

MAHA'VISHVA

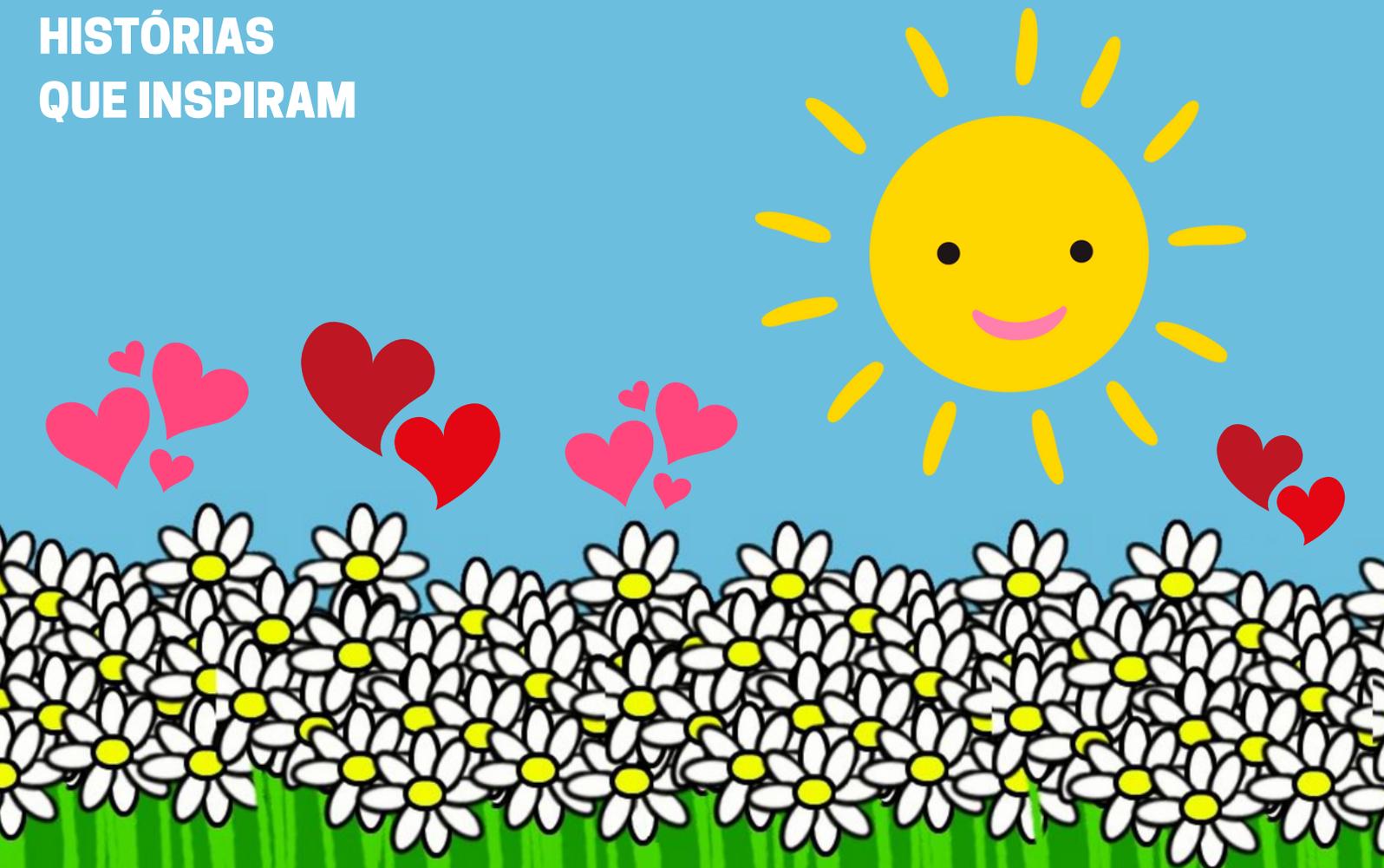
NEWSLETTER OFICIAL DA ANANDA MARGA BRASIL

