NÚMERO 27 | JULHO 2024

MAHA'VISHVA

NEWSLETTER OFICIAL DA ANANDA MARGA BRASIL

EDITORIAL

Sejam muito bem-vindos a essa maravilhosa edição 27 da newsletter Mahavishva, o canal de divulgação das lindas e inspiradoras ações que estão acontecendo dentro da Ananda Marga Brasil.

Não é exagero dizer que esta edição está maravilhosa, pois vamos ver em detalhes como montar unidades da Ananda Marga de forma organizada e eficaz, vamos também acompanhar como foram os retiros ao longo dos últimos 3 meses espalhados pelo Brasil, com destaque para o Setorial de Inverno de Ananda Kiirtana, em Belmiro Braga-MG. Vamos ver também como foi a inauguração da unidade mestra para Didis em Brasília, que proporciona treinamentos de formação de novas voluntárias para organização, além de retiros e outras atividades para mulheres.

Por fim, veremos um pouco do trabalho essencial da AMURT/ AMURTEL no Rio Grande do Sul para atender pessoas afetadas pela grande cheia que devastou o estado e sua capital, Porto Alegre, infelizmente. Confira tudo abaixo!

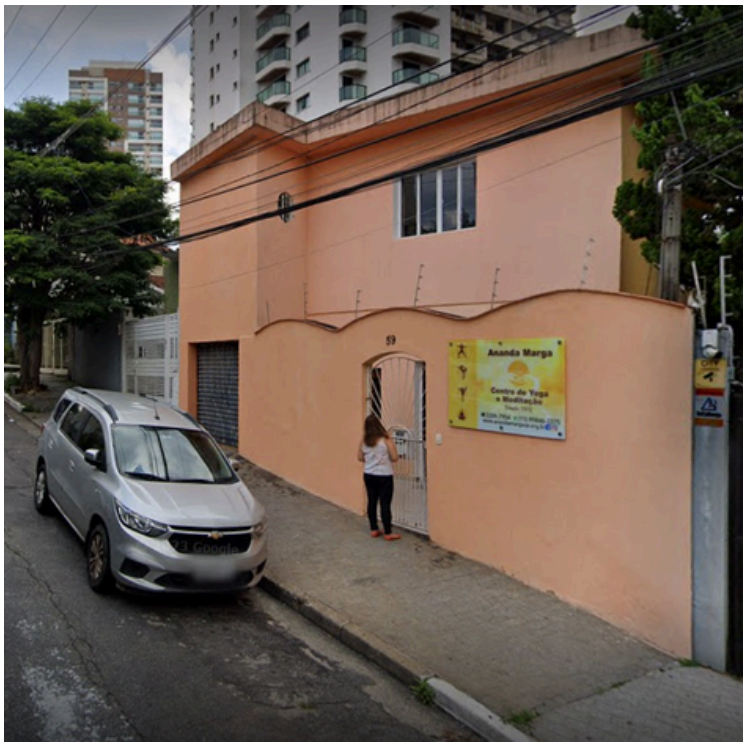
HISTÓRIAS QUE INSPIRAM



MATÉRIA ESPECIAL

COMO ORGANIZAR UMA UNIDADE

Nesta matéria especial, buscamos não somente conhecimentos disponíveis sobre a organização da Ananda Marga desde a época quando Shrii Shrii Anandamurti estava em seu corpo físico, como também fizemos consultas a margiis com experiência na organização de unidades, como Aditya de Itapeva, Animesh de São Paulo e Hitendra de Botucatu no estado de São Paulo.



O que a Ananda Marga chama de unidade pode variar de um pequeno grupo local de pessoas ainda sem espaço físico e sem atividades regulares até grupos maiores, com espaço próprio e inclusive com a presença de acaryas, como é o caso das jagrtis.

