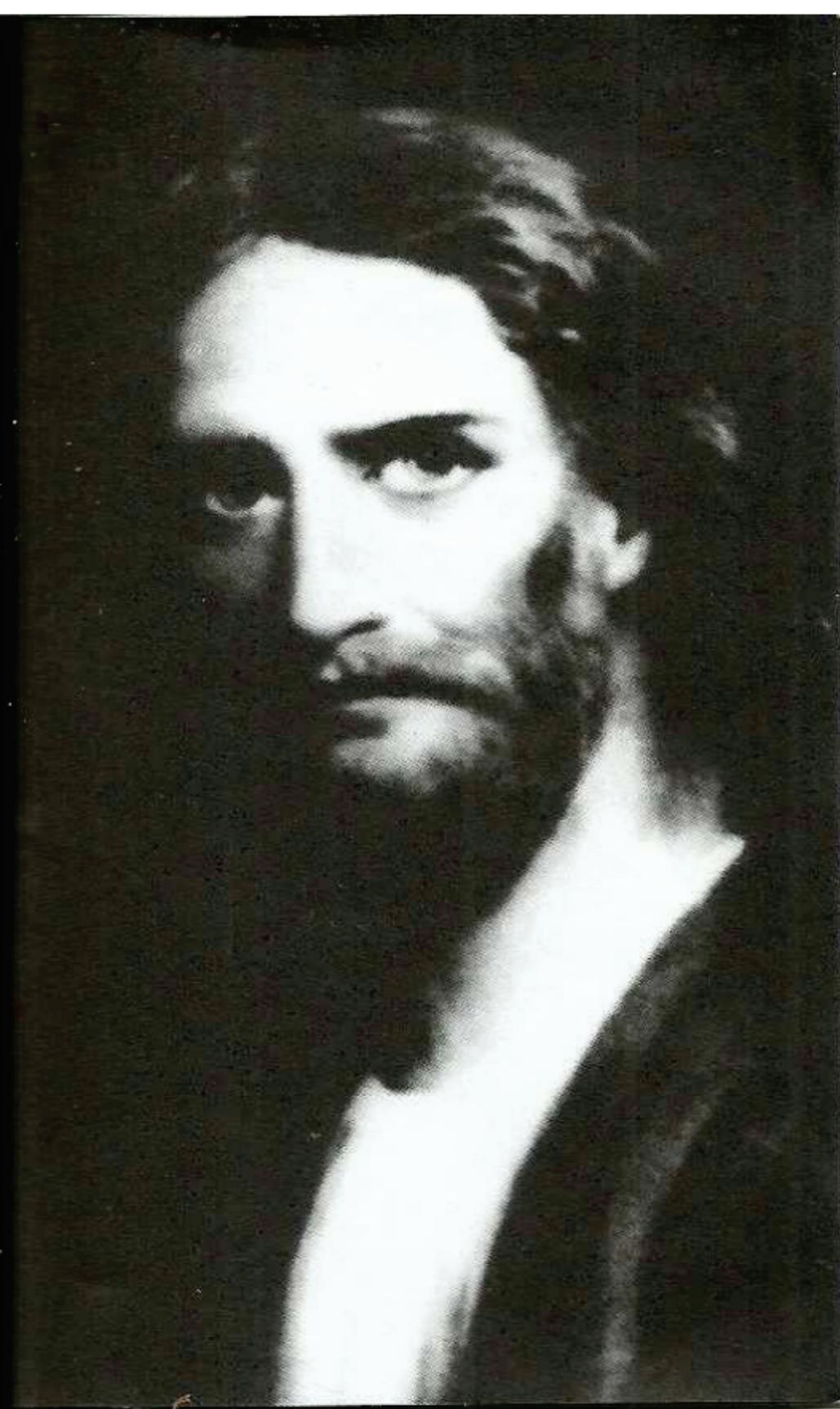


***SWAMI SARVANANDA***  
***GEORG KRITIKOS***

**Pequena Biografia**  
**&**  
**Alguns Ensinamentos**





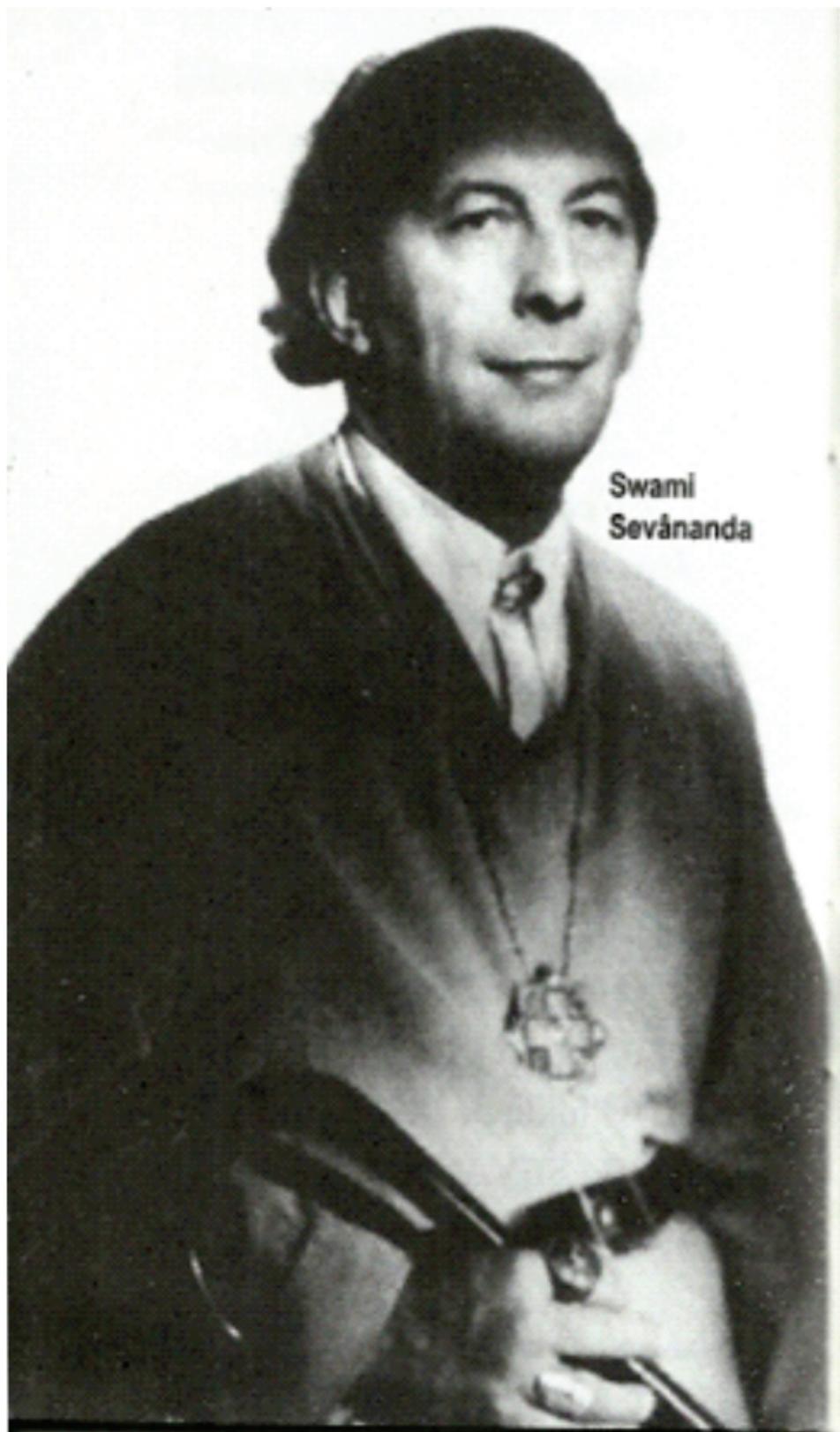




*Philippe de Lyon*







Swami  
Sevānanda





*SWAMI*  
*SARVANANDA*

*PEQUENA*  
*BIOGRAFIA*



# ***GEORG KRITIKOS***

Nasceu em 22 de junho de 1922, na terra de Saint Germain, a Transilvânia (hoje Romênia), filho de pai grego e mãe romena. Seu número pessoal era o 7 e seu número de apoio 22.