EDITORIAL

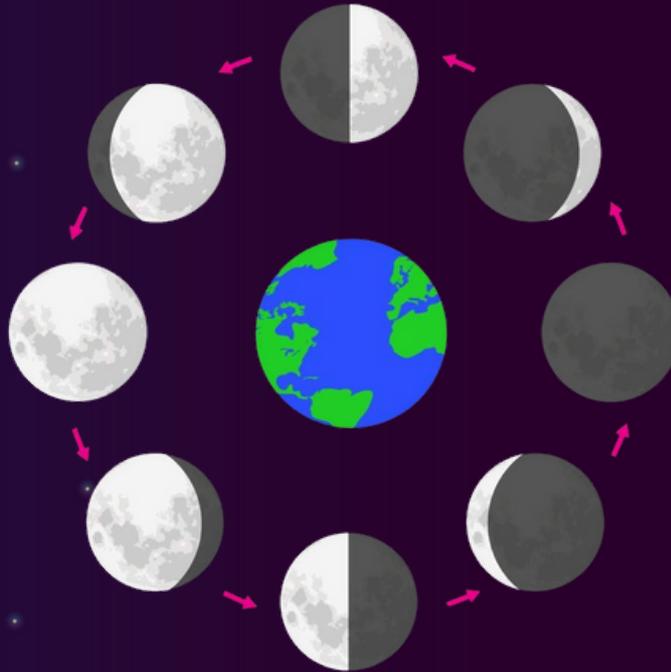
Namaskar! Que a vida no nosso planeta seja cada vez mais completa de bem-estar e felicidade para todos os seres! Na edição de Mahavishva desse mês, gostaríamos de falar sobre a importância do jejum que Bábá tratava como Upavasa, uma forma de estar mais próxima ou próximo da Consciência Infinita Divina.

Também trazemos os tradicionais destaques do mês nas atividades da Ananda Marga Brasil e nessa edição também desejamos honrar com a mensagem do mestre a memória de um grupo de acharyas que ficaram fortemente conhecidos na Ananda Marga da Índia de outrora, na época em que Bábá estava em seu corpo físico, por terem suas vidas ceifadas violentamente, devido aos ideais de nossa filosofia de estimular a criação de uma nova sociedade, mais honesta, justa, equânime e espiritualizada.

HISTÓRIAS QUE INSPIRAM



EKADASHI



Sobre Ekadashi, a data que representa onze dias após a lua cheia e onze dias após a lua nova quando, respectivamente, a lua está mais próxima e mais distante da Terra, e também quando as marés atingem o ponto mais alto e mais baixo, e que geralmente, acontecem duas vezes no mês. Nessas datas de Ekadashi a lua exerce forte influência nas mentes. Bábá recomendou que jejuássemos, regularmente, sem água nessas datas por diversos motivos e vamos explicá-los agora de acordo com os Seus próprios ensinamentos.

Primeiramente, o nosso sistema digestivo precisa de descanso regularmente para melhorar seu funcionamento. Ele nos ensinou que, assim como precisamos de descanso após um longo período de trabalho, o sistema digestivo de tempos em tempos também precisa repousar para se regenerar.

Segundo, o jejum também tem a capacidade de manter a mente do praticante mais serena, sob menos influência da ação gravitacional da lua sobre os líquidos de nosso corpo, pois graças ao jejum, os líquidos ficarão mais na parte de baixo do corpo, exercendo assim menos influência na mente.

Um outro ponto citado por Bábá é que nos momentos de jejum, não ocupamos nosso tempo no preparo do alimento, do ato de comer em si e da limpeza posterior. Acaba sobrando mais tempo para a prática de meditação, aumentando nossa proximidade com o Divino. Upavasa é o ato de nos aproximarmos dessa Consciência Cósmica Sagrada, Parama Purusha, proporcionando assim, uma evolução não somente física e mental, mas também espiritual com essa prática.