As unidades são locais de prática espiritual em grupo para os margiis e simpatizantes da Ananda Marga e de propagação dos ensinamentos de nosso mestre espiritual para toda a comunidade local, prática esta conhecida como prachar. Ainda, as unidades, quando mais desenvolvidas, podem também servir de base para a prática de serviços à comunidade, como os serviços de educação ou de auxílio aos mais necessitados.



Além de apresentar os conceitos básicos sobre as unidades e o seu funcionamento, aqui iremos apresentar algumas das atividades e projetos que são ou que já foram realizadas pelas várias unidades espalhadas pelo Brasil, conforme pesquisa online feita junto às unidades no passado e também levantamentos com responsáveis por unidades.

Como Organizar uma Unidade

Como se sabe, uma organização é a união de pessoas trabalhando juntas em prol de um objetivo em comum, da forma mais eficiente possível, de maneira que consiga reunir todas as ideias e potencialidades locais para chegar a um senso comum sobre o que fazer coletivamente.



No caso da Ananda Marga e das suas unidades, o objetivo é, como afirma o nosso lema, “autorrealização e serviço à humanidade”, e isso pode ser muito facilitado por uma unidade bem estabelecida num espaço físico.



Baba ensinou de forma geral que “em todos os campos da vida coletiva deveria haver cooperação entre os membros da sociedade”, tendo definido que cooperação significa uma ação realizada por meio do esforço coletivo.

Mais do que uma cooperação simples, Baba ensinou que devemos buscar aquilo que ele chamou de “cooperação coordenada”, que ocorre entre seres humanos livres, com direitos iguais e respeito mútuo, e cada um trabalhando para o bem-estar do outro, diferenciando da “cooperação subordinada”, onde um grupo de pessoas se subordina ou simplesmente executa ordens de um supervisor.



Uma cooperação como ensinada por nosso Mestre caracteriza-se por elevar o status não só da unidade como da comunidade ao redor. Também, eleva o status de cada participante, que deve ter oportunidade de não só ter voz ativa, como também ampla participação e iniciativa.

Comitê de Unidade

Nos seus processos de trabalho dentro da organização da Ananda Marga na Índia, Bábá formava diversos comitês como plataformas práticas para a cooperação coordenada, e realizava reuniões coletivas em que recebia relatórios periódicos desses comitês.

A grande importância dos comitês é que reúne as capacidades, qualificações, experiências e habilidades dos margiis para o processo coletivo de definição de metas, tomadas de decisão e execução dos planos e programas de uma unidade.

Para se organizar uma unidade, é necessário que exista pelo menos um margii que já esteja promovendo a prática regular de meditação coletiva em uma cidade. Para que a unidade se torne funcional, idealmente, seria importante ter um grupo de pelo menos 3 pessoas dispostas a cooperar. Este primeiro grupo formará o assim chamado "comitê da unidade", que será o grupo de trabalho oficial da unidade.

É fundamental que as pessoas que se comprometerem a participar do comitê da unidade estejam cientes das suas funções e responsabilidades, principalmente, porque serão direta ou indiretamente representantes não só da organização da Ananda Marga no Brasil, como também, e até mais importante, como trabalhadores da Missão de Bábá, a mesma que delegou aos seus devotos desde que deixou o seu corpo físico.

Por isso, é importante que todos os trabalhadores conheçam as finalidades, objetivos, atividades e metas da unidade, bem como participe regularmente e ativamente de todas as reuniões e atividades, sendo, dentro dos seus melhores esforços, exemplos de caráter e conduta esperados dos aspirantes espirituais, melhor dizendo: ético-espiritualistas.







Líderes ou Responsáveis pelas Unidades

Para um bom funcionamento dos comitês, e também para que as unidades se conectem com as outras unidades e a organização nacional, será importante os membros do comitê elejam um líder ou responsável não só por organizar os trabalhos, como também para representar a unidade no nível nacional e para conectá-la a outras unidades. Representantes formam uma grande rede que se estende por todo o país, com o potencial de fortalecer a organização tanto nacionalmente quanto localmente.



