NÚMERO 14 | OUTUBRO 2022

MAHA'VISHVA

NEWSLETTER OFICIAL DA ANANDA MARGA BRASIL

EDITORIAL

Com muita alegria na mente e no coração que apresentamos a 14ª edição da nossa newsletter, especial por conta de muitos eventos importantes ocorridos em outubro, como aniversário do Kiirtan Bábá Nam Kevalam, o dia das crianças comemorado com muita alegria em nossas creches neo-humanistas, o Maha Prayan de Shrii Shrii Anandamurtijii, que fez sua passagem do corpo físico em 21/10/1990, e por fim, o festival de luzes celebrado desde o tempo de Krshna, há cerca de 3.500 anos, conhecido como Diipavali. São muitos eventos em apenas um único mês. Aproveite o conteúdo desta edição para sentir a inspiração trazidas pelas boas notícias de nossa comunidade de margiis.

HISTÓRIAS QUE INSPIRAM

52 anos do Maha Siddha Mantra

No mês de outubro de 2022, mais precisamente no dia 8, comemoramos 52 anos do Maha Siddha Mantra "Bábá Nam Kevalám" que nos foi legado pelo nosso mestre, Shrii Shrii Anandamurti.

Este acontecimento foi celebrado com muito kiirtan em nossas diversas redes sociais, principalmente, no instagram @wwdbrasil do dia 02 a 08, onde algumas das queridas margiis residentes no Brasil criaram um lindo ambiente de microvita positiva com kiirtan, katha kiirtan e Avartha Kiirtan.

Também, no grupo "Brasil tem Kiirtan" do facebook, diversas kiirtaneiras e kiirtaneiros puderam ser igualmente uma ferramenta linda de Bábá neste planeta através da expressão da melodia dos mais doces kiirtans ao longo da semana de comemoração.

Nesta matéria especial, queremos trazer registros de grandes momentos de kiirtan no Brasil e no exterior para mostrar a beleza e diversidade da prática dos kiirtans em diferentes ambientes culturais.

Um pouco sobre os Kiirtans

O *Kiirtan* é uma das formas de música mais antigas do mundo. Pode-se imaginar as pessoas nos tempos antigos clamando para os deuses por chuva, proteção, celebração, etc. Seja ao redor do fogo sob o luar ou durante o dia sob o sol quente, o kiirtan teve um lugar na vida de todos, jovens e velhos, como ainda hoje. Desde então, Kiirtan passou por inúmeras transformações, permutações e desenvolvimentos e sempre ocupou um lugar especial no coração das pessoas.

Existem três estilos de kiirtan, cada um dos quais são igualmente significativos. Em primeiro lugar, há *Pada Kiirtan*, *pada* significa 'verso' em sânscrito. *Pada Kiirtans* são canções de louvor, que descrevem o Divino e Suas qualidades. Há uma rica tradição literária de *Pada Kiirtans*. Na antiga terra de Rárh (nordeste da Índia), por exemplo, existem kiirtans Radha/Krishna de Jayadeva (Giitagovinda), Candidasa, Narrottama Dasa, Govinda Das e muitos outros, que compuseram kiirtans a partir do século XI.

O segundo estilo de kiirtan é o *Nama Kiirtan*, cujo objetivo é “apenas chamar e cantar o nome do Divino”, inventado por Caitanya Mahaprabhu no século XV. Na Ananda Marga, o mantra usado no *Nama Kiirtan* é Bábá Nám Kevalam, introduzido por Shrii Shrii Anandamurti na *Amjhariya Forest Rest House* (cerca de 70 km a leste de Ranchi) em 8 de outubro de 1970.

O terceiro estilo de kiirtan é o *Katha kiirtan*, onde se contam histórias ou narrativas musicadas. Essas narrativas, geralmente, se relacionam com as vidas de Shiva e Parvati, Krishna e Radha e outras divindades ou seres santos. Na Ananda Marga, o *Katha Kiirtan* consiste de apresentação de histórias e experiências pessoais com o Gurudeva intercaladas entre sessões de kiirtan coletivo.