Deveríamos ter uma rotina menos agitada nesse dia para que concentrássemos mais nossa mente em Deus. Outra recomendação importante é doarmos a nossa refeição desse dia para uma pessoa necessitada. Se não pudermos sair à rua para fazer isso, ao menos que possamos fazer uma doação financeira para grupos que levam alimentos nas ruas para distribuir como o Seva Vrata, o Com Amor e o Servir, para saber mais sobre eles ver edição #18.

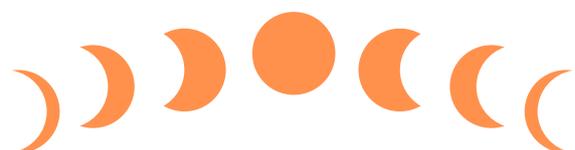
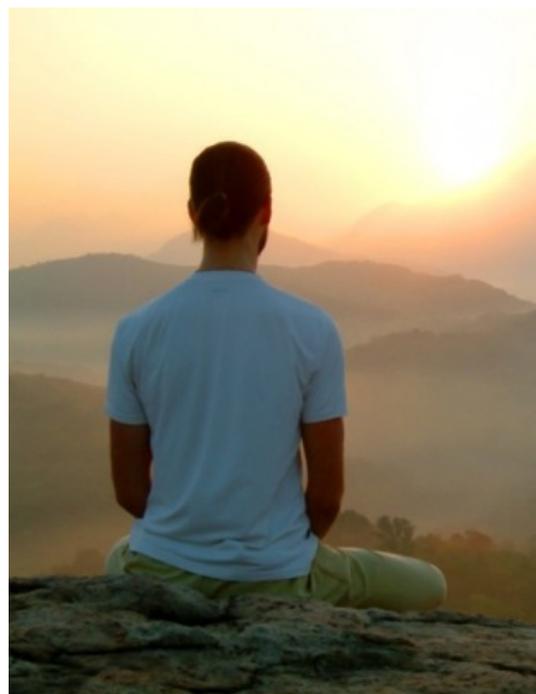
Bábá nos ensinou também que para ter sucesso no jejum é importante se alimentar adequadamente no dia anterior, consumir bastante líquido nesse momento pré jejum e na noite fazer um voto mental determinado de que no dia seguinte será dia de jejum, e que você não comerá nada.

O jejum deve começar a partir da última refeição do dia e terminar somente na manhã posterior ao dia seguinte, representando assim um total de mais de 30 horas de jejum integral. Ele deve ser quebrado com água morna, limão e uma pitada de sal. Este preparo vai colaborar na eliminação de toxinas acumuladas por alguns fatores: alimentos inadequados ingeridos, horário inadequado de refeições, ou quantidade errada de alimentos na refeição. Pode ser consumida uma banana madura na sequência da água com limão, sem mastigação da mesma, para também ajudar no processo de desintoxicação do corpo. Logo depois podemos meditar, antes de tomar o café da manhã.

E se não conseguir jejuar exatamente como Bábá nos ensina, você pode tentar com frutas ao longo do dia, tentar ao menos pular uma refeição, ou fazer jejum com algum suco de fruta ou água. Uma alternativa também é quebrar o jejum antes das trinta e poucas horas recomendadas.

Dessa forma o praticante da sadhana vai sentir benefícios no seu cotidiano em todos os aspectos das três dimensões humanas, lembrando, física, mental e espiritual.

Logicamente, quem for jejuar deve avaliar sua saúde física antes, pois o jejum pode agravar certas doenças e melhorar outras. Por esse motivo, se tiver dúvidas se você pode realizar jejum devido a alguma condição específica de saúde, pergunte a seu ou sua médica antes.



Sob a ótica ocidental, o jejum já rendeu um prêmio Nobel da medicina ao médico japonês Yoshinori Ohsumi, por demonstrar mecanismo de autofagia nas células que elevam a expectativa de vida humana com qualidade. Este processo celular acontece quando as mesmas se alimentam de partes de si com defeitos durante o período longo sem receber alimentos e é justamente essa limpeza intracelular que aumenta a expectativa de vida promovendo saúde, de acordo com suas pesquisas.