Jamais será esperado que este líder da unidade se comporte como um autoritário, muito pelo contrário, ele deverá ser um servidor não só dos membros e dos interesses da unidade, como também da sociedade como um todo.

Mais do que isso, honestidade e confiabilidade são características essenciais a um líder, bem como a inteligência emocional para lidar com as relações interpessoais que eventualmente envolvem divergências e conflitos, além da comunicação assertiva e não-violenta, que passam a mensagem com profunda consideração sobre como o receptor irá entendê-la.
O líder da unidade precisará conhecer os membros ativos e simpatizantes e conhecer o perfil e as habilidades de cada um, como forma de aproveitar melhor as suas qualidades em prol de um objetivo comum.

Ele, também, deverá inspirar os membros da sua equipe e ser ele mesmo um exemplo daquilo que espera dos demais. Verdadeiros líderes inspiram e empoderam os membros da sua equipe para que alcancem o máximo de suas capacidades.

Como se vê, o papel do líder ou responsável por uma unidade envolve mais responsabilidade e comprometimento do que qualquer tipo de poder de mando, ainda mais porque precisará manter no máximo possível o espírito de cooperação coordenada, conforme ensinado pelo nosso Mestre.

Por fim, seria ideal que cada unidade tivesse também um acarya responsável, que acompanharia e apoiaria as atividades e o seu desenvolvimento, podendo também ser presença frequente nas atividades de prachar, como as meditações coletivas, palestras e workshops.

As Primeiras Atividades das Unidades

Uma das primeiras atividades das unidades é a realização das meditações coletivas, chamadas de dharma chakras, que ocorrem normalmente uma vez por semana, e, para isso, será preciso ter um ou mais lugares que possam abrigar tal evento.

Tais lugares podem ser fixos, como a casa ou um espaço de yoga de algum margii, ou mesmo um espaço alugado ou tomado emprestado pelos margiis locais somente para este fim, sendo que o aluguel pode se limitar a duas ou três horas semanais, em apenas um dia na semana, como forma de reduzir os seus custos ao mínimo necessário.

Os lugares das meditações coletivas deverão ser, preferencialmente, um espaço amplo que possam receber várias pessoas confortavelmente e, se possível, que possa servir para abrigar pequenos eventos como aulas de yoga e palestras, como será discutido mais adiante, quando tratarmos das atividades das unidades.

Os dias da semana das meditações coletivas variarão dependendo da unidade, sendo que são muito comuns nos dias de domingo no final da tarde, e também nos dias de semana num horário um pouco mais tarde como forma de poder receber as pessoas que saem dos seus trabalhos ou estudos e ainda tenham tempo suficiente de se deslocarem para o encontro.

Existe um grupo de Whatsapp nacional de representantes de unidades da Ananda Marga e é muito importante que o representante desta nova unidade seja incluído neste grupo para acompanhar as atividades num nível geral ou mesmo fazer contato para a troca de experiências.







Comunicação Local e Nacional



É muito importante desde o início criar um grupo no Whatsapp, que reúna os margiis locais e que possa, mais adiante, receber novos margiis ou simpatizantes. Este grupo será o canal de comunicação local, que informará acerca não só dos eventos locais, como também dos eventos regionais e nacionais que são divulgados rotineiramente em outros grupos de comunicação da organização.

A comunicação local também exigirá uma capacidade mínima de produção de panfletos e cartazes para divulgação da unidade e as suas atividades, bem como criação de uma ou mais páginas nas mídias sociais para esse fim, sempre se preocupando com a imagem pública da organização, pois o direito de representar uma organização implica automaticamente no dever de zelar pelos princípios e ética dessa mesma organização.

Planejamento das Atividades



Como pedra fundamental, recomenda-se que o comitê da unidade elabore um planejamento simplificado avaliando as potencialidades do local, seus pontos fortes e fracos, os recursos físicos e humanos disponíveis, uma lista das atividades que se deseja desenvolver nessa unidade e, por fim, uma definição de como serão obtidos os recursos financeiros para a realização das atividades.