Aos 22 meses sofreu pneumonia dupla, tendo sido desenganado pelos médicos. Naquele momento recebeu a visita de um Mestre que condicionou a continuação de sua vida à promessa de dedicá-la aos seus semelhantes, ele aceitou e obteve a cura.

Até a adolescência viveu isolado de condicionamentos, no meio do povo simples do campo em meio a natureza pura da região, sob a tutela do avô materno, junto aos carvalhos milenares e sob a mira dos picos dos Cárpatos.

A facilidade das línguas herdada do pai, permitiu falar três idiomas usados na região: romeno, húngaro e o alemão, o que o ajudou a se adaptar mais facilmente aos países pelos quais passou e viveu.

Logo depois da Segunda Guerra, foi trazido pela tia materna para o Uruguai, onde se reencontrou com seu Mestre e amigo, Sri Sevananda Swami, tornando-se seu discípulo e recebendo dele a iniciação transmitida pelo adepto egípcio RA MAK HOTEF.

Em 7 de dezembro de 1953, ingressou no Ashram de Rezende, RJ, como residente número 7.

Em 22 de junho de 1957, foi ordenado membro dos swamis de SRI SHANKARACHARYA, por seu mestre. Na ocasião recebeu a bengala dos Sanyasins Sarvas e recebeu o nome

místico de SWAMI SARVANANDA.

Em 7 de dezembro do mesmo ano, foi unido em matrimônio “dentro do serviço”, com a residente Daya. Em 20 de setembro de 1958 foi escolhido por Sri Sevananda como seu sucessor e sarvayogacharya da Ordem dos Sarvas Swamis

Em 1958, fundaram, Sarvananda e Daya, sob a orientação do seu mestre, o Instituto Juvenil de Yoga, dentro das terras do Ashram de Rezende, onde passaram a cuidar e educar crianças abandonadas, até o fim das atividades do mesmo em 1961.

Durante o período de atividades no Ashram, Sarvananda foi encarregado do “Livro dos Símbolos Secretos” da OSA, assim como foi o ajudante de Sri Sevananda nas atividades de ensino e orientação dos seus discípu-

los, dentro e fora do Ashram.

Com o encerramento das atividades do Ashram de Resende, Sarvananda veio para Minas Gerais com a sua família e com uma rica bagagem de estudos, treinamentos e experiências em Sarva Yoga.

Instala em Belo Horizonte no ano de 1961, o primeiro Núcleo de Yoga Integral e o Instituto Arjuna de Yogaterapia, inicialmente na Rua Tupinambás e um ano depois se transfere para a Rua Goitacazes 43, onde permaneceu até 1996.

Ao longo desses 36 anos dedicados ao yoga em Minas, desenvolveu várias pesquisas em yogaterapia, beneficiando inúmeras pessoas, inclusive dependentes de drogas.

Formou várias turmas de professores de yoga, muitos deles continuam em atividade atualmente espalha-

dos pelo Brasil.

A convite do professor Daniel Antipoff e sua esposa D<sup>a</sup> Otília Antipoff, assumiu a tarefa de preparar e orientar professoras de yoga na área de recuperação de excepcionais, dentro do Instituto de Psicologia Aplicada de Minas Gerais (IPAMIG), com excelentes resultados, durante o período de 1961 a 1966.

Aos 51 anos, em fins de 1973, viajou em peregrinação à Índia, reencontrando em Benares e Sarnath, seu próprio passado. Em Calcutá teve a revelação do rumo de sua vida, assumindo assim um novo posicionamento interior.

