NÚMERO 26 | MARÇO 2024

MAHA'VISHVA

NEWSLETTER OFICIAL DA ANANDA MARGA BRASIL

EDITORIAL

Celebramos nossa 26ª edição de Mahavishva, a central de boas notícias da Ananda Marga no Brasil. Nesta edição, falaremos sobre nossa *Sadhana*, mais particularmente as lições de meditação da Ananda Marga, que envolvem todas as ricas técnicas e ferramentas de autodesenvolvimento que Shrii Shrii Anandamurti deixou para seus discípulos praticarem e que tem como principal missão diminuir a distância atual da nossa psique para o nosso Centro, Deus, a Consciência Cósmica, até se fundir nela completamente, por Sua Graça.

É muito cativante abordar o tema da meditação e, para enriquecer de informações sobre as lições de meditação, trouxemos informações escritas por um Acarya, o Dada Cidghanánanda, que ensina as lições de forma muito didática e inspiradora.

Também nessa edição, apresentamos as lindas atividades das diversas unidades da Ananda Marga do Brasil no primeiro trimestre do ano de 2024. Esperamos que gostem e se inspirem a praticar mais sadhana a partir desta leitura.



HISTÓRIAS QUE INSPIRAM

MATÉRIA ESPECIAL

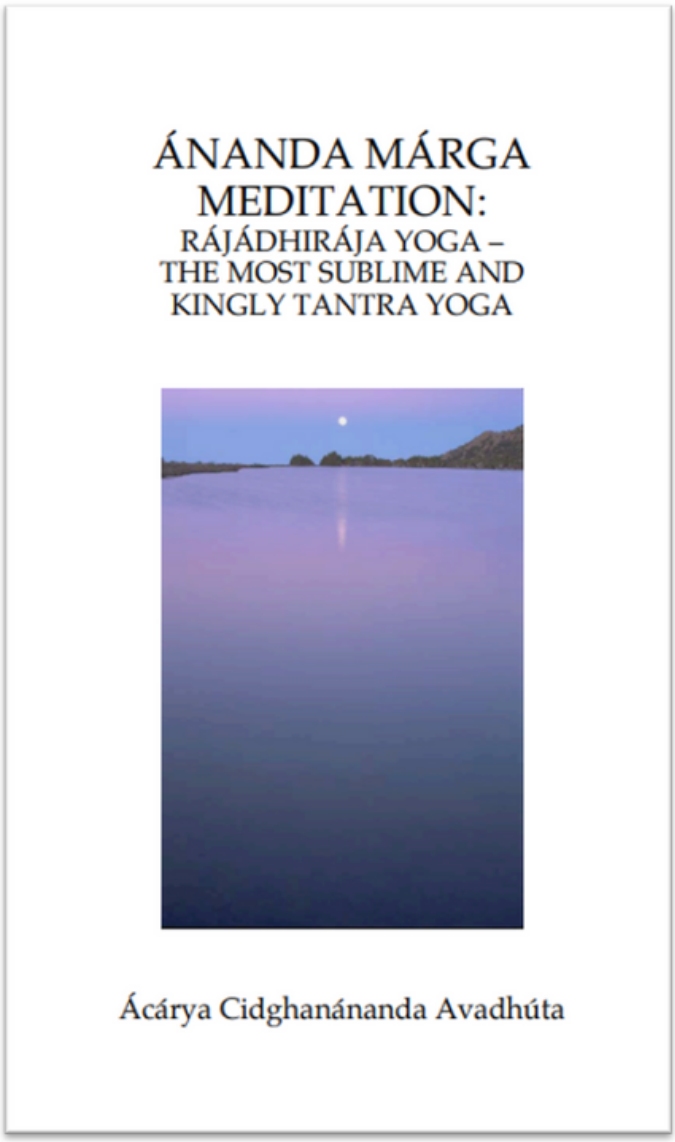


Meditação da Ananda Marga

Esta matéria especial foi baseada no artigo publicado pelo Acharya Cidghanánanda intitulado “Meditação da Ananda Marga – Rájádhirája Yoga - o mais sublime e majestoso Tantra Yoga”. Neste artigo, o Dada explica com detalhes o entendimento por trás de cada uma das seis lições de meditação da Ananda Marga ensinadas diretamente pelo Guru para os primeiros acharyas da missão.

Shrii Shrii Anandamurti explicou que o melhor significado para a palavra sadhana seria esforço, no sentido de uma intensa dedicação para transmutar a energia bruta em energia sutil, ou, em outras palavras, despertar e elevar a nossa energia espiritual, Kula Kundalinii, do primeiro chakra até os chakras superiores.