É muito interessante no começo, planejar a realização das atividades ao longo de grandes períodos, como trimestral, bimestral, ou mesmo mensal, organizando pelo menos um tipo de evento em cada período definido como o mais adequado para a realidade da unidade.

Neste ponto, já dá para perceber que para um bom funcionamento da unidade será necessário o envolvimento de várias pessoas como forma de não sobrecarregar uma só pessoa, como o responsável pela unidade, por exemplo. Uma pessoa poderá focar na organização dos eventos, outra na gestão financeira, enquanto que outra na manutenção do espaço físico e no gerenciamento da comunicação, entre outras atividades.

Diferentes Atividades das Unidades

São muitas as atividades que podem ser desenvolvidas pelas unidades, desde as mais simples, que podem ser realizadas com pouca estrutura e recursos até atividades mais complexas, que dependerão de melhores estruturas e recursos.

Dentre as muitas possíveis atividades que podem ser desenvolvidas pelas unidades, algumas são consideradas mais básicas e de relativamente fácil realização, como as meditações coletivas voltadas para o público iniciante, que podem acontecer pelo menos uma vez por mês, separadas dos dharma chakras, e as palestras de prachar, que devem, preferencialmente, ser dadas pelo acarya responsável pela unidade ou por acaryas convidados de outras regiões.

É muito importante que as meditações coletivas para iniciantes tenham sempre a participação do máximo de margiis possível para criar uma boa vibração durante a meditação e que seja direcionada com meditação guiada. Também não pode faltar um bom e forte kiirtan, mas com pouco tempo de kiirtan e meditação. Uma boa introdução sobre o processo deve ser feita no começo para que as pessoas consigam entender o processo e se sintam bem com a prática.

Se a unidade tiver margiis locais capacitados, estes podem ministrar aulas abertas de yoga dentro das unidades ou em locais públicos, bem como conduzir grupos de estudos de filosofia, rodas de conversa, atividades culturais como saraus e eventos de culinária sutil com satsanga.

Assim, com a base fincada nas atividades de autorrealização como as meditações individuais e coletivas, um pequeno grupo de margiis de uma unidade pode expandir a sua prática espiritual através do serviço à humanidade, desenvolvendo, periodicamente, atividades de prachar e de serviço social nas suas unidades.

Como já foi dito, cada unidade deverá saber avaliar as suas próprias capacidades e somente realizar aquilo que é possível para o momento.



Tipos de Atividades

As atividades de uma unidade se dividem basicamente em 2 grupos:

1. Atividades voltadas para o desenvolvimento dos margiis (atividades de autorrealização); e
2. Atividades voltadas para o serviço a todos os seres.

1. Atividades voltadas para o desenvolvimento dos margiis ou atividades de autorrealização

As atividades voltadas para o desenvolvimento dos margiis locais são as atividades mais básicas de uma unidade. Elas envolvem a prática individual e a coletiva.

A unidade será o lugar de prática regular do dharma chakra, que não só fortalecerá os margiis pessoalmente, como também criará inspiração e coesão nos margiis locais para as atividades de prachar e de serviço social, a serem desenvolvidas numa etapa seguinte.

2. Atividades voltadas para o serviço à humanidade

Dentre as atividades voltadas para o serviço à humanidade incluem as atividades de prachar e de serviço social ou ação social. Ambas são muito parecidas na sua essência, que é a prática do serviço, e diferem somente na sua área de atuação.

Prachar é o serviço voltado ao desenvolvimento espiritual, como a transmissão das práticas espirituais do Tantra Yoga ensinadas pelo nosso mestre.

O serviço social é o serviço voltado ao auxílio e ao desenvolvimento material das pessoas, principalmente àquelas que se encontram entre as mais carentes no local ou em situações de emergência ou de calamidade.

É importante notar que ambos os serviços devem ser vistos como fundamentais para o desenvolvimento espiritual das pessoas, dado que desenvolvimento espiritual exige o desenvolvimento integral das pessoas igualmente nas esferas físicas, mentais e espirituais.