Baseado do texto de Jyoshna

Kiirtans no Brasil

Seguem, abaixo, alguns registros de momentos belos e intensos da prática de kiirtan que aconteceram durante os retiros nas unidades mestras Ananda Dakshiná de Viamão/RS e Ananda Kiirtana de Belmiro Braga/MG. Os kiirtans realizados durante os retiros são normalmente mais intensos e capazes de deixar um efeito mais profundo e duradouro nos praticantes.

Kiirtans no Exterior

Abaixo, temos alguns registros da prática de kiirtan fora do Brasil, onde muitas vezes acontecem envolvendo centenas ou milhares de pessoas ao mesmo tempo. Olhando essas imagens, podemos facilmente imaginar o grande fluxo de energia sutil que está envolvendo os devotos e as pessoas ao redor. Mais do que qualquer coisa, o kiirtan deve ser entendido como uma prática espiritual profunda e transformadora.

Comemoração do Dia das Crianças e Diipavali

No mês de outubro, é comemorado o dia das crianças no ocidente e, na Índia, comemora-se o festival de luzes Diipavali, cujo nosso mestre espiritual Shrii Shrii Anandamurti honrou em uma de suas 5.019 Prabhat Samgiitas, as doces canções do mestre. Interessante essa interconexão de datas, lembrando que Diipavali em um sentido profundo quer dizer a vitória da luz sobre a ignorância.

Para criarmos um Universo realmente fraterno, a luz precisa estar presente e espalhada, e uma das melhores formas para conseguirmos isso, sem dúvida alguma é através de uma geração de crianças que vivenciam o neo-humanismo desde pequenas. É por esse motivo, que existem as nossas creches, em algumas cidades, e são tão importantes, a saber, Belmiro Braga - MG, Belo Horizonte - MG, Ananindeua-PA, São Paulo - SP e Porto Alegre - RS, sendo que nessas duas últimas temos algumas unidades, não somente uma.

Em algumas unidades, o Dharma Chakra do último fim de semana foi especial com a celebração do Diipavali, muitas velas, apresentações culturais, jantares vegetarianos, e um coração quente por essa comemoração que vem desde a época de Krishna, há 3.500 anos atrás, quando um rei tentou invadir uma cidade devido à ausência do Senhor Krishna naquele momento e foi completamente derrotado, sendo lamparinas acesas pela vitória da população da cidade devota do Senhor. Esperamos celebrar todo este conteúdo vivo, e que cada um de nós possamos nos inspirar a fazer mais serviço em nossa cidade.

Ananda Kiirtana - MG

Comemoração do dia das crianças na escola neo-humanista Sol Nascente em Belmiro Braga.

Porto Alegre - RS

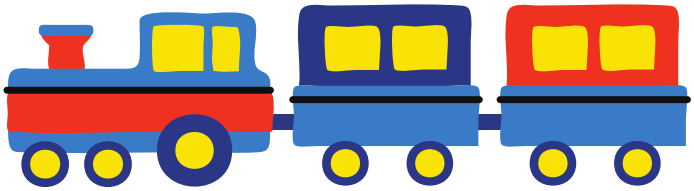
Na capital gaúcha, temos o projeto educacional com maior alcance de crianças entre nossas unidades. São crianças de diversas idades atendidas em algumas escolas neo-humanistas na cidade que mobilizam uma qualidade ímpar de educação, atendendo assim uma população com um acesso educacional bem mais desafiador, dado o nível de renda mais baixo na região onde as escolas ficam. Veja as fotos abaixo.

São Paulo (Zona Norte) - SP

Na nossa unidade de São Paulo, houve uma linda noite de akhanda kiirtan em celebração de Diipavali. E, também, muita comemoração em nossa creche com as guloseimas de sempre que Didi Jaya reservava para as crianças celebrando o dia delas.

Belo Horizonte - MG

Em Belo Horizonte, tivemos a celebração do dia das crianças em nossa creche neo-humanista local e também tivemos festival cultural, jantar vegetariano e dharma chakra especial para celebrar o festival de luzes, Diipavali.



Diipavali em Belo Horizonte - MG

Seguem abaixo lindos registros da celebração do festival de luzes, Diipavali, em Belo Horizonte.

Novo Templo em Ananda Daksina - RS

A obra do templo de kiirtan na unidade mestre de Ananda Daksina em Viamão-RS continua evoluindo muito bem. Recentemente foi concluído o contrapiso feito com materiais de primeira qualidade. Tudo coordenado pelo nosso querido Dada Citta.