Na Ananda Marga, temos o sistema de Rajadhiraja Yoga sistematizado em 6 lições de meditação por Anandamurti, recebidas de um acharya (professor de meditação da Ananda Marga), ao longo de um período variável de pessoa para pessoa, onde é importante internalizar a prática de cada uma delas antes de receber a próxima.



Primeira Lição: Iishvara Pranidhána

O senso de Eu permeia toda nossa mente e corpo e, justamente, a primeira etapa desta lição é desconectar a nossa mente (nosso sentido de Eu) dos objetos do mundo físico. Em verdade, a mente não tem como possuir objeto físico algum, por isso, é racional começarmos o processo com a retirada da mente de seus objetos de apego, conforme ensinou nosso mestre. Para realizarmos este processo, algumas importantes visualizações são necessárias.

Após retirarmos o senso de Eu da ligação com seus objetos de apego do mundo externo, a mente se torna presa aos limites da sua conexão com o corpo físico e, então, o próximo passo dessa meditação passa por cortá-la. Esse processo é realizado se concentrando em um único ponto, cujos detalhes de como ser feito, aprendemos com o nosso professor de meditação, o acharya.

Finalmente, a terceira e última etapa é se concentrar em um mantra que ilumina a mente do praticante. O mantra recebido foi criado por um verdadeiro e grande mestre espiritual, no caso, foram eles, Lord Shiva, seu filho Bhaerava e o Lord Krishna. Repetir este mantra, conectado com a respiração, junto com uma ideação cósmica, vai permitir iniciarmos um processo de expansão mental e elevação da Kundalinii, a energia espiritual que todo ser humano possui adormecida no primeiro chakra, o muladhara. Antes de chegar nesta fase de entoação do mantra, é fundamental investir um bom tempo na retirada da mente do mundo objetivo exterior, e do próprio corpo.

O prática da repetição do ista mantra se difere de um japa kriya por se tratar da uma repetição conectada com a respiração, contando o mantra com apenas duas sílabas, diferente de outras práticas que utilizam mantras mais longos.

A primeira sílaba é conectada à inspiração e a outra à exalação, e a entoação é somente psíquica e jamais falada, sendo que seu som é quase um sussuro interior, tornando este um processo mais próximo à dharana e à dhyana (concentração e meditação em estado de fluxo), que pode se elevar para savikalpa samadhi, ou samadhi qualificado.

O mantra da primeira lição deve ser recebido durante o processo de iniciação no Tantra Yoga, pois somente assim carregará a energia do Mestre, necessária para a verdadeira realização da lição, caso contrário se tornará sem utilidade alguma.

Além da prática meditativa, Dada Cidghanananda faz questão de lembrar que a primeira lição, para ser bem executada, precisa ser praticada por pessoas que seguem Yamas e Niyamas, que são os 10 códigos de conduta ética iogue. Se quiser aprender mais sobre eles, Anandamurti os descreve no livro “Um guia para conduta humana”. Além delas, as asanas, que são exercícios físicos de Yoga, também nos ajudam a realizar nossa *sadhana* com mais profundidade. A moralidade e a espiritualidade caminham juntas, apesar da moralidade ser somente a base da caminhada espiritual. E os exercícios psico-físicos das posturas de Yoga equilibram a secreção hormonal e de neurotransmissores, tornando os pensamentos mais purificados para realizar a meditação pretendida.



Segunda Lição: Brahmacarya

A primeira lição traz para o aspirante espiritual o entendimento do que ele realmente é, enquanto a segunda lição traz o entendimento do que todo o Universo é.

A meditação da primeira lição é praticada, normalmente, em apenas dois momentos do dia. Durante todo o resto do dia, nossas mentes estarão envolvidas em atividades mundanas. Para manter a mente focada em Brahma (Deus) mesmo realizando nossos afazeres mundanos, é importante entoar o mantra da segunda lição antes de realizar qualquer tarefa, pois este traz o significado de que a consciência pura (Deus) é o ato em si, o Controlador do ato e o objeto Controlado pelo ato ao mesmo tempo.

Dessa forma, a mente começa a experimentar mais unidade com o mundo. A segunda lição previne o aspirante espiritual de ser desestabilizado pelas ondas do mundo material de 5 fatores, éter, ar, fogo, água e terra. Apego e aversão também acabam por abandonar a mente com a prática constante dessa lição.