É importante comentar também que assim como a Ananda Marga e muitas tradições orientais espirituais defendem a prática do jejum como uma forma de autodesenvolvimento, a ciência ocidental começa a pesquisar e apresentar resultados animadores nessa mesma direção, vide o parágrafo acima.

Deixaremos ao lado o calendário de dias de Ekadashis no ano de 2023, para quem quiser praticar o jejum e as práticas espirituais recomendadas por Bábá nesse dia. Que com essas práticas possamos seguir adiante no caminho da bem-aventurança, através da expansão e liberação de nossa mente.

Que tal jejuar juntas e juntos nesses dias com uma força de satsaunga?



Ekadashi 2023	
Data	Evento
Abr 04 (Ter)	Purnima
Abr 15 (Sáb)	Ekadashi
Abr 19 (Qua)	Amavasya
Abr 30 (Dom)	Ekadashi
Mai 04 (Qui)	Purnima
Mai 14 (Dom)	Ekadashi
Mai 18 (Qui)	Amavasya
Mai 30 (Ter)	Ekadashi
Jun 03 (Sáb)	Purnima
Jun 12 (Seg)	Ekadashi
Jun 16 (Sex)	Amavasya
Jun 28 (Qua)	Ekadashi
Jul 02 (Dom)	Purnima
Jul 12 (Qua)	Ekadashi
Jul 16 (Dom)	Amavasya
Jul 28 (Sex)	Ekadashi
Jul 31 (Seg)	Purnima
Ago 10 (Qui)	Ekadashi
Ago 15 (Ter)	Amavasya
Ago 26 (Sáb)	Ekadashi
Ago 29 (Ter)	Purnima
Set 08 (Sex)	Ekadashi
Set 13 (Qua)	Amavasya
Set 24 (Dom)	Ekadashi
Set 28 (Qui)	Purnima
Out 09 (Seg)	Ekadashi
Out 13 (Sex)	Amavasya
Out 24 (Ter)	Ekadashi
Out 27 (Sex)	Purnima
Nov 07 (Ter)	Ekadashi
Nov 12 (Dom)	Amavasya
Nov 22 (Qua)	Ekadashi
Nov 26 (Dom)	Purnima
Dez 07 (Qui)	Ekadashi
Dez 11 (Seg)	Amavasya
Dez 21 (Qui)	Ekadashi
Dez 25 (Seg)	Purnima

Eventos do WWD Brasil no Mês das Mulheres

O nosso departamento de WWD, que trata da promoção do bem-estar e desenvolvimento integral das mulheres está super ativo dentro da Ananda Marga. Se você ainda não o conhece, não deixe de seguir o instagram @wwdbrasil, que mostra diversos eventos organizados por mulheres mais que especiais em nossa jornada. No dia 08 de março comemoramos o dia internacional da mulher, que na verdade deveria ser celebrado todos os dias do ano, pois como bem nos ensinou Shrii Shrii Anandamurtijii, nosso mestre espiritual: "Somos a favor da criação de uma consciência social poderosa, dinâmica e emergente, especialmente entre as mulheres, de modo que elas fiquem inspiradas a se erguer, abolir os dogmas, aniquilar todos os símbolos de escravidão, e inaugurar uma nova era de cooperação coordenada e gloriosas realizações. Que as mulheres sejam a vanguarda de uma nova revolução, que se faz necessária para que a Humanidade chegue a um amanhã glorioso."