Continuando sua viagem, partiu para o Japão, onde fez estágio no Zen Yoga Dojo, do sensei Oki Masahiro, recebendo valiosos baseamentos do sensei, que o nomeou seu represen-

tante no Brasil.

De volta ao Brasil, em março de 1974, iniciou imediatamente as pesquisas e práticas do que bem mais tarde se transformou no TB – Trabalho Básico.

No TB ele reuniu a experiência do Ashram de Rezende com Sri Sevanda, as técnicas e filosofias de G.I.Gurdjieff e os subsídios trazidos do Dojo, do sensei Oki Masahiro. De tudo isso resultou um método poderoso de impulsionar os interessados a se colocarem frente a frente a si mesmos, para uma maior autoconsciência e aspiração transcendental.

Em 1975, adquiriu 23 alqueires de terra encostados na Serra da Moeda, município de Brumadinho-MG, onde fundou a Comunidade Rural e Alternativa Mãe D'água, reconhecida como de utilidade pública estadual e

posteriormente registrada como “Refúgio de animais silvestres e Reserva Biológica”, no INCRA.

Desenvolveu na Mãe D’água, junto aos companheiros e residentes, atividades diversas como agricultura, horticultura e fruticultura naturais, substituindo os métodos químicos de adubação pelo “Composto Biológico”. Este composto foi desenvolvido pelo Dr. Franz Leher (Eng. Agrônomo), austríaco idealista que ali residiu durante 3 anos, produzindo excelentes colheitas.

Outro aspecto interessante foi o tratamento das colmeias atacadas pelas pragas (cria pútrida e varroase), as quais foram totalmente sanadas pelos preparados produzidos com homeopatia e com a ajuda da radies-tesia, manejada por Daya.

Muitos dependentes de drogas

e álcool foram completamente recuperados com a vida rigorosa e sadia que se levava na Mãe D'água, onde os residentes recebiam instrução de Sarva Yoga e técnicas de meditação, na tentativa de neles instalar um maior teor de autoconsciência.

A Mãe D'água fechou suas portas em meados de 1986, tendo como causas as mesmas que ocorreram no Ashram de Resende-RJ.

Em fins de 1987 e por convite, transfere-se com a família para Curitiba, onde instalou, na Faculdade de Ciências Biopsíquicas da Fundação Espírita, um Núcleo de Formação de Sarva Yoga. Ao mesmo tempo, Daya prosseguia com as pesquisas dos diversos aspectos das terapias naturais e alternativas, e Sarvananda se ocupava com a reestruturação e atualização da "Ordem dos Sarva Swamis"

– OSA, prevendo um ressurgimento da mesma em breve.

Retornando a Belo Horizonte, em junho de 1991, o TB – Trabalho Básico, foi instalado com vigor, tendo como consequência o ingresso de membros na OSA, entre os quais alguns Cavaleiros, representando a ala ocidental, e a ordenação de dois swamis, sua esposa, Swamini Daya e o jovem Satyananda.

Em 1993 organizou o I Congresso de Yoga em Belo Horizonte.

Participou de muitos congressos no Brasil e no exterior, com atuações muito marcantes.

Em suas aulas dava muita relevância à busca do silêncio mental, sendo isto a marca, o diferencial da Escola Sarva.

Severo, enérgico e sério, quando necessário, possuía o dom da grati-

dão. Era comum manifestar do fundo do coração, uma imensa gratidão por um simples ou pequeno fato, ato ou palavra recebida.

Retornou à Pátria Espiritual às 02:15 horas do dia 18 de Abril de 1999.

Assim terminava uma vida carregada de intensidade e intrepidez, inteiramente dedicada ao próprio aprimoramento e ao desenvolvimento do ser humano, fiel à promessa que fizera no seu segundo ano de vida.

Em 18 de março de 2000, aconteceu o lançamento de sua obra póstuma “Memórias (1922-1960)”, no Museu Histórico Abílio Barreto, confirmando assim sua participação na história de Belo Horizonte.