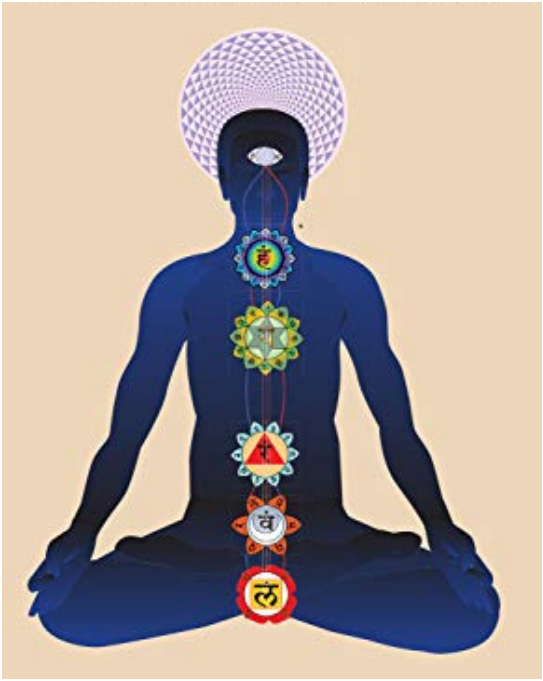
No momento de verdadeira realização dessa lição, o aspirante espiritual percebe que não há nada denso ou grosseiro neste Universo, apenas o Um existe, e nesta situação qualquer medo é dissolvido da mente. Neste estado, a energia espiritual do aspirante chegou ao Ajiná Chakra (terceiro olho) ou acima dele.

Nesta lição, a ideação do mantra é mais importante do que o próprio mantra.

Terceira Lição: Tattva Dharana

Os 5 fatores que compõem o mundo material (éter, ar, fogo, água e terra) compõem também o corpo humano, e cada um deles é controlado em centros diferentes do corpo, chamados *chakras*. *Muladhara* (o primeiro chakra, na base da coluna) controla o fator sólido, svadhistana (o segundo, na coluna na altura do órgão genital) controla o fator líquido, manipura (o terceiro, na altura do umbigo) controla o elemento fogo, anahata (o quarto, na altura do coração) controla o elemento ar, vishuddha (o quinto, da garganta) controla o elemento éter.

Para manter a vitalidade do corpo e controlar a mente, é essencial controlar os 5 elementos. O senso de Eu também reside nestes centros de controle, e para controlar estes centros, somente a retirada dos sentidos não é suficiente, e, por isso, a terceira lição foi inteligentemente e sofisticadamente elaborada. Ela não é capaz de realizar a meta última de liberação total da mente, mas nos ajuda a aprofundar na prática da primeira e da sexta lições e, consequentemente, aproxima a nossa mente da obtenção de samadhi.



A terceira lição é uma técnica na qual fortalece a mente e traz controle dos chakras que auxilia na regulação dos fluxos de energia no corpo, e que também gera o desapego, porque ao controlar os elementos do próprio corpo, a pessoa domina também estes elementos no mundo externo. Esta lição traz uma força mental grande para lidar com os choques e desafios da vida.

Quarta Lição: Prânayáma (Controle do Prana)

É dito em um verso em sânscrito que “a mente é mestra dos sentidos, e o mestre da mente é o ar”.

Segundo o acharya Cidghanananda, quando a respiração é controlada, balanceada e pausada, a mente é apta a pensar profundamente e funcionar bem. Uma pessoa agitada não é capaz de ter pensamentos profundos e nem de manter a mente em paz. Isso acontece porque quando a respiração está perturbada ou bastante ativa, a mente também é afetada. Quando a respiração é acelerada a pessoa se torna incapaz de dormir ou mesmo descansar, e nem mesmo pensar em ideias mais sutis. Praticando Prânayáma a respiração se torna mais alongada.

Nós sabemos que depois de toda inspiração e exalação existe uma pausa. Esta pausa é a causa de pensamentos intelectuais e espirituais mais elevados. Na primeira lição existe um certo tipo de prânayáma que ocorre naturalmente, mas na quarta lição, o foco é o controle da respiração. Então, ao aumentar esta pausa respiratória, prânayáma é capaz de ajudar a acalmar a mente.

Também é importante mencionar que existem 5 ares, ou vayus em sânscrito, externos atuando no corpo e 5 ares internos. Os nomes deles são: práná, apána, samána, vyána, udána, nága, kúrma, krkara, devadatta e dhanainjaya. Estes vayus são responsáveis pela manutenção da vida, e realizar prânayáma permite controlá-los. Através de prânayáma, o ser humano adquire maior controle sobre a vida. Prânayáma também traz muita energia física para o corpo.

Como prânayáma permite reduzir o número de respirações para viver, automaticamente a vida da pessoa é alongada em tempo, porque o corpo trabalha menos.



