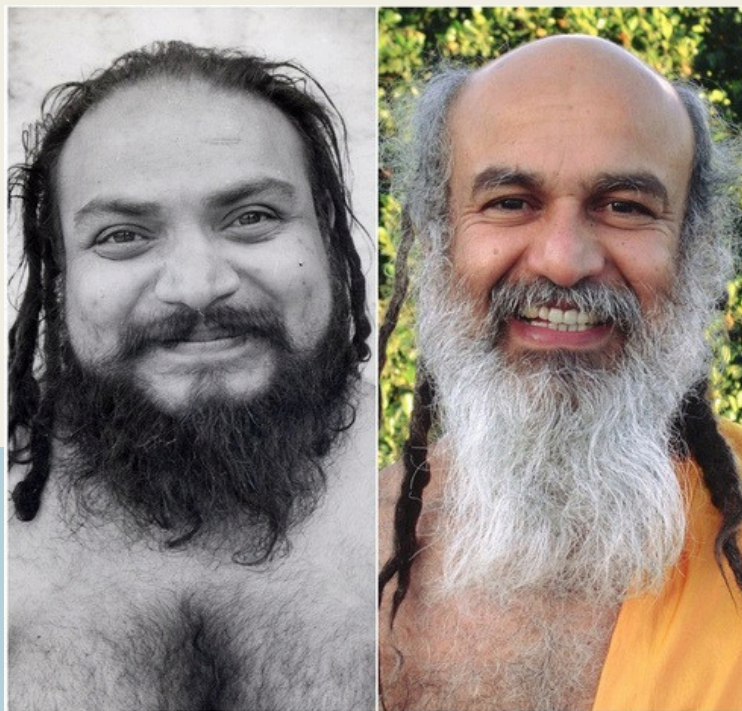


# Aprenda Meditação ~ Jangama Dhyana ~



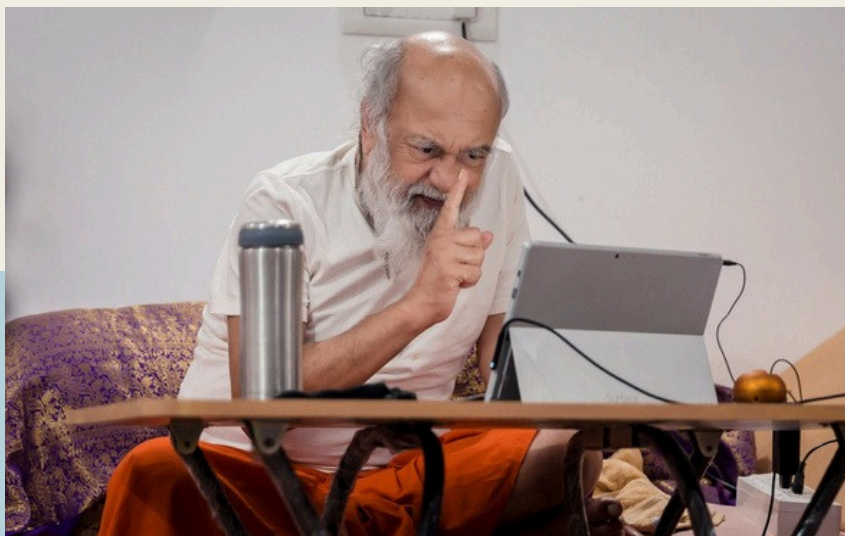
Online, Gratuito e Aberto a Todos!



Uma oportunidade única para aprender uma das  
mais altas técnicas de meditação de Shri Babaji

Você não precisa ir até o Ashram de Babaji na Índia para aprender.  
Receba orientação do conforto da sua casa!

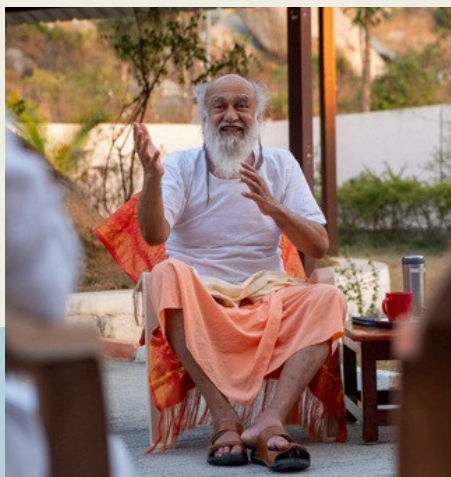
# Sessões de meditação online de Babaji



Babaji conduzindo uma sessão de meditação online.