YOGA & HORMÔNIOS
WWD AO VIVO com **ELAS**

Com **Bhaktimayii**
Firmina Labre

13 MAR - SEGUNDA
ÀS 19:30

LIVE
no Instagram @wwdbrasil

PWSA
Progressive Woman Spiritual Association

Círculo de estudos para **Mulheres**

Próxima data
13 DE MARÇO
ESTUDO QUINZÉNAL
DAS 17 ÀS 18:00H

Público alvo
MARGIIS E INICIANTES DE
ANANDA MARGA MULHERES

ID: 8911502 7323
SENHA: Baba
zoom

WWD
AO VIVO COM **ELAS**

Roda de Conversa
As Várias Faces da Violência Contra a Mulher e Como se Proteger

Renata Salles
- Renu -

Beatriz Pereira Lopes
- Bhāsvatī -

Regina Miranda

Especial mês das Mulheres

As 19h30 **LIVE**
Dia 27/03

LIVE NO INSTAGRAM @WWDBRASIL

Mangala

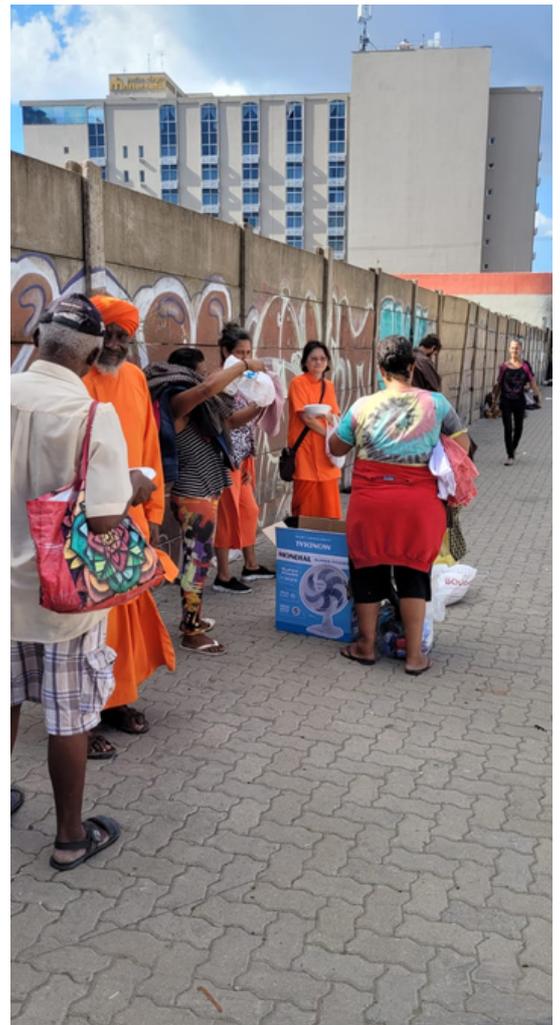
Elas cantam
Prabhat Samgiita

Sexta-feira
17 de março
às 19h30

Vishnupriya
Táttvika

Porto Alegre - RS

Projeto ComAmor distribuiu 100 marmitas de alimento sutil para pessoas em situação de rua.



Alto Paraíso - GO

Práticas de Yoga / Oficina de Cultura Cerratense no Ponto de Cultura Memorial da Bona Espero para crianças da Escola Municipal Zeca de Faria



Campinas -SP

Workshop de Biocampo de Cura Vibracional: trabalho psicoespiritual com mantras com a participação do Dada Vidyananda.



Pelotas - RS

Workshop "A Arte da Meditação" com o Dada Snigdhananda no Lar Assistencial São Francisco de Assis



Workshop "A Arte da Meditação, Ayurveda e o Uso de Mantras"

Em Pelotas-RS um lindo exemplo de como promover uma palestra, mesmo com uma equipe local pequena, mas baseada no esforço de uma margii, tivemos uma linda palestra para cerca de 12 pessoas com o Acharya Dada Snighdananda.



Curso de Introdução à Meditação da Ananda Marga em Chapecó - SC



Palestra e Dharma Chakra em Pontal do Paraná - PR, com a Didi Sushiila



Dharmachakra em Curitiba com presença da Didi Sushila



**Dharma Chakra
em Alto Paraíso
- GO com a
presença do
Dada Hari**



Akhanda Kiirtan em Niterói - RJ



Sadhana Shivar e Confraternização com Almoço Vegetariano em Ananda Parivara, Ubatuba - SP, com a presença da Didi Shivanii