Tudo isso está sendo feito para que tenhamos um grande retiro no próximo carnaval. Para que esse objetivo seja alcançado, é importante a participação de todos na sua divulgação. Sabemos que o resultado pertence a Baba, mas façamos a nossa parte e vamos juntos fazer a divulgação deste evento grandioso de kiitan e espiritualidade.

São Paulo (Zona Oeste) - SP

É com muita alegria que compartilhamos que o Dada Shubhagananda esteve organizando junto de dedicadas e dedicados margiis uma barraca com vendas de livros publicados pela Ananda Marga em uma feira de livros em São Paulo, e também aproveitar para apresentar e tirar dúvidas sobre a nossa filosofia. Seguem, abaixo, alguns registros do evento.

Rio de Janeiro - RJ

E na capital carioca, nossa equipe local, reforçada de margiis de outras cidades como Belo Horizonte e Juiz de Fora em Minas Gerais, fizeram um belo trabalho na Expo Zen, feira internacional ligada a temas como meditação e yoga. Algumas pessoas foram iniciadas na caminhada tântrica pelas acharyas que estavam presentes, a saber, Didi Shaliiná e Didi Divyarupa.

Na ocasião tivemos a oportunidade de mostrar um pouco da nossa prática de kiirtan e de bhajans, além de uma experiência com um pouco do que é nossa meditação espiritual, e, dessa forma, fortalecer ou despertar o amor pelo Divino dentro das pessoas presentes.

Araruama - RJ

O destaque da unidade de Araruama que apresentamos nesta edição na verdade ocorreu em setembro e não em outubro, quando Dada Siddhesh veio visitar o Brasil brevemente e aproveitou a oportunidade para fazer palestra e participar de Akhanda Kiirtan nessa cidade, onde ele foi acharya responsável por um alguns anos. Fazemos questão de, mesmo atrasados, dar esse destaque devido ao imenso carinho que nutrimos pelo querido Dada Siddhesh. Seguem abaixo alguns registros dos eventos.

Curitiba - PR

Na capital paranaense, tivemos um retiro que contou com a participação de diversos acharyas e margiis para formar uma comunidade temporária muito bonita de devotas e devotos. Passar um fim de semana repleto de sadhana, comida sutil saborosa e uma atmosfera gerada pela natureza que acalma a mente por si só, e ainda com o objetivo de se aproximar da Consciência Infinita Divina só pode fazer um bem enorme para participantes e pessoas próximas deles.

Pelotas - RS

Em Pelotas, tivemos a visita ilustre da querida monja, Didi Sushiilá, que em dois dias realizou palestra, meditação coletiva e almoço vegetariano graças ao esforço da equipe local que, apesar de não contar com muitas pessoas, ainda assim se esforça para conseguir oferecer eventos como este e outros que atraem novas pessoas interessadas em aprender sobre os conhecimentos milenares da Índia que trazemos com nossas monjas e monges, principalmente, mas também com pessoas que aderiram à vida em família, não monástica e que já fizeram cursos da Ananda Marga, receberam iniciação e praticam essa filosofia profunda de vida.