Babaji conduz sessões semanais de meditação online seguidas por sessões de perguntas e respostas (detalhes abaixo) - a participação é totalmente gratuita e aberta a qualquer um que esteja disposto a aprender com um dos maiores Mestres de Meditação que o mundo viu nos últimos tempos. As sessões são compostas de uma meditação silenciosa de 1 hora, para a qual Babaji dá as

instruções para meditação, seguida por uma sessão de perguntas e respostas de 45 minutos, onde perguntas são feitas a Babaji com base em um tópico espiritual específico. Depois disto, a sessão é aberta a todos os perguntas à espiritualidade e meditação, participantes para fazerem relacionadas diretamente a Babaji.



Babaji respondendo perguntas dos participantes durante uma sessão de perguntas e respostas no Retiro de 2024 no Ashram de Devarayasamudra, localizado no sul da Índia.

## Cronograma e horários de meditação online IST

Sessão de sábado: 17:00  
Sessão de domingo: 20:00  
Sessão de quinta-feira: 17:00  
(Horário padrão da Índia)

Horários mundiais  
disponíveis no site

**Registre seu lugar gratuito para as sessões de  
meditação online com Babaji**

**clique aqui**

# A Técnica de Meditação de Jangama Dhyana

Este é um dos métodos mais antigos praticados desde os primórdios da Era Rig Védica na Índia. Os antigos Sábios e Yogis, em busca da verdade de sua existência, eventualmente alcançaram o silêncio perfeito da mente e a Realização do Eu, onde perceberam sua própria existência como do "Aquilo", a Alma Imortal, além nascimento e morte do corpo físico.

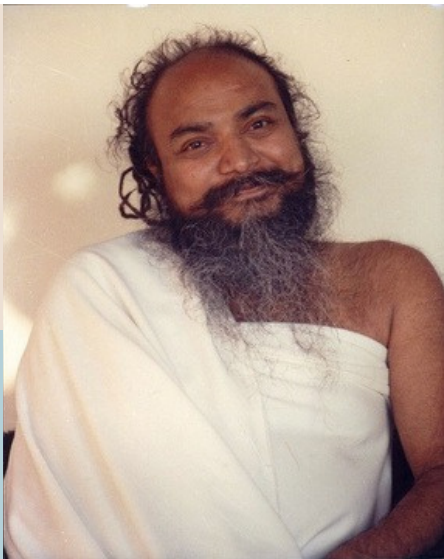
Esta meditação é Universal, não relacionada ou ligada a nenhuma religião ou sistema de crenças.

O Guru de Babaji, Shri Swamiji, nunca tentou impor nenhuma doutrina religiosa. Ele sempre costumava dizer:

*Você não precisa se comprometer ou mudar para nenhuma fé ou religião em particular, mantenha sua fé em qualquer caminho que você esteja agora e pratique meditação, então você saberá quem você é e o que você precisa. Não se deixe levar por preconceitos religiosos.*



Shri Shiva Rudra Balayogi Maharaj, carinhosamente conhecido como Babaji por todos os Seus devotos.



O Guru de Babaji, Shri Shivabalayogi Maharaj, carinhosamente conhecido como Swamiji por todos os Seus devotos.

## Instruções para a Meditação Jangama Dhyana

- Sente-se confortavelmente, mantendo as costas e o pescoço eretos.
- Feche os olhos suavemente.
- Concentre a mente e o olhar entre as sobrancelhas.
- Continue observando ali, focando a sua atenção.
- Não repita nenhum mantra, nem imagine nada – apenas observe.
- Se pensamentos ou visões ocorrerem, só os observe.
- Mantenha os olhos fechados até que a meditação termine.

Deve ser praticada de forma suave, não forçando, e sem pressa. Focando gentilmente, a atenção é levada a um único ponto.