Pranayamas de diferentes tipos fazem diferentes tipos de nervos despertarem e funcionarem adequadamente. Impurezas dos nervos e das glândulas são removidas realizando prânayáma. Deve se ter precaução com esta prática, pois muita força física e psíquica é gerada com ela. Um ponto sutil de concentração aliado a uma ideação sublime são necessários para prevenção de problemas, pois a mente se torna rapidamente aquilo que ela idealiza durante a prática de prânayáma, e se você idealizar algo negativo, fatalmente a estrutura mental sua irá nessa direção, por isso também deve ser aprendido por uma pessoa experiente no assunto. É indicado que seja um acharya da Ananda Marga.

Existem diversos tipos de pranayama como Sadhárana e Sahaja Prânayamá e qualquer um deles deve ser recebido de um acharya. O ar durante a execução de prânayáma deve ser inalado e exalado de forma bem lenta, treinando assim a mente na arte da paciência e do auto-controle. Quem pratica prânayamá deve estar longe de fumaça e poluição, além de muito sol, e também deve se alimentar de comida mais saudável.

5ª Lição: Chakra Shodhana (Purificação dos Chakras)

A purificação dos chakras se refere à mudança da energia mutativa e estática dominante neles para a energia sutil. A pureza do ser se refere à força sutil como dominante dentro de seus centros de controles psicofísicos, os chakras.

O senso de Eu é mais facilmente extraído quando a força dominante é a sutil. Uma vibração sutil com uma ideação pura é realizada durante esta lição nos diferentes centros de controle do corpo, os chakras. Ela cria uma excitação de bem aventurança no corpo do indivíduo ao ser executada.

A quinta lição permite que um brilho e um perfume sejam gerados no corpo físico. Os nervos se tornam mais saudáveis e, assim, a pessoa experimenta um estado de paz e tranquilidade. Como ocorre uma energização no centro de cada chakra, o praticante fica mais feliz e disposto depois da prática dessa lição. A primeira lição, inclusive, se torna mais intensa ao ser realizada depois da quinta e terceira lições.

Os vrttis, propensões mentais humanas, ficam sob controle do praticante espiritual depois da realização da quinta lição e, por este motivo, ela é indicada também quando os asanas não puderem ser praticados, mas não devemos fazer esta substituição frequentemente, já que as posturas são uma atividade física e a quinta lição uma prática mental, por isso, ambas devem ser praticadas.

A sensação de Eu é retirada com a quinta lição, porque ela é intimamente ligada com os chakras e, purificando os mesmos, ela se perde. O ritmo sonoro dos mantras com a ideação de Deus sobre os chakras criam uma vibração de bem aventurança por todo o corpo, pois os chakras controlam os elementos (água, terra, éter, fogo e ar) que formam o corpo.

Quando a mente fica mais serena através desta lição, ela ganha poder de maior concentração.

Os *Vrttis* são a atividade da mente e a mente sempre está ocupada com uma coisa ou outra. Há 50 vrttis descritos que se encontram ao longo da coluna em cada chakra. São como pétalas de uma flor, onde cada pétala vibra uma propensão (*vrtti*) diferente da mente como medo, raiva, esperança etc.

A mente não consegue normalmente se fixar na vacuidade, mas com as práticas intuitivas, ela permanece na vacuidade, que na verdade quer dizer que a onda psíquica individual encontrou um paralelismo com a Consciência Divina Cósmica. Então, é correto que a mente de uma alma realizada permanece sem pensamentos, e que pode ser comparada a uma chama que fica estável, fixa, mesmo em meio a uma tempestade. A tempestade pode ser descrita como as ondas vibracionais que atingem o indivíduo, mas que não provocam impacto em sua mente.

O corpo e a mente relaxam após a prática dessa lição e aqueles que a praticam conseguem aliviar as tensões de seus nervos e se energizam ao mesmo tempo.

A principal diferença entre a terceira e a quinta lição é que a terceira aumenta o poder de retenção e de concepção de energia e a quinta aumenta a experiência de bem-aventurança e sensação de bem-estar. A quinta lição trabalha também com o sexto e sétimo chakras enquanto a terceira trabalha até o quinto chakra. A quinta lição tem alcance profundo, pois o sexto chakra é a conexão com a mente e o sétimo se conecta com a alma.

Não deve haver tensão física para praticar esta lição e a melhor postura para praticar é shavasana, ou então alguma das posturas tradicionais de meditação como meio lótus. Esta lição pode ser realizada quantas vezes o praticante desejar repetir.

Sexta Lição: Guru Dhyana (Meditação no Guru)

A primeira lição da sadhana da Ananda Marga ajuda o aspirante espiritual a atingir um profundo grau de meditação chamado Savikalpa Samadhi, já a sexta lição ajuda o aspirante a atingir o último estágio da meditação chamado de Nirvikalpa Samadhi.
No entanto, as lições de meditação por si só não conseguem prover a liberação ou a salvação para o praticante. Na verdade, é o poder do Guru, que está por trás delas, que pode prover ambas. Quando esta força é retirada das lições, não sobra nada para elas e a prática se torna ineficaz.