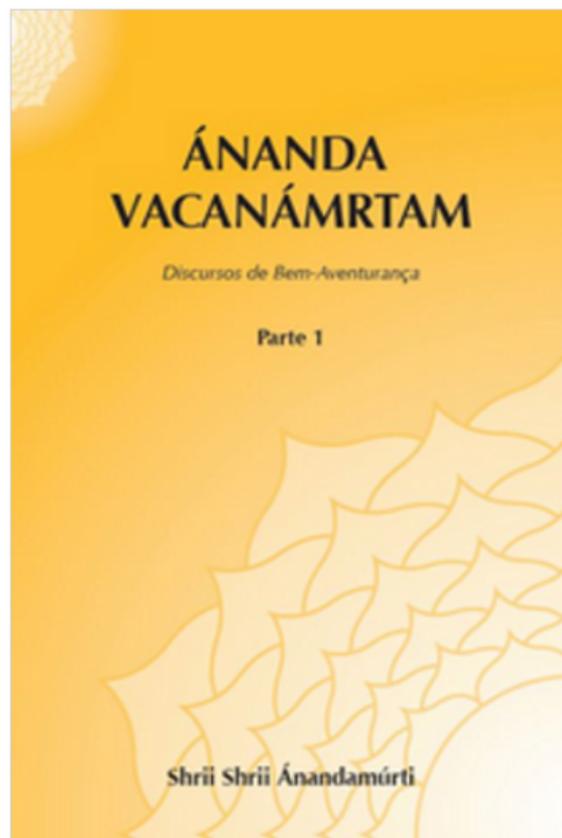
Ananda Vacanámrtam - Parte I

Ananda Vacanámrtam quer dizer, em português, “Discursos de Bem-aventurança”. Este volume, parte I, inicia uma série de 34 volumes, composta por discursos espirituais proferidos por Shrii Shrii Anandamurti, entre os anos de 1978 e 1990.

Bábá iniciou esta série em agosto de 1978, após ter sido libertado da prisão de Patna, Índia, onde ficou encarcerado injustamente por mais de 7 anos. Com a revisão de sua condenação, após a abertura política na Índia no mesmo ano, concluiu-se que não havia provas suficientes contra ele e que sua condenação fora baseada em provas forjadas.

Shrii Shrii Anandamurti nos mostra a doçura da meta espiritual, focando na devoção, na entrega do ego e no serviço à Humanidade e a Deus.

Uma leitura recomendável para os caminhantes da jornada espiritual e para todos aqueles que querem descobrir a essência da vida espiritual.



Trecho do livro (Discurso 30)

"Se Parama Purusa lhe perguntasse se você quer alguma coisa, o que você responderia? "Você deveria dizer somente uma coisa: " Eu quero Vossa Bênção, de maneira que minha mente, meu intelecto, possa me levar ao caminho certo." Quando a mente se concentra na direção certa, o que mais se pode desejar? Tudo é alcançado. São as fraquezas do intelecto que causam a queda dos seres humanos.

Está escrito nos Vedas que o criador deste universo é grandioso. Minha única prece a Ele é para manter meu buddhi (intelecto) focado em shubha (bem-aventurança). Não quero mais nada. O mesmo foi dito no Gayatrii Mantra em sânscrito:

*Ónm bhúrbhuvahsvah
Ónm tatsaviturvarenyam bhargo
Devasya dhiimahii dhiyo
Yo nah pracodayát Ónm.*

Nós meditamos em Dhiimahii. Porque meditamos no nome d'Ele? Para que Ele possa guiar nosso intelecto pelo caminho da virtude.

Os seres humanos devem fazer uma única prece: que seus intelectos possam ser direcionados ao caminho verdadeiro. Se o intelecto for redirecionado, tudo será alcançado. Se o intelecto for induzido ao erro, nada será alcançado, mesmo que se tenha tudo."

Retiro Espiritual para Mulheres em Ananda Daksina (Viamão - RS)

Estão abertas as inscrições para o Retiro Espiritual de Mulheres em nossa Unidade Mestra Ananda Daksina – em Viamão durante o feriadão de Tiradentes. Chegada dia 21/04 às 10h e saída dia 23/04, após café da manhã.