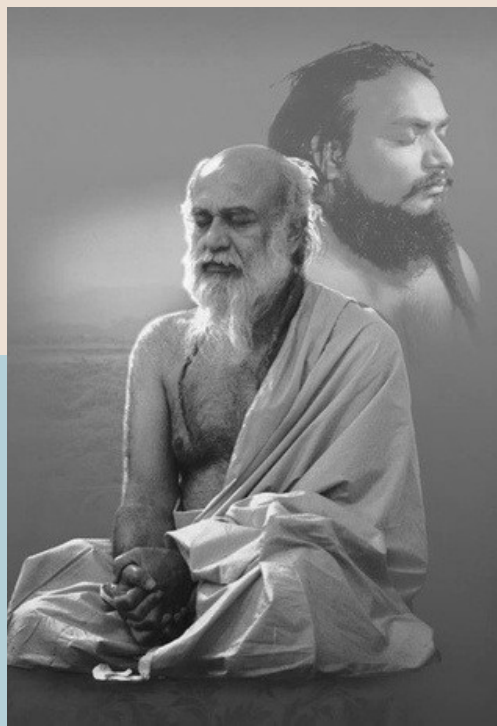
## Por que meditar?

Se você observar sua mente, notará que ela está constantemente pensando, pulando de um pensamento para outro. Nem por uma fração de segundo ela parece parar.

A prática regular desta meditação permitirá que se recupere o controle da mente; ser capaz de pensar quando queremos pensar e parar a mente quando queremos que ela descanse.

Então uma maturidade e uma melhor qualidade de pensamento se desenvolvem. Finalmente, a paz e o contentamento que são tão evasivos neste mundo, podem ser alcançados.

Babaji sempre explica que o objetivo básico da meditação é silenciar sua mente. Babaji sempre insiste:



*Não importa quantos livros você leia ou quantas palestras ou discursos você ouça, um pouco de sua própria experiência fará muita diferença.*

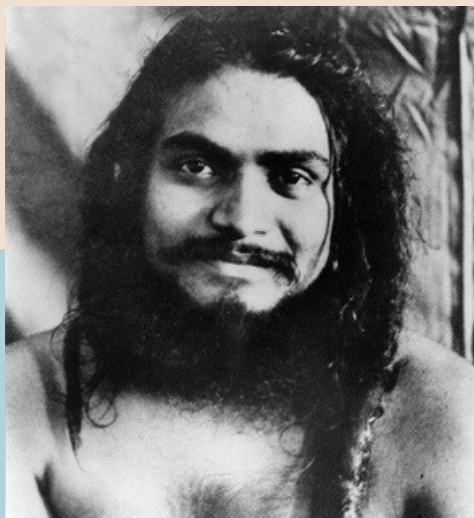
## Benefícios da Meditação

**Com a prática regular desta técnica de meditação, pode-se alcançar:**

- Uma vida sem estresse. Maior paz e contentamento.
- Uma capacidade de compreensão mais madura.
- Maior concentração e foco.
- Melhor memória e poder de observação.

Se você seguir esta meditação, eventualmente poderá conhecer seu Eu Real, e perceber que você existe além do nascimento e da morte do corpo físico – como a Entidade Eterna, a Alma Imortal.

*A paz e a felicidade permanentes que todos nós estamos buscando são alcançadas de uma vez por todas.*



## Por que escolher Jangama Dhyana como sua prática de meditação?



Jangama em sânscrito significa "Existência Eterna" e Dhyana (Meditação) significa "sua atenção para". Então, nas palavras de Babaji, o significado de Jangama Dhyana é:

***Sua atenção (ou meditação) para a Verdade Suprema da Existência Eterna que Você é.***

Esta é uma das técnicas mais elevadas que tem sido praticada na Índia desde tempos imemoriais, que tanto Babaji quanto Swamiji praticaram para alcançar a Auto-Realização. Ela é muito simples e direta - a mente pratica para ficar quieta por si só, sem nenhuma âncora externa. Ao usar os globos oculares, que são os mais fortes dos órgãos sensoriais, a atenção da mente é trazida para um único ponto entre as sobrancelhas. Se pudermos seguir o comando "Apenas observe", sem fazer nenhuma análise ou julgamento, a mente pode ser purificada de todos os pensamentos e suposições que ela manteve desde tempos imemoriais. À medida que se progride, a mente se torna cada vez mais quieta e pacífica; sua atenção deixa de estar nos pensamentos e imaginações da mente e passa para seu Eu real - aquele estado Original de Consciência Pura.