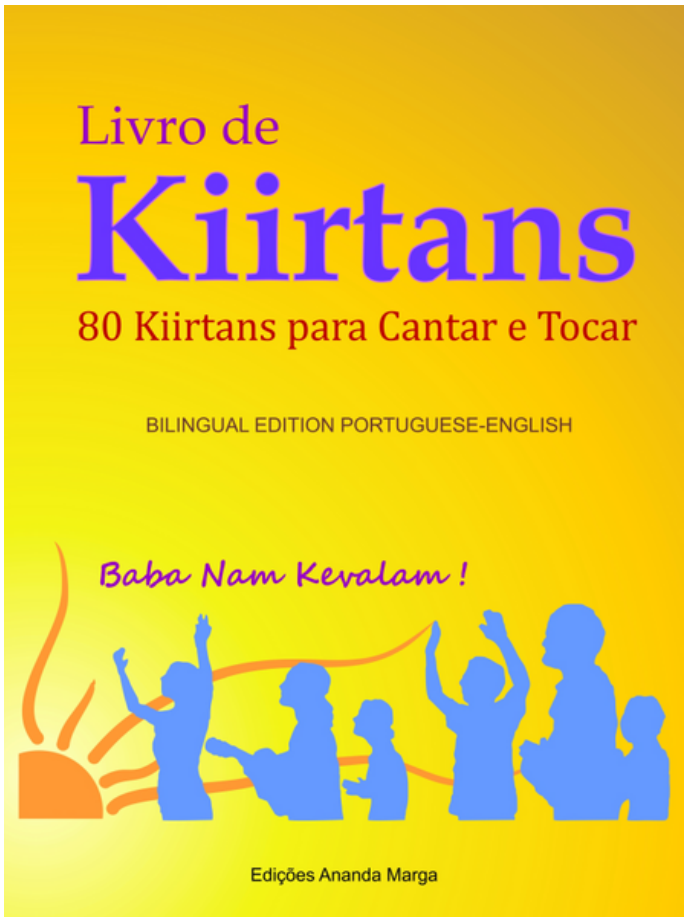
Livro de Kiirtans

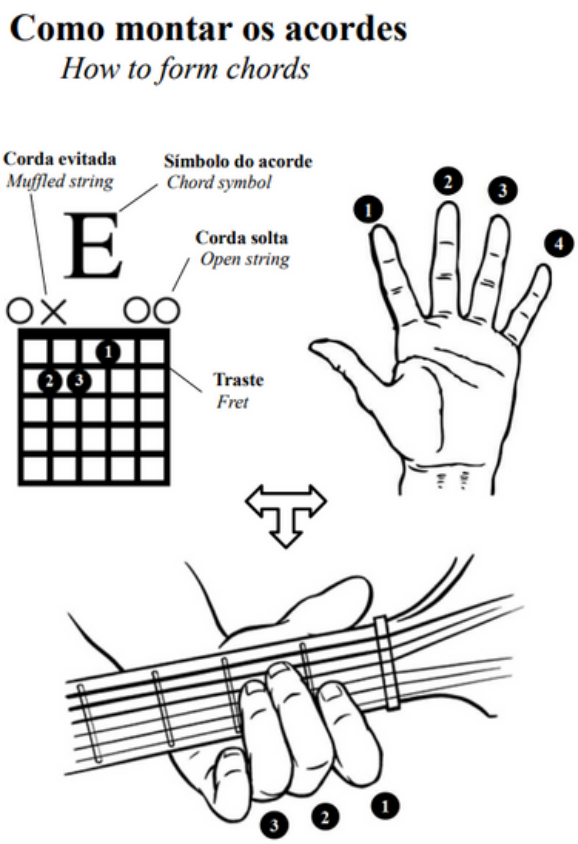
O Livro de Kiirtans é uma compilação de 80 kiirtans, organizados de forma progressiva quanto à dificuldade de execução no violão. Os kiirtans são apresentados na forma de partituras musicais cifradas para violão e acompanhadas dos áudios de apoio com a melodia e harmonia de cada kiirtan, que podem ser baixados pelo link:

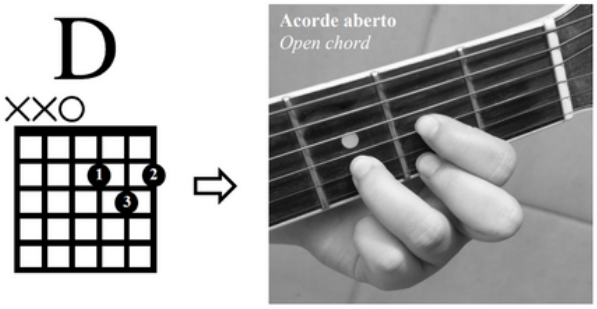
https://www.anandamarga.org.br/livro-de-kiirtans/