Portanto é dito: “Guru Shakti dáyakah na mantra na tantra”, traduzindo, “o Guru, e nada mais, é a fonte da força, da liberação e da salvação.”

As lições possuem importância, mas sem o Guru elas não têm importância alguma, se tornando secas. Dessa forma vemos que o Guru possui uma presença especialmente vital na vida do praticante espiritual.

A sexta lição é praticada no Guru Chakra, que está abaixo do Sahasrára e acima do Ajiina Chakra. É correto dizer que a raiz de dhyana é a figura do Guru, ou seja, o praticante medita na visualização do Guru. Com um amor genuíno por Ele e completa entrega, o indivíduo consegue alcançar a realização nessa lição.

Quem é o Guru, e o que é o amor singular por Ele?

Na verdade, o corpo físico do todo pervasivo é o Guru. O Guru em sua forma verdadeira é sem forma, mas algumas vezes o próprio núcleo da Consciência Cósmica toma a ajuda dos 5 elementos fundamentais, e vem ao mundo para o bem estar da humanidade. Seu nome neste caso é *Mahasambhúti*.



Este Sadguru, ou verdadeiro guru, não possui um mestre espiritual neste mundo. Ele nasce como uma pessoa realizada. Sua citta, ou forma mental, é o próprio Nirvana. Ele toma o voto de vir para o mundo para proporciona-lhe bem-estar.

Mahásambhúti toca todas as esferas da vida e quer trazer uma mudança radical em toda sociedade. Os seres humanos são compelidos a ouvir o que Ele tem a dizer. As pessoas são como marionetes em suas mãos. Como mencionado antes, Ele é a personalidade toda poderosa, sem limites do que pode fazer.

No Tantra, tal personalidade é chamada de Táraka Brahma. Ele transita entre os mundos de Nirguna Brahma, sem forma, e Saguna Brahma, com forma. Ele é o pai cósmico que as pessoas buscam para receber suas bençãos e carinho e aprender o real caminho do desenvolvimento humano e sua plenitude.

Sexta Lição: Guru Dhyana (continuação)

Na sexta lição, a meditação é baseada em tal personalidade. Enquanto se medita Nele, muitas experiências de bem-aventurança acontecem e, com a prática, o Eu se perde num mar de consciência. O estado de Nirguna Brahma não pode ser descrito, pois não há Eu que o experimenta, mas quando este estado acaba, um sentimento inexpressável de alegria e um estado mental único são experienciados.

Nessa prática, todas as tendências (vrttis) vão para cima e submergem na Consciência Pura. Portanto, o fluxo da prática desta lição é para o alto. Isto é, a mente se libertando da parte de tamas (energia densa), de rajas (energia mutativa) e até de sattva (energia sutil), que são os princípios operativos da natureza. A mente quer se fundir na Consciência Infinita no Sahasrára Chakra. Purusottama é a Entidade Testemunhal de tudo neste universo, é o controlador de tudo, mas, neste estado, não há controlador, portanto, Purusottama não está presente.

A primeira lição traz para a pele uma tenacidade e suavidade, já a sexta lição traz um brilho à pele do praticante. Corretamente, é dito que dhyana (o fluxo da meditação da sexta lição) não é realizada, mas sim que ela acontece espontaneamente. Praticantes espirituais sabem que é bem difícil trazer o Sadguru integralmente para a mente. Mesmo para alguém que o viu pessoalmente muitas vezes. Mesmo para esta pessoa, Ele somente vem de forma parcial e por um curto período. A força da mente humana é incapaz de pegar sua vibração, mas o esforço de tê-lo dentro de si na meditação é muito válido e não deve ser abandonado.

A mente humana quer tornar o sadguru em um ídolo de barro, mas ele não o é. Na verdade, Ele é o próprio Nirgunacitta e ao se concentrar n'Ele, essa pessoa pode alcançar a salvação.

Completa entrega ao guru significa constante ocupação da mente em Deus e aceitação das dores e prazeres da vida sem se apegar a elas. É se tornar uma máquina a serviço Dele.

"Limpo ou sujo, se alguém lembra dos sândalos do guru com devoção, esta pessoa obtém, sem esforço, preenchimento da verdade da vida, da saúde, dos desejos e a liberação".

(Kularnava Tantra)



Galeria de Fotos

















Atividades nas Unidades

Retiro de Comemoração dos 50 Anos da Ananda Marga Brasil



Essa preciosa edição número 26 da MahaVishva nos trouxe um pouco das belezas inspiradoras das 6 lições de meditação da Ananda Marga. Nesse momento, propomos uma reflexão, qual seria o melhor local para praticá-las de forma mais intensa e profunda?