***Isso é como ser recrutado diretamente como chefe; você não tem que começar como um funcionário e trabalhar até ser promovido a chefe.***

# Para aprender o método certo, um Mestre Experiente é o que fará a diferença!

Como Shri Krishna diz a Arjuna

*Arjuna, antes que a morte te reivindique, vá até os conhecedores da Verdade, sente-se aos seus Pés de Lótus com toda reverência, busque sua permissão, faça perguntas inteligentes, então adote os métodos ensinados pelo Guru, pratique essa sadhana e alcance Essa Verdade para Si Mesmo.*

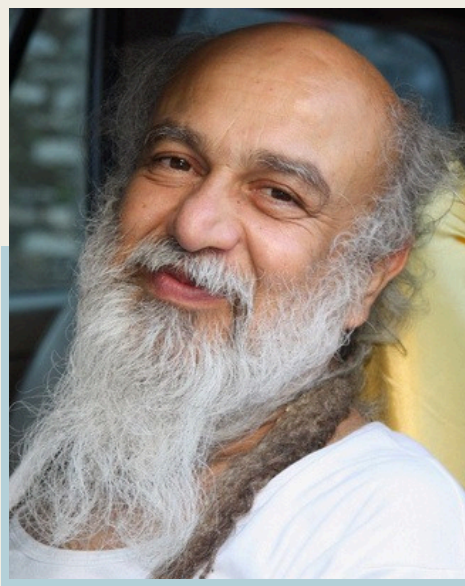


Quando queremos aprender com alguém, seja adotando essa pessoa como amigo, professor ou até mesmo como Guru, é essencial ter respeito e reverência para que possamos ser sérios em nossa prática e adotarmos a atitude correta em relação ao processo de aprendizagem. Somente um Mestre genuíno, alguém que trilhou o caminho e atingiu a conquista máxima da Auto-Realização, pode levar um aprendiz em direção a esse objetivo final. Babaji ensina não apenas por meio de palavras, mas também por meio de suas ações. Ele é uma personificação viva e perfeita de Seus ensinamentos.



## Quem é Babaji?

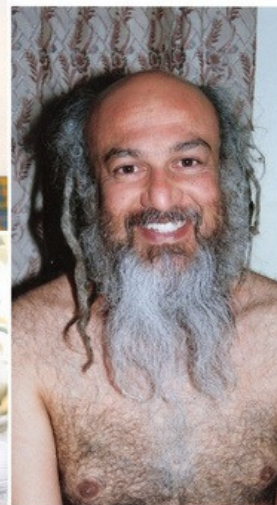
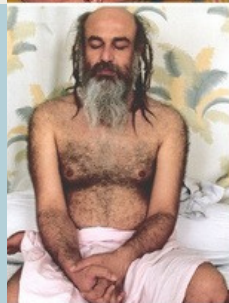
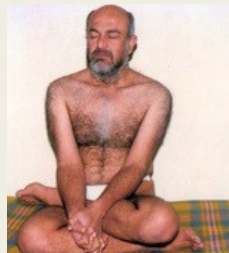
Shri Shivarudra Balayogi Maharaj, carinhosamente conhecido como Babaji por todos os Seus devotos, é um Yogi que atingiu a Auto-Realização. Ele ensina de uma forma muito simples, direta e prática sobre as Verdades mais elevadas. Ele orienta e dá conhecimentos preciosos sobre a mente, consciência, meditação, espiritualidade e a antiga filosofia indiana do Yoga, conforme ensinada por Seu Guru, o Grande Shri Shivabalayogi Maharaj e por Suas próprias experiências de primeira mão em meditação profunda conhecida como Tapas.



Babaji foi iniciado nesta técnica de meditação por Seu Guru quando tinha 19 anos e foi viver no Ashram (monastério) de Seu Guru, dedicando Sua vida inteira ao serviço de Seu Guru e à Missão. Pelos próximos vinte anos, Ele foi treinado por Seu Mestre, realizando serviço altruísta, devoção e meditação. Depois que Suas tarefas diárias terminavam, Ele praticava meditação por pelo menos 5-6 horas todos os dias sob uma árvore atrás do Ashram.