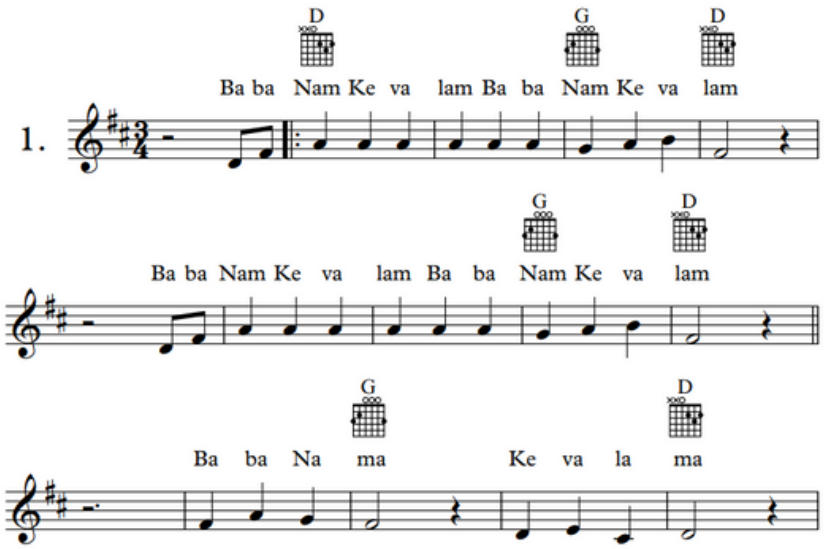
Além de registrar e divulgar os *kiirtans*, outro objetivo do livro é de promover a educação musical do leitor através do reconhecimento de partituras musicais, bem como de facilitar o aprendizado do violão, por meio do reconhecimento das cifras e da execução dos acordes no violão.

O canto dos kiirtans pode ser praticado em qualquer local e a qualquer hora, mas o ideal é fazê-lo antes de meditar, pois promove um sentimento de bem-aventurança e prepara a mente para a meditação. Ao cantar o kiirtan, direcionamos a nossa ideação (*Bhava*) e os nossos orgãos sensoriais e motores para o Ser Supremo e lá permanecemos enquanto durar a prática.









Programação Especial na Jagrti de Curitiba - PR

Durante os dias 12, 13 e 14 de Novembro a Unidade de Ananda Marga Curitiba viverá uma programação especial.

Neste feriado teremos Yoga, Meditação e muito mais! Iniciando às 08 da manhã até as 18h durante os três dias.

Esperamos vocês neste encontro auspicioso! Pedimos que preencha o formulário abaixo, compartilhe e traga amigos e familiares!

https://forms.gle/z9myP2GcsMSPL1Py5

Retiro de Biopsicologia em Niterói - RJ

Retiro de Primavera em Pardinho - SP

Retiros de Ano Novo

No réveillon, teremos retiros em nossas unidades mestras de Viamão RS e Belmiro Braga - MG.

ATIVIDADES ONLINE

Kaoshikii, a dança que empodera, energiza, vitaliza o sistema nervoso criada especialmente para as mulheres por Bábá - de segunda a sábado - das 7h20 às 8h00. (11) 94034-1020 (Kumudini).

Tandava, a dança que traz o vigor, a coragem e a força dentro de você. Todos os dias a partir das 8hs. https://us02web.zoom.us/j/3283141554?pwd=U3U5SlhvaTY2MCtLSHE5TDBkOVlGZz09

Paincajanya, grupo regular diário, desde 18/04/2020, para quem estava com dificuldades de meditar sozinho(a) às 05h00 AM. - (11) 98326-5432 (Miirabhai).

Prabhat Samgiita e kiirtan com irmãs. Iniciou-se um projeto online à noite e ao vivo de Prabhat Samgiita e kiirtan com irmãs margiis e Didis toda sexta-feira a partir das 19hs pelo instagram @wwdbrasil. Para quem não conhece, WWD é o departamento de bem-estar das mulheres que Bábá criou para Ananda Marga.

Avartha kiirtan, pelo grupo de Facebook: Brasil tem Kiirtan, às 22h de segunda à sábado e 21h nos domingos.

Yoga das Irmãs. Aulas de Yoga de segunda a quinta às 06h30 da manhã pelo zoom. Para mais informações, acesse: https://www.instagram.com/p/CMIp4qOHrAs/?utm_medium=share_sheet.

Seminários Online. Seminários quinzenais de sábado às 10hs da manhã ao vivo pelo zoom. O projeto está agora passando por um Ciclo de Dharma Prachar. Para receber o link, participe do grupo de whatsapp https://chat.whatsapp.com/JFeTmRoul6m1CjeDBmdsFV. E você pode conferir os mais de 80 seminários já gravados com diversos temas da filosofia nesse link: https://bit.ly/3cGfeUa.