***ALGUNS  
ENSINAMENTOS,  
RECOLHIDOS POR  
DISCÍPULOS AO  
LONGO DE SUA  
CAMINHADA***



“A verdadeira imortalidade se encontra na vida interior”



"A origem do pensamento é a necessidade".



“Sem a prática da Meditação – Dhyana – não há realização. E sem o silêncio interior não há Meditação”.



"Na era aquariana não haverá técnica para meditação...  
O sentir será baseado na pureza interior...no silêncio...  
A meditação estará instalada e atuante no nosso dia a dia, de olhos abertos...ou em qualquer atividade!"

“O silêncio representa a paz: física,  
dos pensamentos e das ações.  
Onde há silêncio, há paz: lá está  
Deus “.



O silêncio deve começar pelo  
corpo, dominando os impulsos,  
desejos desnecessários e  
sentimentos como a ira e a  
impaciência. É através da harmonia  
e perseverança que o silêncio  
começa a se instalar.



"É necessário instalar em nós  
mesmos calma poderosa e  
equilibrada".



São três as armas que a natureza inferior utiliza para submeter o homem: o paladar, o sexo e a preguiça. Estas se identificam a tal ponto entre si que, se uma delas vencer, traz junto de si as outras duas. Mas, o homem vencendo uma delas, começa a vencer as outras duas.”



“Quando vencemos um obstáculo 'aplainamos' o caminho, facilitando para os que vem atrás.”



“Harmonia é SER e não TER, portanto é um estado abstrato do homem”



“Evoluir é viver intensamente, e a base dessa evolução está no coração.”



“Toda sublimação é resultado de um controle da vida do dia-a-dia. A começar pela alimentação, etc... Sim, coma o que quiser, isso não é tão importante, mas é necessário que o faça controladamente. Não se deve bater no animal em nós, mas sim o disciplinar.”



“O tempo real é medido pela intensidade”

«A intensidade é do coração (superior). A ansiedade é física, do plexo solar (animal).

“Sem esforço não há evolução.”



“O esforço deve ser consciente e voluntário pois ele é a base de todo o progresso humano”



“A Aspiração Espiritual cultiva-se como se cultiva uma flor. Quem não a possui lê livros, procura a companhia de pessoas que se presume a tenham, escutando mais do que falando, perguntando mais do que respondendo.”



"Mantra bem utilizado com Bhakti no coração, deve levar ao Samadhi".



"No alto da cabeça, o ser humano tem um Chakra ligado ao TUDO (material, imagens). No peito, o Chakra, a Centelha, que está ligada ao TODO (Divino)".



"Aquilo que se é irradia".



"Nossa sutilidade é transmitida pelos olhos e pelas mãos. É mais forte quanto mais sutilizados formos".



"Temos que gostar de nós mesmos (sem exagero, porque seria narcisismo). Ser útil".



"Somos importantes na proporção em que somos úteis"!



"Você pode estar cansado (e estar intenso)".



"Perfeição é Luz (Satwa)! Imperfeição é escuridão (Tamas).



"Ser íntegro é uma meta, porque onde há Paz, Deus chega".



"Nós somos responsáveis por cada ato, pensamento e palavra que emitimos".



"Se nasce e se volta por paixão".



"A morte por doença prolongada é favorável, porque se paga aqui. Vai direto sem passar pelo purgatório".



"Quem vive intensamente, morre intensamente e consciente".

"Ser capaz de sentir AMOR verdadeiro por aquele que te quer mal, neutraliza tudo. Esse Amor Real só se consegue pedindo à Deus no momento certo e joga o influxo sobre a pessoa".



"A inércia é uma tendência que a pessoa traz".



"Como surge o defeito: é produzido pela mente; sai do 'banco de dados'".



"Todo orgulhoso é ignorante".



"A ansiedade vem da mente. Ela é o grande problema".



"A Vaidade é irmã do orgulho. É consequência do orgulho".



"O apego é que está mais próximo ao egoísmo".



"O medo é subproduto da ignorância".



"Só se serve individualmente.  
Permanecer em grupos pequenos".