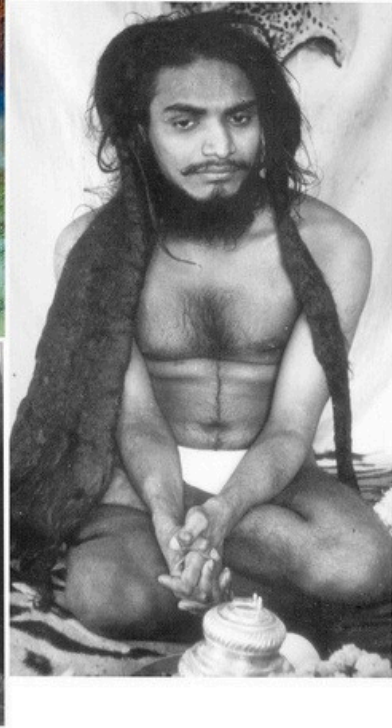
Depois que Seu Guru deixou Seu corpo físico, Babaji foi iniciado em Tapas (o mais alto nível da prática de meditação) por uma visão divina de Seu Guru e permaneceu em reclusão em um quarto praticando 18-20 horas de meditação profunda todos os dias pelos próximos 5 anos. Em 1999, Ele emergiu como um Yogi, retornando ao mundo para servir a humanidade, continuando a Missão de Seu Guru de espalhar o conhecimento deste presente precioso que é a meditação.



Babaji durante Seu Tapas de 1994 a 1999, quando Ele finalmente emergiu como um Yogi.

## Linhagem e História

Esta técnica de meditação foi trazida de volta ao mundo pela manifestação divina do Senhor Shiva como um Sábio Jangama quando Ele iniciou Sathyaraju (nome de Swamiji antes da Realização) em Tapas com apenas 14 anos de idade. O jovem permaneceu imerso em meditação profunda por uma média de 23 horas todos os dias pelos próximos 12 anos, finalmente emergindo como um dos maiores Yogis que a Índia produziu.



Canto superior esquerdo: Pintura de Swamiji sendo iniciado em Tapas pelo Sábio Jangama. Embaixo à esquerda e à direita: Swamiji durante Seu Tapas de 1949 a 1961 quando Ele finalmente emergiu como um Yogi

Para saber mais sobre Swamiji, Babaji e Seus ensinamentos, visite [www.srby.org](http://www.srby.org).



## A Missão

Ao completar Seu Tapas, o Senhor Shiva e a Deusa Parvati apareceram diante de Swamiji e Lhe deram Sua nova missão:

***As pessoas deste mundo se esqueceram de si mesmas e é por isso que são miseráveis. Inicie-as na Dhyana Yoga para que possam se conhecer pela prática da meditação.***



O Senhor Shiva e a Deusa Parvati aparecem diante de Swamiji ao completar o Tapas.

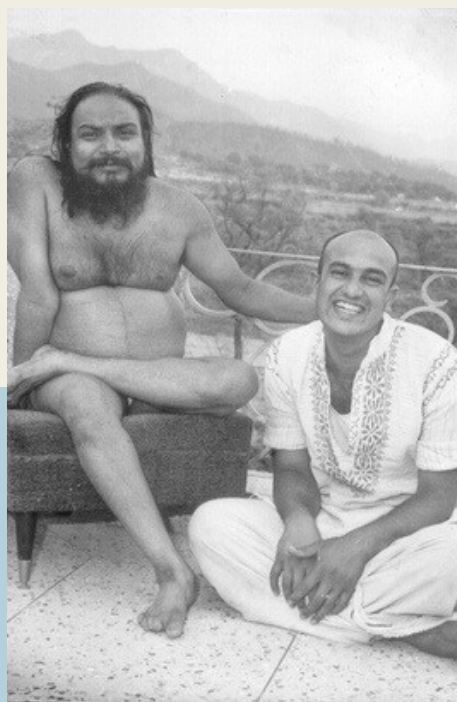
A Missão de Shri Swamiji e Shri Babaji, conforme ordenado pelo Guru Divino, é ensinar, ajudar e guiar todos os aspirantes que são atraídos pelo caminho espiritual. Eles ensinam, sem concessões, as mais altas Verdades espirituais, transmitindo sua filosofia e iniciando o aspirante na prática da meditação. Eles enfatizam a necessidade da humanidade de assumir seriamente o caminho espiritual e, somente tendo paz na mente por meio do método da meditação, se poderá ter paz e harmonia neste mundo.