Exemplos de Atividades de Prachar

Yoga e Meditação

- Palestras de introdução à meditação e práticas de meditação coletiva.
- Aulas de yoga com professores margiis dentro das unidades e em locais públicos
- Aulas de yoga para crianças e idosos

Palestras de Prachar

- Palestras de prachar com os temas de Yoga e meditação, filosofia do Yoga, alimentação lacto-vegetariana, Neo-humanismo e Biopsicologia.
- Participação em eventos nas universidades e órgãos municipais

Atividades sociais e satsangas

- Grupo de estudos de filosofia do Tantra Yoga
- Rodas de conversa sobre temas espirituais diversos
- Cafés, almoços e jantares vegetarianos com satsanga
- Encontros de mulheres

Atividades culturais voltadas para temas ou práticas espirituais

- Saraus com apresentações de teatro, música e poesia
- Cinema com filmes ou documentários
- Vídeos e lives na internet
- Canto de kiirtan nas ruas ou em asilos
- Curso de culinária sutil

Atividades de serviço social

- Arrecadação e distribuição de alimentos para instituições, abrigos e pessoas em situação de rua
- Arrecadação e distribuição de roupas e cobertores
- Arrecadação e distribuição de ração para cães e gatos da rua
- Atendimentos terapêuticos (terapias ayurvédicas etc.)

Meditação Coletiva





Aulas de Asanas nas Unidades





Aulas de Asanas em Locais Públicos





Palestras com Temas Espirituais





Saraus com Temas Espirituais





Kiirtan na Rua (Nagar Kiirtan)





Culinária Lacto-Vegetariana com Satsanga





Distribuição de Alimentos





Serviço Social em Asilos e Presídios





Atividades Avançadas

Uma unidade com vários membros ativos, com sede própria pode expandir ainda mais as suas capacidades e oferecer produtos, cursos, e, no limite, até mesmo uma pequena escola de educação neo-humanista para crianças, que requer não só elevado grau de organização local como também de fontes de financiamento e de pessoas capacitadas apoiando o projeto. Para estas atividades, pode-se convidar margiis do Brasil com experiência no ramo para ajudar.

Exemplos de Atividades Avançadas

- Aulas ou oficinas voltadas ao cântico de Kiirtans e Prabhat Samgiita;
- Oficina de Kaoshikii e Tândava;
- Curso de formação de yoga e Biopsicologia;
- Bazar de roupas;
- Biblioteca comunitária;
- Horta orgânica; e
- Escola de Educação Neo-Humanista.

Cursos de Especialização em Yoga



Escolinhas e Creches





Financiamento das Unidades

É importante que se gerem recursos financeiros na unidade para torná-la sustentável do ponto de vista econômico.

No início, é possível que os iniciadores das unidades precisem investir num lugar fixo para as práticas de dharma chakra, caso não exista algum lugar disponível sem custo.

A vantagem de se pagar por um lugar fixo para a unidade é a de que se poderá escolher um lugar de mais fácil acesso para todos igualmente, facilitando não só os encontros dos margiis como também do público interessado em geral.

Igualmente, será necessário que os iniciadores das unidades invistam para a realização dos primeiros eventos públicos de prachar, como as palestras conduzidas por acharyas ou atividades conduzidas por especialistas.

Além do financiamento dos margiis locais, os recursos para a realização de eventos podem ser obtidos por meio de contribuição voluntária dos participantes ou por vendas de ingresso para o evento, sendo que, para tornar o yoga acessível verdadeiramente a todos, é importante garantir que quem não pode pagar tenha alguma espécie de facilitação.