"Algumas pessoas querem viver a  
vida espiritual sem fazer esforço.  
Passar do gozo físico para o espiritual  
de uma vez. A natureza não dá  
saltos".



"A bondade é o amadurecimento do  
coração. Quando você adquire, vem  
outras coisas junto. Um pouco de  
humildade, por exemplo".



"O bom não sabe que é bom. O  
humilde não sabe que é humilde.  
Humildade, de fato, é difícil de se  
encontrar. Ela é sinal de perfeição".



"Defeito básico do ser humano:  
ignorância do coração".



"O maior poder que existe é o da  
humildade".



«Não se deveria tirar a inocência do  
coração e da mente de uma criança;  
deixar que ela própria escolha, na  
adolescência".



"...a criança é um ser extremamente  
puro, delicado, volúvel, imprevisível,  
em constante busca da felicidade..."



“Os pais cortam o barato das crianças na infância, porque ao levarem choques consecutivos acabam inibindo suas percepções.”



“Não tenho mais interesse em atividades (técnicas) em grandes grupos prefiro agora trabalhar individualmente! ...TB e PONTO VERDE”



"Você pode chegar a um aperfeiçoamento muito significativo através de técnicas se você tiver uma real aspiração.

Por isso aos mais intrépidos recomendamos o PV/TB".



# YOGA

“Yoga é um modo de ser interior e somente sente quem o vive intensamente”.



“Yoga é um alento a mais para a conservação da vida... é o melhor caminho para a Transformação Física e Transcendental.”



“Yoga é disciplina, mudança interior, espontaneidade... é adquirir sensibilidade, calma e percepção. É preciso fazer esforço para adquirir progresso.”



“O professor de yoga conhece as  
pessoas pelo coração”



“O praticante de yoga é um  
caminhante em direção a sua meta:  
O CENTRO DE SI MESMO.”  
«Praticamos Yoga mais para adquirir  
conhecimento/calma interior do que  
exterior”.



“Os yogues se dividem em três  
especificações:  
Os curiosos, que ainda não pousaram  
no Caminho;  
Os necessitados, que estão  
procurando um meio para chegar ao  
Caminho;  
Os caminhantes, isto é, os que já  
estão no Caminho.”

“Todo ensinamento, para ser compreendido é necessário que haja uma condição fundamental, sem a qual não pode haver CONSTANCIA NA INTENSIDADE DA VONTADE. Isto é SARVA YOGA.”



Segundo a Sarva Yoga,  
“TUDO É IGUAL A TUDO”.  
Tudo que existe no universo está no ser humano, porém cada ser é diferente do outro pois, cada um constitui-se independente e individualmente, e devemos seguir sempre o caminho... “SEM PRESSA NEM PAUSA”



# *A MENTE*

“A mente é análoga a um minicomputador, capaz de acumular dados e vontades na memória.”



“Ela não tem vontade própria. É uma função sobre a qual podemos ter controle.”



“A mente é dirigida pelo que você é.”



“A mente só é poderosa quando está sob o domínio da VONTADE”.



# ***MACROCOSMO E MICROCOSMO***

O Universo, em seus diversos planos, na sua essência, é análogo ao ser humano.

A evolução do ser humano está na fase intermediária (entre Manipura e Anahata).

O nosso sol é amarelo – é cor neutra. Os sóis velhos são vermelhos. Os sóis novos são azuis.

O universo tem, também como nós, várias densidades.

Imaginemos uma cebola, com sete cascas sobrepostas. A casca mais

visível é o nosso físico, o universo físico. E quanto mais sutil, mais potente, mais eterno. É como a homeopatia, quanto mais diluída a dinamização, mais potente, agindo sobre a parte sutil do ser humano.

Tudo é mantido funcionando pela lei da dualidade (positivo e negativo). O prâna, então, mantém o universo presente. Mantém os átomos funcionando harmoniosamente e cada sistema planetário girando em perfeita harmonia em volta do outro sistema central.