***O que você precisa é colocar sua mente sob seu controle e descobrir quem você realmente é. A maior maravilha e o verdadeiro milagre é quando você alcança a paz e percebe sua própria existência como a Alma Imortal. ~ Shri Babaji***

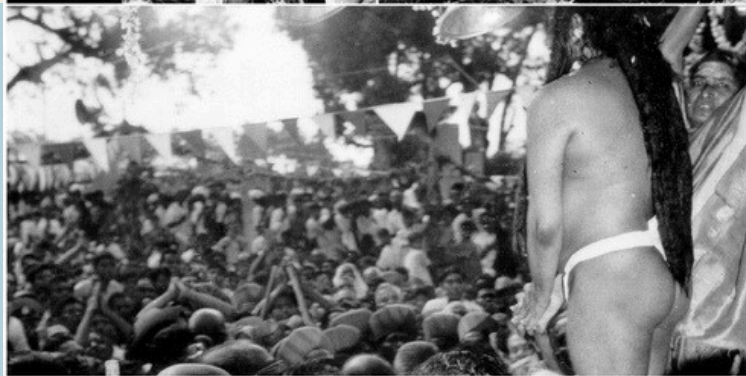
## A Filosofia

Babaji, continuando a Missão de Seu Guru Shri Swamiji, tem ensinado a técnica de meditação livremente, sem cobrar nada, em todo o mundo pelos últimos 23 anos, dando Darshan Iniciação (Diksha) em meditação e conduzindo Satsangs (sessões de ensino), tudo apenas com a ajuda de doações voluntárias.

A Missão tem funcionado assim desde que foi estabelecida em 1962, quando Shri Swamiji surgiu no mundo como um Yogi, após completar Seus doze anos de Tapas árduo (o mais alto nível da prática de meditação) para servir a toda a humanidade



Babaji com seu Guru, Swamiji, 1980.



Swamiji com Sua mãe após um ano de Tapas pela paz mundial. Centenas de milhares vieram para Seu Darshan e Bênçãos. Ashram de Bengaluru, 1969.

dando este precioso presente de meditação como conhecido Jangama Dhyana.

Muitos de vocês devem estar se perguntando por que todo esse conhecimento e sabedoria e a técnica de Jangama Dhyana foram dados livremente todos esses anos, sem qualquer discriminação de casta, religião, crença ou status.





Babaji respondendo a perguntas dos participantes durante o retiro de Meditação e Sadhana de 2024.

É porque a Missão segue a antiga tradição de Guru Dakshina (‘Doação’ em sânscrito). Esta era a tradição seguida na Índia antiga, onde o Guru transmitia livremente o conhecimento, a sabedoria e o método prático — para atingir o mais alto objetivo espiritual — ao aspirante, sem cobrar nada ou entrar em qualquer tipo de contrato comercial onde a quantidade de conhecimento e sabedoria que o Guru transmitiria dependeria da contribuição do aspirante, tratando-o como um cliente. Em vez disso, o aspirante, com base em sua capacidade e livre arbítrio, daria alguma doação para ajudar o Guru a manter o corpo físico e para a manutenção da instituição que Ele ou Ela possa ter estabelecido.



Swamiji à esquerda e Babaji à direita com devotos de todo o mundo - Índia, Itália, Austrália, América, Malásia.



O verdadeiro Guru está sempre pronto para transmitir todo o conhecimento e sabedoria, mas a única expectativa que o Guru tem do aluno é sua própria sinceridade, esforço e fé. Este é o único requisito e demanda que o Guru teria, para que então o processo de aprendizagem pudesse realmente acontecer.

*Praticar os Ensinamentos e alcançar a Verdade é em si a maior doação, o melhor presente, que um aspirante pode me dar. ~ Shri Babaji*



Babaji meditando com os participantes do retiro, fevereiro de 2023.