Com o crescimento das atividades, a obtenção de maiores recursos financeiros poderá servir à contratação de serviços profissionais para apoiar as atividades da unidade, como o serviço de apoio à comunicação nas redes sociais, por exemplo

Boas Práticas

- Alguém que queira ser responsável por uma unidade deveria, oportunamente, fazer um treinamento específico para tal ministrado pela Ananda Marga nacional;
- Obter de cada participante dos eventos, por meio de um formulário específico feito para este fim, um comentário sobre as suas impressões do evento, sugestões de melhorias e sugestões de próximos eventos;
- Perguntar a cada participante dos eventos se deseja ser incluído numa lista de divulgação por whatsapp ou por e-mail;
- Participar do grupo geral das unidades e manter contato com os Departamentos da Ananda Marga (RAWA, PROUT, AMURT, prachar, comunicação);
- E mais do que se concentrar nas atividades locais, será muito importante inspirar as pessoas que frequentam a unidade a participarem de algum retiro local primeiro e depois nacional, pois, nestes eventos, as mudanças de hábitos são mais facilmente obtidas, dada a imersão na rotina diária espiritual nova para a pessoa que não está acostumada com hábitos saudáveis como alimentação sutil, dormir cedo, acordar cedo e meditar.

Atividades nas Unidades

Retiro de Ananda Kiirtana

O retiro em Ananda kiirtana foi muito especial, celebramos os 50 anos da organização no Brasil e o 35° retiro em Ananda Kiirtana, em torno de 135 pessoas estiveram presentes.



O desenho da programação foi pensado pelo Reitor Acarya Yukteshananda Avt, juntamente com acaryas e margiis. Foi uma oportunidade de se reunirem em diferentes programas: espirituais, culturais, educacionais, filosóficos e cerimônias sociais. Fortalecendo os laços de amizade, boas companhias, aprendendo e revisando lições de meditação com os monges e monjas, muita natureza e alimentação sutil.



O kiirtan sempre é a parte mais esperada e preciosa da nossa programação, os kiirtaneiros abrilhantaram o retiro com muitos kiirtans inspiradores.

Numa tarde ensolarada, foi feito o Nagar Kiirtan, partindo da Sede da Unidade Mestra Ananda Kiirtana até a Escola Rural Sol Nascente. Lá tivemos uma Cerimônia, coordenada pela diretora Trivenii, em homenagem aos fundadores: a Tattvika Soma Devii e o Acarya Tapeshwarananda Avt (in memoriam), aos benfeitores: Acarya Haripranananda Avt, Avinash (in memoriam) e Janak, meditamos e saboreamos um delicioso prasad.



Retiro de Ananda Kiirtana (cont.)

O Dada Púrnakrsnananda divulgou e relançou o livro “O Fio Invisível” do Departamento de RAWA, é uma coletânea de diversos poemas dos devotos sobre a sua conexão com a consciência cósmica.

O presidente atual da ACIAM (associação da Ananda Marga), o margii Nirainjana abriu a apresentação da trajetória da associação no Brasil, com fotos do início,como estamos e o futuro. Para finalizar, no jantar tivemos um super bolo para celebrar os 50 anos da Ananda Marga no Brasil e os aniversariantes do mês também receberam os parabéns.

Uma novidade foi o Workshop: Cooperativa de Tijolos Ecológicos baseada em PROUT com Sangamitra.
Na cerimônia social, uma bebê recebeu o nome espiritual e foi apresentada para a sociedade, Tara (estrela brilhante), netos do casal Diipika e Moralidha.

A fogueira aqueceu uma linda noite fria e estrelada, todos de mãos dadas cantando e dançando canções em ritmo de Festa Julina, valorizando a cultura local. Yoga, meditação, palestras, svadhyaya, shastras, expositores e a famosa Tenda da Didi Jaya marcaram essse retiro.

Tivemos margiis do Peru, Bolívia, Argentina, diversas unidades presentes: Acre, Pará, Mato Grosso do Sul, Bahia, Ceará, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná e Rio Grande do Sul.

Agradecemos a todoas as pessoas responsáveis de maneira direta ou indireta (cozinha, limpeza, decoração, cuidados com as crianças, acomodação, transporte, manutenção, divulgação) para que esse retiro se tornasse possível. Jay!