Se você responder dentro de um retiro, a resposta está na direção correta, pois é nesse momento que temos maior contato com a natureza, maior tempo disponível para meditar, inspiração de pessoas que meditam há mais tempo que nós e uma alimentação sutil o tempo inteiro sem se preocupar em prepará-la ou ir a algum local adequado comprar.

E a edição 26 está muito especial, porque traz em fotos momentos lindos dos retiros de réveillon de 2024 que aconteceram em algumas cidades do Brasil e também do grande retiro setorial de comemoração de 50 anos da Ananda Marga no Brasil que aconteceu em Viamão no Rio Grande do Sul, na primeira unidade mestra do país, Ananda Daksina, durante o período de carnaval. A energia formada pelo kiirtan (canto devocional) e as várias horas de meditação provocaram efeitos muito benéficos nas 3 dimensões humanas (física, mental e espiritual) para quem pôde viver essa experiência mágica.

Não perca a oportunidade de participar de retiros da Ananda Marga ao longo do ano, essa é uma forma rápida de evoluirmos em nossa prática e devoção.

Depoimento da Miirabai

Confira o depoimento breve de Miriam Farah, Miirabai, que participou do retiro.

“Esse retiro foi inesquecível para mim!

A oportunidade de estar na presença de Margiis, Dadas e Didis Seniors foi além das palavras. Como é bom encontrar pessoas que ressoam esse movimento. Feliz Aniversário de 50 anos Ananda Marga Brasil!!

As palestras foram inspiradoras e profundas. Senti uma limpeza profunda no meu Ser e um resgate da minha motivação!

O Akhanda Kiirtan foi muitoooo especial e a acolhida entre kiirtaneiros e percussionistas foi linda, natural e fluída. Mesmo com os desafios do calor do verão não me arrependo de nada, só agradeço.

Após o retiro, alguns kiirtans “cantavam sozinhos” na minha mente, como se ainda estivesse lá. É um encontro onde somos abraçados pelo Amor Infinito!!

As imagens do juntos permanecem na minha mente como filme.

Gratidão a equipe POA e a todos os organizadores pelo lindo trabalho!

Gratidão em especial ao Dada Citta!”.





Retiro de Comemoração dos 50 Anos da Ananda Marga Brasil (cont.)





Eventos de Ano Novo nas Unidades

Retiro de Ano Novo em Ananda Kiirtana - MG



Retiro de Ano Novo em Ubatuba - SP





Retiro de Ano Novo em Niterói - RJ







Meditação Coletiva de Fim de Ano no Rio de Janeiro - RJ







Bhakti Camp após o retiro de Ano Novo em Ananda Kiirtana - MG





Yoga para Todos com a participação do Dada Hari em São Paulo - SP



Palestra da Didi Sushiila em Pelotas - RS







Oficina e Relaxamento Conduzido com Didi Sushiila em Pelotas - RS









Dada Purnakrshnananda em Santa Maria - RS

Dada Purnakrshnananda realizou encontros em Santa Maria e em municípios vizinhos, entre os eventos, a oficina em Júlio de Castilhos e o retiro em Itaara.









Atividade Social em Itaara - RS

A Ananda Marga Santa Maria realizou atividade social em Itaara-RS no espaço Recanto Florescer. Uma ação realizada em parceria da Ananda Marga e do Recanto. Conforme mostram as fotos, foram momentos muito especiais com Yoga com crianças, vivências, yoga e reflexões com as mulheres. Ao final, foram doadas 20 cestas básicas.













Atividades diversas na Unidade de Niterói - RJ











Jantar Vegetariano na Jagrti de Curitiba - PR





Oficina com o Dada Purnakrshnananda em Chapecó - SC









Encontro para praticantes iniciantes na Unidade de Belo Horizonte - MG

Encontro para praticantes iniciantes todo domingo às 9h. O objetivo do grupo é trazer os conhecimentos da Ananda Marga de uma forma gradual e explicativa para pessoas que estão buscando a essência da vida e autorrealização. Fazemos kiirtan, meditação guiada, contração de histórias, rodas de partilha e lanches coletivos. Tem sido um movimento bem forte e coletivo.









22 Anos do Projeto CENHAMAR

Na ciranda desse ano, o Cenhamar completou 22 anos de existência. Realizar essa data só é possível graças à colaboração de muitas pessoas como você, por isso, queremos compartilhar um pouco dessa trajetória e agradecer imensamente pelo seu esforço.