Como o próprio Shri Swamiji disse quando alguns de Seus devotos do Ocidente sugeriram que Ele deveria cobrar pelo Dhyana Diksha (Iniciação à Meditação), caso contrário as pessoas não entenderiam seu valor:

*Veja, quando Shankara Bhagavan (Senhor Shiva) veio e Me fez sentar para Tapas, Ele não cobrou nada, então, em nome de Dhyana (meditação), Eu não vou cobrar nada. Com quaisquer contribuições voluntárias que vierem, Eu posso administrar meu Ashram.*

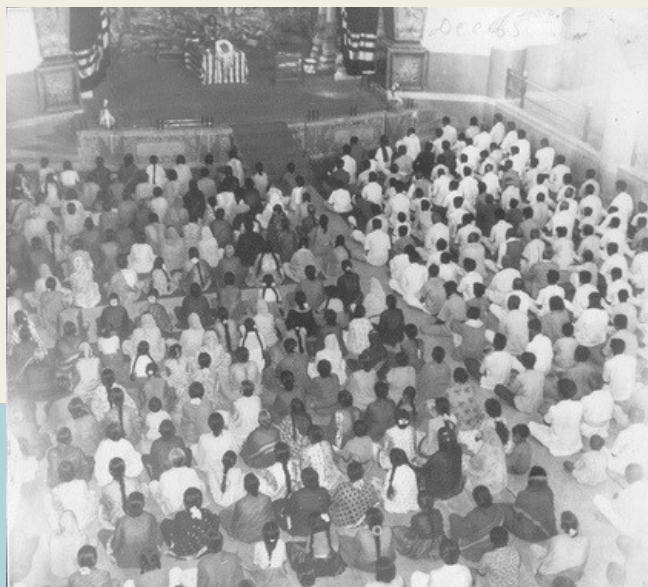
Swamiji dando prasad (alimento abençoado) para sua mãe, Parvatamma.



Agradecemos profundamente todas as contribuições voluntárias que são úteis para sustentar e espalhar a Missão de Babaji, já que ela depende dessas contribuições também muitos dos ensinamentos de Babaji gratuitamente no site e em plataformas de mídia social como YouTube, Instagram, e Facebook.



Aqueles que desejam se aprofundar nesta prática são bem-vindos para vir ao Ashram e receber o Dhyana Diksha (Iniciação na técnica de meditação Jangama Dhyana) diretamente de Babaji. Os retiros de meditação no Ashram também estão



Swamiji durante um programa de meditação. Milhares vieram para receber o Dhyana Diskha. Prefeitura de Mysore, Índia. 1966.

abertos a todos para permitir que os aspirantes espirituais se retirem de suas rotinas diárias por um período de tempo e se concentrem em aprofundar sua prática na presença física de Babaji. Detalhes sobre retiros são anunciados on-line assim que as datas são finalizadas.

*Este retiro é uma oportunidade de ouro para todos vocês adquirirem a disciplina para meditar. Gostaria que todos vocês fossem perfeitos, mais maduros e estivessem bem na vida. ~ Babaji*

Obrigado por lerem esta breve introdução sobre a vida e a missão de Swamiji e Babaji. Esperamos que todos vocês se inspirem para praticar meditação, seguir o verdadeiro caminho espiritual e alcançar a paz interior que todos nós precisamos e buscamos. Esperamos vê-los em breve em uma das sessões de meditação online!



Foto do último dia do retiro de Meditação e Sadhana, fevereiro de 2024.

*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
Sushantir Bhavatur Sushantir Bhavatur*

*Divino, não sabemos quantos mundos você pode ter criado assim. Se eles estiverem lá, que todos os seres em todos os mundos sejam felizes. Que haja paz, que haja paz.*



ॐ शवाय शवबाल योगे य पर णाय

~ Om Shivaya Shivabala Yogendraya Parabramanaya ~

~ Shiva, que veio como Shivabalayogi, é a Verdade Suprema ~



Visite [www.srby.org](http://www.srby.org) ou envie um e-mail para [info@srby.org](mailto:info@srby.org) para mais informações relacionadas à missão, sessões on-line, próximos eventos, retiros, como contribuir ou quaisquer dúvidas relacionadas à espiritualidade.

## Saiba mais sobre Babaji e seus ensinamentos em:



[www.srby.org](http://www.srby.org)

Visite para ensinamentos, vídeos, livros, música e muito mais...



Shivarudrabalayogi



Shivarudrabalayogi



App de Meditação Shri Babaji

Aplicativo com cronômetro e áudio de Babaji dando as instruções de meditação e um mantra indicando o fim da meditação.



Shiva Rudra Balayogi (Canal)

- Em busca da verdade - Perguntas e respostas com Shri Babaji (Listas de reprodução)
- Joias espirituais (vídeos curtos)
- Música, cantos e muito mais...

## Shri Babaji App



Listen On  
**Spotify**