A programação está super especial! Teremos práticas de yoga, meditação, vivências na natureza como conhecer as plantas medicinais da fazenda, trilhas, danças femininas, canções espirituais, kiirtan, rodas de conversa, dinâmicas e muito mais! Cada participante terá direito a uma sessão de quiropraxia.

Faça sua inscrição através de nosso site www.anandamargapoa.com.br e garanta sua vaga! Investimento: R\$300,00 com hospedagem e refeições inclusas. Não dá para perder esta oportunidade, né?!



Retiro Espiritual para Mulheres
21 a 23 de abril
em Ananda Daksina (Viamão-RS)

Inscrições em
anandamargapoa.com.br
ou Whats (51)9930.3100



Ananda
Marga
Brasil
Porto Alegre

Retiro Espiritual em Ananda Parivara. Ubatuba - SP

Está sendo preparado um retiro de feriado para que todos possam aproveitar a energia da Mata Atlântica e se harmonizar nesse lugar incrível de beleza simples e revigorante.

Somos um grupo de corações latentes e mentes inspiradas para partilhar momentos de pura conexão com essência através de práticas de yoga, meditação, filosofia do Tantra Yoga, alimentação sutil, saudável, saborosa e muita natureza e alegria.

A programação inclui 3 noites | 3 dias | atividades | pensão completa alimentação sutil.

Link para inscrição: <https://forms.gle/XzItMN2g3ZQdTEJp8>

Ou pelo WhatsApp Inf. +351 964022990 (Nityabhakti)



Retiro Espiritual em Curitiba - PR

YOGA & MEDITAÇÃO

Retiro 28 abr - 01 mai



**Palestras de
Filosofia Espiritual
e Social**

**Práticas Diárias de
Yoga e Meditação**

Caminhadas na Natureza

Alimentação Vegetariana

Banho de Piscina

Inscrições:

<https://bit.ly/retiroam>

Dúvidas:  11 93499-6667

**Rua Dr. Leocádio José Corrêa
Colombo/PR**



Retiro Espiritual em Niterói - RJ

ANANDA MARGA ITAIPU CONVIDA

Retiro Espiritual Semana Santa

Venha recarregar as energias!

Teremos Bhajan, Kiirtan, meditações coletivas, prática de yoga e palestras:



Amrit

Palestra sobre articulações, mobilidade e a prática de ásanas



Giridhar

Palestra sobre Kiirtan



de 7 a 9 de abril na Jagriit Itaipu

Contribuição sugerida: R\$ 220

Inscrições pelo whatsapp: 21 99876-9968

Participe!



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=U3U5SIhvaTY2MCtLSHE5TDBkOVIGZz09>

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/CMlp4qOHRAs/?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/JFeTmRoul6m1CjeDBmndsFV>. 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/UCpINrBV8qwHsKEZ8J3_-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/LTpNPpCcmsgz9O6TWgV04jl>

Só Kiirtans

Link: <https://chat.whatsapp.com/0lLuDQrjrhz243vgRI41AO>

Segundo grupo <https://chat.whatsapp.com/GRe3wCxpufoLby6O7JTgJl>

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>





DHARMAÇAKRAS ONLINE

Segundas-feiras

Curitiba às 19:00h pelo Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/6172624441?pwd=bDM2TC9wdE16NjRhNOIFUnBsOGhQdz09>

ID da reunião: 617 262 4441

senha: 816565

Terças-feiras

Ananda Marga Sadvipras às 19:30h pelo Zoom – Organizadora: Didi Shivanii

ID da Reunião: 841 3258 8684

Senha: ananda

Sextas-Feiras

Ananda Marga Sadvipras às 06h00 pelo Zoom. – Organizadora: Didi Shivanii

ID da reunião no zoom: 841 3258 8684

Senha: ananda

Sábados

Espaço Anirvana - 18:00

ID da reunião: 828 2580 8026

Senha: namaskar

Domingos

Ananda Marga Norte e Nordeste às 07:00h.