Desde 2001, o CENHAMAR atua na Comunidade Moara, Periferia da região metropolitana de Belém do Pará, situado a 1,5 km do maior lixão a céu aberto do Estado. Atuamos em várias frentes: Educação Infantil Neo-humanista, Biblioteca Comunitária, Projetos Culturais, Formação Neo-humanista, Práticas Integrativas e Desenvolvimento Comunitário. Esse ano, atingimos diretamente mais de 100 famílias.

Os kurumins, como são chamados os alunos da educação infantil, são estimulados ludicamente a estabelecer uma relação com sua cultura local e, ao mesmo tempo, desenvolver as habilidades do currículo escolar básico. Este ano, tivemos 45 matriculados.

Aberta ao público durante 4 dias na semana. A biblioteca conta com acervo de mais de 3000 livros. Diariamente, realiza ações de incentivo à leitura como a Mediação de Leitura, cinema, arte e educação. Atende em média 70 pessoas por semana.

Metodologia neo-humanista de resgate da cultura local de base indígena, com capacidade de proporcionar uma grande integração comunitária de pessoas de todas as idades. O projeto foi premiado esse ano no Edital Pontos de Leitura do Ministério da Cultura

O CENHAMAR Representa pra comunidade Moara um local de lazer e acesso à cultura no bairro. Para muitas crianças, o quintal da escola é o único local público para brincar. Um local seguro e familiar, para cuidar da infância.

A concretização de grande parte das ações são realizadas por voluntários da própia comunidade, despertando o espirito de cooperação para o bem-estar social e coletivo. Mães e pais das crianças do projeto e outros simpatizantes são os própios agentes da tranformação na comunidade Moara.

CENHAMAR
CENTRO DE EDUCAÇÃO NEO-HUMANISTA
DE ANANDA MARGA.





Arrastapé dos Kurumins, a festa junina do CENHAMAR



rma de yoga

Atividades na Internet

Dada Jinanananda no Podcast Louca Sabedoria



Entrevista com o Dada Jinanananda no Podcast Louca Sabedoria com o tema “Tantra e Ananda Marga”
LINK

https://www.youtube.com/watch?v=8mEwf5tvA74

Novos vídeos com a Didi Anandá Shaliná no canal da Ananda Marga Brasil no Youtube.

Novos vídeos com a Didi Anandá Shaliiná no canal da Ananda Marga Brasil no Youtube. Confira pelo link: https://www.youtube.com/@anandamargabr

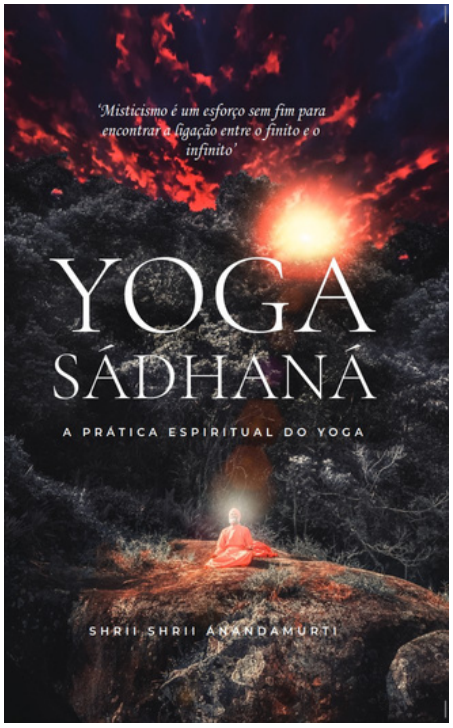


Sinais do Progresso Espiritual - Didi Ananda Shaliiná
98 views • 4 days ago
Ananda Marga Brasil
Namaskar! Saudações ao Divino que habita dentro de você! Para mais informaç
New



Ásanas e Seus Benefícios - Didi Anandá Shaliná
41 views • 6 days ago
Ananda Marga Brasil
Namaskar! Saudações ao Divino que habita dentro de você! Para mais informaç
New

Yoga Sadhana - A prática espiritual do Yoga



Este livro é uma compilação temática de vários textos publicados em diferentes livros do autor. O propósito desta compilação é de proporcionar uma ideia muito mais abrangente e unificada, na perspectiva dos ensinamentos do autor, do significado profundo do Yoga como prática espiritual - Yoga Sádhaná.

Em contraste com práticas mais populares do Yoga que se limitam a ensinar posturas físicas (ásanas), Yoga Sádhaná é uma prática que integra os aspectos físicos, psíquicos, psicoespirituais e espirituais da existência humana.

Por esse motivo, o significado do termo é explicado em pormenor comparativamente com diferentes filosofias. A raiz histórica da prática do Yoga e o seu desenvolvimento até a criação de um sistema de Sadhaná também é apresentada neste livro. Nos primeiros discursos, o foco é orientado para o objetivo ou meta e, depois, para os diferentes estágios do Yoga Sadhaná.