Os átomos se renovam constantemente. Os universos também se renovam constantemente.

Imaginando que cada átomo do nosso corpo fosse um sistema planetário. Cada elétron, um planeta, e cada planeta fosse habitado. Para nós

esses habitantes teriam uma vida irrisória. (o átomo vive aproximadamente 0,001 de segundo).

Somos insignificantes, somos nada, frente ao “Homem Universal”.

Então, Quem ou O que é Deus?

- Deus é Força, é Amor, é Sabedoria, é Luz. É Eterno.

- Deus não está “Lá em cima”. Ele está aqui, conosco, dentro e fora de nós. - Deus É tudo isto.

Nossa consciência está, por assim dizer, embaçada, por seis véus – o mais denso é este, o físico.

O sol universal (da 7ª densidade do Universo) – (O 7º Céu) é milhares de vezes mais luminoso que este nosso sol.

# ***A MORTE COMO FATOR DE REGOZIJO***

## ***Desencarnar e encarnar conscientes***

“É por isso que, e em nome da mente tridimensional, tememos a morte, quando ela deveria ser fator de regozijo, pois pela repetição dos ciclos é que somos purificados, prontos para ingressar no reino da vida superior. O que nos mostra que a vida não é um piquenique, Mas tão pouco um "vale de lágrimas". Apenas uma Escola.”

“Por causa da nossa incompreensão da necessidade de renovação cíclica, vemo-nos presos à masmorra do apego à matéria. Este pesado fardo tem sua origem na ignorância da

mente concreta, que teme perder a hegemonia sobre o corpo que lhe é pátria e campo de ação, sem o que perderia sua liberdade, passando a obedecer ao Si-Mesmo, ou à Consciência Central, quando adquirida pelo Homem.”

# *EXISTÊNCIAS SUCESSIVAS*

“Este tema polêmico nos ensina que tudo que vive, por ser criado, se renova ciclicamente - até as pedras, que participam do reino mineral -. cada reino permanecendo dentro do seu próprio tempo evolutivo. Tal regra, sem a qual a evolução é impossível. se manifesta por meio da transformação que chamamos morte.”

# ***SOMOS UM***

Quando o homem comum se faz  
presente em nós  
deixando esquecer a nossa origem  
divina  
o nosso futuro divino  
fazendo adormecer a Vontade  
Interior lembremos, irmão: **SOMOS  
UM!**

Quando a sombra da inércia  
rende as nossas almas,  
entortando as vontades:  
fazendo virar os olhos a espiar os  
erros alheios  
esquecendo a própria Virtude  
tirando do jogo o coração e deixando  
secar a fonte que vem do Ser  
lembramos, irmão: **SOMOS UM!**

Quando a alegria cede seu lugar a  
tristeza  
quando a esperança foge nas asas  
da insegurança  
olhemos com cabeça erguida o Sol e  
a Luz  
o ar que penetra no sangue  
as plantas e animais que de nós  
esperam o toque da Vida  
lembre irmão: **SOMOS UM!**

Quando a desesperança golpeia a  
Vontade  
dizendo que tu és fraco  
que teu irmão é aquilo que Deus  
mandou  
para te acompanhar na dura jornada  
fazendo-te sentir só, de coração  
desamparado  
Pare e Reaja!  
Pois Deus está conosco e com ele,  
irmão: **SOMOS UM!**

## ***Sarvananda publicou os seguintes livros:***

**-Yoga para Crianças** – Editora Record, Rio de Janeiro excelente guia para professores de yoga que desejam trabalhar com crianças;

**-Yoga em Casa** – Editora Comunicação, Belo Horizonte um guia perfeito para professores e pessoas que em algum momento não podem freqüentar uma escola;

**– Androgonia - (O que o homem é)** indispensável a todos que querem embasar seus conhecimentos rumo a autorealização.

Além de traduzir o livro **“Yo que caminé por el mundo”** de seu mestre Sri Sevananda Swami, que recebeu o título em português de **“O Homem, esse conhecido”**.