Retiro de Ananda Kiirtana (cont.)







Retiro de Ananda Purnima em Curitiba - PR







Retiro de Silêncio e Yoga em Mondaí - SC











Inauguração da Unidade da Ananda Marga em Candiota - RS

Em março foi inaugurada em Candiota - RS, a Unidade da Ananda Marga Candiota. A inauguração contou com a presença online da monja Didi que conduziu a cerimônia de inauguração, e de pessoas da comunidade.

No dia seguinte fi realizada uma aula de Yoga em espaço aberto, na comunidade local.

Houve uma excelente acolhida, por parte das pessoas que participaram das atividades e que estão participando também das meditações coletivas e das aulas de yoga regularmente.

A partir de agora as meditações coletivas ocorrerão regularmente nas quartas-feiras e as aulas de yoga nas segundas e quartas.







Inauguração da Jagrti das Didis em Brasília - DF



Palestra do Dada Haripranananda na Jagrti de Brasilia - DF



Jantar Vegetariano em Curitiba - PR

E março a unidade de Curitiba - PR organizou um delicioso jantar vegetariano, que também contou com com aula de yoga e palestra. O evento foi um sucesso e teve a participação de 49 pessoas entre margiis, praticantes de yoga e simpatizantes.













Atividades na Jagrit de Niterói - RJ





Meditação Coletiva e Almoço







Yoga na Praça

Palestra do Dada Hari em Goiânia - GO

Palestra do Dada Hari em Maio em Goiânia seguida de jantar com 40 participantes.





Meditação Coletiva em Pelotas - RS



Palestra do Dada Jinanananda em Chapecó - SC









Amurt-Amurtel no Apoio às Vítimas da Enchente no RS

A Amurt-Amurtel atuou intensamente desde o início das enchentes de Porto Alegre com o foco nas pessoas em situação de rua, dando acolhimento a elas como também de outras que sairam de suas casas das regiões alagadas.



Cerca de 50 pessoas foram acolhidas nos 3 salões da sede em Porto Alegre da instituição com camas lençóis, travesseiros e cobertores, entrega de kit de higiene pessoal, medicação, roupas, calçados e outras necessidades. Também foram entregues cestas básicas, roupas para famílias não atingidas mas que precisaram de apoio.

A Amurt-Amurtel abriu um canal para receber doações de colchões, lençóis, travesseiros, cobertores e kits de higiene pessoal, além de roupas, calçados e outras necessidades essenciais, como medicação, além de doações de valores pelo PIX doacao@amurt.org.br.





Amurt-Amurtel recebe a Medalha Cidade de Porto Alegre

Em março a Associação Beneficente Amurt-Amurtel recebeu a homenagem Medalha Cidade de Porto Alegre - 252 anos. Há mais de 36 anos na Capital, a Organização da Sociedade Civil (OSC) representou os Serviços Socioassistenciais na cidade.


DIPLOMA

O Prefeito Municipal de Porto Alegre, nos termos do Decreto Municipal nº 6.202, de 25 de Novembro de 1977, confere a

Associação Beneficente Amurt - Amurtel

a homenagem da Prefeitura Municipal de Porto Alegre, por relevantes serviços prestados à comunidade.

26 de Março de 2024.

Sebastião Melo
Prefeito



A Amurt-Amurtel possui cinco serviços em Parceria com a prefeitura, como o atendimento e acompanhamento de famílias e indivíduos na região Extremo-Sul da Capital, SCFV - Projovem, Serviço de Abordagem Social à População em situação de rua, Serviço de Atendimento Familiar, Serviço de Convivência SCFV 06 - 15 anos e SCFV 15 - 17 anos - Trabalho Educativo.