Vídeos sobre filosofia da Ananda Marga. Canal Ananda Marga Brasil no YouTube, onde você pode assistir a vídeos sobre nossa filosofia e também como manter uma saúde mais vibrante com o nosso Yoga: https://www.youtube.com/channel/UCplNrBV8qwHsKEZ8J3_-4ow.

Dada Jinanananda e convidados. Lives com Dada Jinanananda e convidados todas as sextas às 20:00h para falar de algum assunto ligado à espiritualidade no canal Ananda Marga Academy.

Informe você também as suas atividades através do e-mail comunicacao@anandamarga.org.br!

E claro, se você quiser participar como voluntário nos serviços da Ananda Marga, por favor, preencha esse formulário abaixo que entraremos em contato ! https://forms.gle/Y3n1S5BqUJuN13pz9

GRUPOS TEMÁTICOS

Nesta seção, você conhecerá alguns grupos regulares disponíveis em redes sociais para se manter conectada ou conectado e se aprofundando na filosofia, todos os dias.

Pensamentos de P. R. Sarkar
Grupo com mensagens diárias que trazem as palavras de Shrii Shrii Anandamurti para inspirar, apenas os administradores podem publicar.
Link: https://chat.whatsapp.com/FKB4MLBO1tPDBuLleFIRjf

Prabhat Samgiit
Vamos compartilhar gravações, histórias, cursos e nos inspirar com as encantadoras Canções do Novo Amanhecer!
Músicas por temas https://bit.ly/2Yox9ee
Link: https://chat.whatsapp.com/LTpNPpCcmsz9O6TWgV04jI

Só Kiirtans
Link: https://chat.whatsapp.com/0lLuDQrjrhz243vgRI41AO
Segundo grupo https://chat.whatsapp.com/GRe3wCxpuFoLby6O7JTgJ1
Grupo no Telegram https://t.me/joinchat/CAEfJxXtXKEg-1CXoJGPkQ

Só Histórias de Baba
Este é um grupo que tem como objetivo a inspiração através da partilha de histórias que vivenciamos ou que nos contaram com o nosso Guru. Você pode fazer parte e se inspirar ou escrever a sua história. Baba Nam Kevalam!
Link: https://chat.whatsapp.com/HYeqN8ZI7G0JID8WRXmGsm
Telegram: https://t.me/sohistoriasdebaba

Prout - Discussões
A regra geral e mais importante: toda postagem deve ser diretamente de PROUT ou ter um comentário fazendo a ligação com PROUT. Quem não cumprir deve ser excluído do grupo por um mês e se voltar a repetir, deve ser excluído definitivamente.
Link: https://chat.whatsapp.com/3pcISXZPnKx8DprRzFNAdV

DHARMACAKRAS ONLINE

Terças-feiras
Ananda Marga Sadvipras às 19:30h pelo Zoom – Organizadora: Didi Shivanii
ID da Reunião: 824 6585 3275
Senha: sadvipras

Sextas-Feiras
Ananda Marga Sadvipras às 06h00 pelo Zoom. – Organizadora: Didi Shivanii
ID da reunião no zoom: 841 3258 8684
Senha: ananda

Domingos
Ananda Marga Norte Nordeste às 07:00h pelo zoom.
Link: https://us02web.zoom.us/j/89421174274?pwd=SmdwWGZEUWFFTnVRaWFkNWprZXFFdz09
ID da reunião: 894 2117 4274
Senha: babanam

Projetos em Ananda Kiirtana e Juiz de Fora

Em Ananda Kiirtana temos o projeto de Yoga no asilo Santa Helena para os moradores locais, semanalmente, e o de Yoga na praça de Juiz de Fora gratuitamente todos os domingos para moradores e moradoras da cidade.

Em Juiz de Fora temos o projeto SIN de Yoga para Saúde Integral de mulheres de uma comunidade carente ministradas por professoras da equipe local que disponibilizam seu tempo gratuitamente para apoiar o projeto. Para saber mais informações e, quem sabe, apoiar de alguma forma, você pode entrar em contato com Nityesh no telefone 32 8831-9710.