Link: <https://us02web.zoom.us/j/89421174274?pwd=SmdwWGZEUWFFFTnVRaWFkNWprZXFFdz09>

ID da reunião: 894 2117 4274

Senha: babanam

Rio de Janeiro às 18h00

Link: <https://us02web.zoom.us/j/89221383653?pwd=ZW5lZlglONJBJjR0J1a0hLc0JRVlZNQT09>

ID da reunião: 892 2138 3653

Senha: babanam

Diversas unidades às 18h00

ID da reunião: 854 8180 7007

Senha: kevalam

Belo Horizonte às 18h30

ID da reunião: 911 1848 3050

Senha: baba

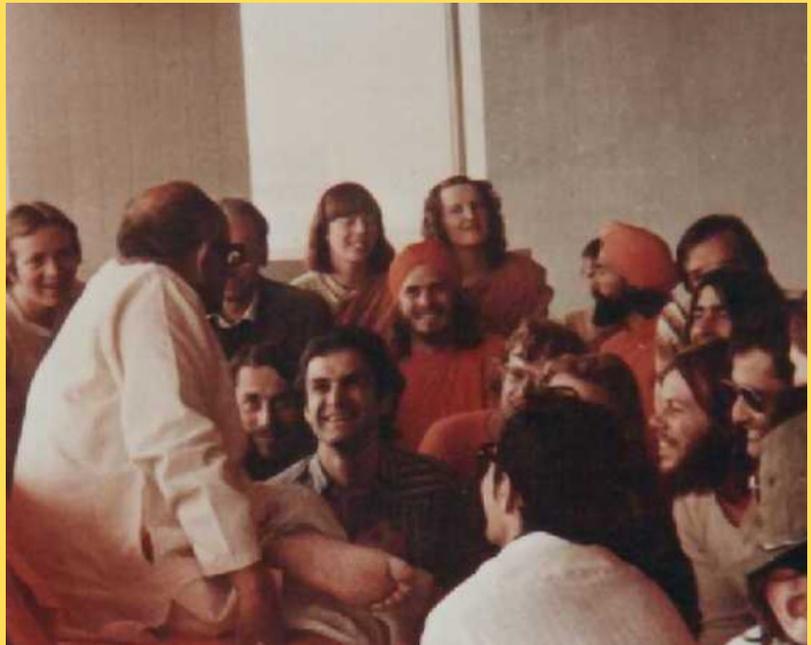
Estar perto de Parama Purusha

Pessoas de natureza estática vagam, banhando-se em locais de peregrinação na esperança de alcançar mérito. Talvez os locais de peregrinação estejam cheios de águas poluídas e turvas, infestadas de insetos e vermes venenosos. Um mergulho nessa água pode causar doenças de pele. Nesse caso, uma visita a um local de peregrinação acaba por causar doença e sofrimento.

O que deve ser feito por aqueles que são virtuosos de coração? Devem tomar um banho sagrado em sua própria mente e descobrir o Lugar interior de peregrinação, ao invés de perder tempo e energia em banhos em lugares externos de peregrinação.

A questão do jejum (*upavása*) surge neste contexto. O prefixo Samskrta *upa* significa próximo. *Upavása* significa sentar perto. Portanto, *upavása*, por conotação, significa sentar perto de Parama Purusha em oposição a ser extrovertido. No dia do jejum, as pessoas se abstêm de comer alimentos sólidos. É mais fácil concentrar a mente nesses dias do que nos outros dias. O significado da palavra anaśana é “não comer”.

Então você entende que não é possível para pessoas de natureza estática alcançar a liberação. A manteiga fica latente no creme e aparece quando o creme é batido. Parama Puruśa é como manteiga: Ele reside dentro de você, não fora. Mas, em vez de perceber isso, as pessoas adoram Parama Puruśa com flores e folhas de macieira.



E que tudo seja oferecido aos pés do Guru.



Tavadhravyam Jagat Guru Tubhyam Eva Samarpaye