Nas partes mais centrais do livro, encontramos temas como a explicação da diferença sutil entre Yoga e Tantra, temas iluminadores do Misticismo e Yoga e conselhos essenciais para os yogis (no discurso de "O Gayatrii Mantra Secreto da vida").

Finalmente, no discurso "As Grandes Exceções", o autor chama a atenção dos sádhakas para a responsabilidade individual de transformar a sociedade, fundamentar a moralidade na família e na sociedade e manifesta otimismo na criação duma sociedade humana.

Esta edição foi traduzida em português de Portugal e está sendo vendida através do seguinte link: https://publicacoes.anandamarga.org.br/product/yoga-sadhana-a-pratica-espiritual-do-yoga/

Trecho do livro (p. 36)

A sadhana perfeita é o esforço contínuo para identificar completamente cada kosha com o eu interno, assim, quanto mais os sadhakas e sádhikas progredirem no caminho da sadhana, mais os seus cakras e suas propenções (vrttis) são gradualmente controlados pelas koshas mais e mais altas. Mas os sádhakas não devem parar por aí.

Na fase final da sua sadhana, mesmo a posição do ájina cakra, mesmo a sua entidade inteira da mente tem de ser levada a um estado mais elevado de existência - o Brahmaloka - e fundir-se em Purusha bháva ou suporte Cognitivo. É no sahasrára cakra [plexo pineal] que os sádhakas se estabelecem no verdadeiro estado de bem-aventurança e transcendem as amarras do prazer e da dor. Esse estado final de realização para o microcosmos é a posição original de Brahma. Não existe nem vocês nem Ele, os dois tornam-se Um. É por meio da sádhana que este posto supremo é atingível.

Retiros e Encontros Presenciais

Treinamento LFT e Ideológico para Mulheres em Brasilia - DF



Participe!

ATIVIDADES ONLINE

Kaoshikii, a dança que empodera, energiza, vitaliza o sistema nervoso criada especialmente para as mulheres por Baba - 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 Baba 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.

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(a) 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

Segundas-feiras
Curitiba às 19:00h pelo Zoom
https://us02web.zoom.us/j/6172624441?pwd=bDM2TG9wdE16NjRhN0lFUnBsOGhQdz09
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=SmdwWGZEUWFFTnVRaWFkNWprZXFFdz09
ID da reunião: 894 2117 4274
Senha: babanam

Rio de Janeiro às 18h00
Link: https://us02web.zoom.us/j/89221383653?pwd=ZW5lZlg0NjBjR0J1a0hLc0JRV1ZNQT09
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

A Graça do Senhor é Tudo

O ser humano deve sempre ser grato à Consciência Suprema. É Ela quem, por sua Graça, tem provido os seres humanos com os requisitos para a prática espiritual (sádhana). Ela constantemente derrama a chuva de sua Graça, sem reservas, mesmo sobre aquelas pessoas que se degradam gradualmente em direção à imperfeição. Ainda que você condene a Consciência Infinita e negue a sua existência, Ela não ficará descontente com você. Ela não lhe lançará no caminho da destruição. Seu semblante imponente de perdão permanecerá sempre imutável. Ela estará sempre orientando você como corrigir-se. Quem mais além Dela é sua Genuína amiga e companheira compassiva?

Você é minha mãe, Você é meu pai,
Você é meu amigo, Você é meu companheiro,
Você é meu conhecimento, Você é minha riqueza,
Você é Tudo, meu Senhor dos Senhores.

Ó Ser Humano! Não despreze esse vivificante amor de seu Amigo Supremo. Não Deixe nenhuma de suas Dádivas ficar sem uso. Preste bem atenção às suas palavras com mente firme. Ó ser humano! Não se esqueça do quanto Ele tem feito por você, do quanto Ele está fazendo e de quão pronto Ele está para fazer qualquer coisa para você.

Quando o aspirante espiritual avança um pouco no caminho da meditação (sádhana), a Graça do Senhor se torna então mais e mais fulgurante em sua mente, que se torna espargida com esse sentimento de amor. As ondas de bem-aventurança começam a vibrar em sua mente. Sua voz se torna abafada pela emoção e, através de seus lábios, expressa seu sentimento ardente e sutil. Com o corpo balançando e os olhos cheios de lágrimas, a voz emudecida do devoto recita com fervor a sensação de entrega solitária a Ele, de completa dependência Nele.

Brahma Krpáhi Kevalam

A Graça do Senhor é Tudo.

E que tudo seja oferecido aos pés do Guru.

Tavadhravyam Jagat Guru Tubhyam Eva Samarpaye