Projetos em São Paulo

Em São Paulo, temos o projeto para doações de marmitas veganas nas noites de sextas-feiras, frutas e sucos nos domingos de manhã e almoço nas segundas-feiras para pessoas em situação de rua no centro da cidade. Para contribuir, você pode conversar por whatsapp com Animesh no número 11 95328-5031.

Em São Paulo também temos creches que atendem crianças na primeira infância com educação neo-humanista e refeições vegetarianas. Se você quiser colaborar com nossas creches de São Paulo administradas pela querida Didi Jaya, por favor, entre em contato com Damayantii pelo telefone: 11 99846-2275.

Projetos em Porto Alegre

Em Porto Alegre, temos escolas de ensino fundamental, creches, projetos de apoio a adolescentes em contraturno e outros para capacitação. O conteúdo proposto é neo-humanista, seguindo as orientações de nosso Mestre Espiritual Shrii Shrii Anandamurti, com muita ênfase no aprendizado através da arte.

Em Porto Alegre temos também o projeto Com Amor, iniciado pelo Dada Pavanananda, que distribui marmitas vegetarianas a pessoas em situação vulnerável nas ruas. Se você quiser saber mais sobre esses lindos projetos e apoiá-los de alguma forma, entre em contato pelo whatsapp 51 99930-3100

Projeto em Belo Horizonte

Em Belo Horizonte, temos um projeto mensal de distribuição de cestas básicas em nossa creche da AMURT. Para contribuir você pode falar com Indranii pelo whatsapp: 31 8530-7861. Além desse, temos também uma creche neo-humanista na cidade, que você pode conhecer e apoiar. Para mais informações, você pode conversar com o querido acharya, Dada Pulak, no whatsapp (49) 9198-4724.

PROJETOS NAS UNIDADES

Projeto em Araruama

Em Araruama, temos um projeto chamado “Servir” de distribuição de marmitas, itens de higiene e cobertores semanalmente para pessoas em condições de vulnerabilidade nas ruas da cidade. Para contribuir, você pode falar com Soma (22) 99916-9353.

Projeto em Chapecó

Em Chapecó, temos um projeto fixo de bazar, que é resultado da parceria da nossa equipe chapecoense com uma ONG local, que cuida de animais desabrigados, para arrecadar fundos necessários para mantê-los com suas necessidades básicas atendidas. Se você quiser contribuir para o bem-estar desses animais com a ONG Viira Lata e conhecer mais de seu trabalho acesse o instagram https://www.instagram.com/reel/CiI9GT-gFDo/?igshid=YzA2ZDJiZGQ=. A chave PIX para contribuição é maisviralata@gmail.com no nome de Francine Regina Badin Bonissoni.

Projetos em Brasilia

Em Brasília, temos um projeto de doações de cestas básicas mensal para famílias em situação de vulnerabilidade social. Para contribuir, você pode falar com o Dada Prana pelo whatsapp (61) 9800-8053. A chave PIX para contribuição é o CPF 690.128.571-04 e os dados bancários são Banco Itaú, agência 3213, Conta Corrente: 61223, nome: Gary Huffanda Palo.

Também em Brasília, temos uma sede sendo construída na Unidade Mestra das Didis (Ananda Vashundhara) e é fundamental a colaboração do maior número de pessoas possível para esse sonho se realizar. Caso queira contribuir, você pode falar com Didi Shaliiná no whatsapp (61) 9992-8478.

IMÓVEIS NAS UNIDADES MESTRES

Casa em Ananda Kiirtana

Casa am Ananda Kiirtana para vender. Bioconstruída e com vista para a floresta. Casa face norte, ensolarada, com portas e janelas de vidro que conectam a casa com a natureza ao redor. Terreno de 5000m² que pode ser utilizado para cultivo de hortaliças e frutíferas. Conta com internet de fibra ótica de 100Mb. Ideal para pessoas que trabalham à distância ou que queiram um local para passar temporadas em Ananda Kiirtana. Contato: Liiladhara (32) 99905-7552.

Como se aproximar de Deus

Com quem os seres humanos compartilham seus sentimentos mais profundos? Eles compartilham somente com o Ser Supremo, pois qual é o benefício de compartilhá-los com qualquer outro ser no mundo? A Entidade que tem a solução para todos os problemas, a pessoa deve compartilhar com aquela Entidade, correto?

Contudo, há uma pegadinha nisso, já que Aquele que conhece o que acontece no seu coração, Aquele que vive no seu coração, Aquele quem fala para o seu coração... Qual seria a necessidade de compartilhar sentimentos com Ele (Deus)? Ele já sabe de tudo.

É por isso que, no final, os estudiosos, os devotos e os intelectuais do passado concluíram o que eles precisam compartilhar com Ele: a melhor coisa que se pode fazer é cantar o kiirtan do Senhor (repetição do nome de Deus). Porquê? Porque fazendo kiirtan, apenas sentimentos e pensamentos sobre o Ser Supremo permanecerão na mente. E o que irá acontecer se somente pensamentos e sentimentos do Supremo permanecerem na mente? Os seres humanos chegarão mais perto da Entidade Suprema. E o que pode ser mais benéfico à humanidade do que isso?

E acompanhado disso, do que mais alguém precisa? Precisa ser modesto também. Por quê? Porque em frente a Alguém tão gigantesco, qualquer um é pequeno, comparativamente. Então, quando alguém pequeno vai em frente de alguém tão gigantesco, o pequeno não deve ter nenhum orgulho. Ter orgulho em frente a tão grande personalidade será motivo de riso. Se um rato se coloca em frente aos grande Himalayas, então, pode o rato sentir orgulho do seu tamanho?

Então, é por isso que tem-se dito:

Trn'adapi suniicena [1]
Tarorapi sashis'n'una' [2]
Ananinam ma'nadeyna [3]
Kiirtaniiyah sada' harih [4]

[1] A grama tem muita modéstia, Você deveria desenvolver a modéstia de uma relva de grama. [2] Você deveria ter tolerância como a de uma árvore. [3] Para aqueles que outros não respeitam, que não são considerados, você deveria respeitar tais pessoas.

Na Índia, mesmo agora em lugares quando um convidado idoso chega, eles são recebidos com respeito juntando as duas mãos. Quando uma pessoa de classe baixa chega, [...] eles são recebidos apenas com uma mão. [..] E se um intocável (casta da Índia) chega, a recepção é sem as mãos, e sim movendo apenas a face. Então, você precisa respeitar esses quem ninguém respeita. Vocês entenderam?

No futuro, eu espero que vocês sejam respeitosos com todos, correto? Se você deseja expressar o seu respeito pelas pessoas juntando ambas as mãos, então, faça para qualquer pessoa. Se você deseja fazer esta ação com apenas uma mão, então, faça para qualquer pessoa. E se você deseja fazer esta ação apenas com a face, então, faça para qualquer pessoa. Seu comportamento deveria ser gentil diante de qualquer pessoa.

[4] Sempre pratique o Kiirtana do Senhor (repetição do nome de Deus junto com uma música). Devemos usar ao máximo as potencialidades do Kiirtana. O Kiirtana purifica a mente. A santidade universal tem sua melhor moradia no Kiirtana vibrando na mente humana. Você me compreende? A mente humana que vibra através do Kiirtana é a melhor morada de Parama Puruśa (A Entidade Suprema).

Conforme uma história mitológica, era uma vez, Narada, o grande devoto de Narayana, Vishnu. Narada perguntou a Ele: qual é a Sua morada permanente, Oh Narayan, Oh meu Deus? Ele disse: *Minha morada não está nos céus, nos sete planos dos céus. E Eu não resido no coração daqueles jinanis, aqueles gigantes intelectuais, porque o coração do intelectual é pior que um deserto ou talvez seco como um deserto. É como uma terra atingida pela seca. Não tem charme nela. Aqueles gigantes intelectuais, seus corações não são apreciados por Parama Puruśa. São secos, não são suaves, não são verdes de vida. Onde meus devotos fazem Kiirtana, estão engajados no Kiirtana, eu resido ali.*

Esteja sempre engajado na prática do Kiirtana. Sempre que você tiver algum tempo livre, utilize-o na prática do Kiirtana.

Shrii Shrii Anandamurti

E que tudo seja oferecido aos pés do Guru.

Tavadhravyam Jagat Guru Tubhyam Eva Samarpaye