Atividades na Internet

Grupo de Meditação Diária - Painchajanya

Grupo devotos de Bábá sem fronteiras. Pré-requisito Ser devoto/ frequência min: 4x mês

2 Rotinas, o monitor do dia posta um dia antes :

ROTINA 1: Paincajanya Sádhaná
Prabhat Samgiita 5 min + Kiirtan 15 min + Sádhaná 10 min/20 min + Gurupuja

ROTINA 2: Painca Freedom Sádhaná
Prática Pessoal
Prabhat Samgiita 5 min + Kiirtan 15 min + Meditação & Gurupuja Individual

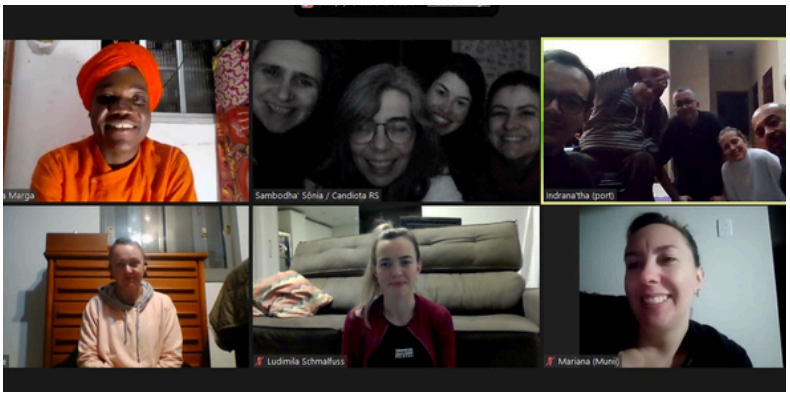
Sábado: cantores voluntários, outros dias cantores fixos

Acesse este link para entrar no grupo do WhatsApp:
https://chat.whatsapp.com/LWYnII24svw9bAy2OeqT82



Meditação Coletiva no Dia Internacional do Yoga

Meditação coletiva do dia Internacional de yoga Unidade Pelotas junto com Candiota.





Encontros Online do WWD Brasil





Estudo do Livro “O Despertar da Mulher”

Após a tradução do livro "O Despertar da Mulher" pelo departamento WWD, um grupo de estudos foi criado para conhecer melhor o ponto de vista de Shrii Shrii Anandamurti sobre as mulheres e seu papel na sociedade.





Retiros e Encontros Presenciais

Segundo Retiro Anual de Kiirtan em Setembro



Quando um grande número de pessoas faz kiirtan, não apenas seu poder físico é concentrado, mas seu poder psíquico coletivo, inspirado por Parama Puruśa, também começa a fluir em um único canal. Assim, não há apenas uma concentração de força física, mas também de força psíquica; e essa força física e psíquica concentrada elimina as preocupações e os problemas acumulados do mundo material...

Eu já disse, e repito, que agora é o momento de manifestar a glória do kiirtan. E eu também diria que aqueles que desejam fazer progresso espiritual em sua sádhaná devem fazer mais e mais kiirtan. Por meio do kiirtan, a mente se torna pura e, com essa mente pura, é possível fazer sádhaná. Se a mente se tornar pura por meio do kiirtan, mesmo que por cinco minutos, então sua sádhaná será muito boa e ainda que você faça sádhaná por apenas cinco minutos, você certamente alcançará o progresso espiritual. E devido a esse progresso espiritual, você se aproximará cada vez mais da Consciência Suprema e entrará em contato com suas ondas psíquicas. E nesse estado, você poderá prestar um serviço ainda melhor aos seres humanos, animais e plantas com a ajuda do Neohumanismo.

Que todos vocês sejam abençoados!



Valores:
Adultos R$ 325
Jovens de 13 a 25 anos = R$ 225
Crianças até 12 Anos = gratis

Informação e Inscriçôes:
Devashish + 55 32 99925 0938
devashish@coqui.net
Inscrições aberto até o 5/9

Cursos

Treinamento de Yoga-Naturopatia 2024 na Índia

Junte-se ao Dada Dharmavedananda para um mês de treinamento em Ananda Nagar, Índia, com início em 21 de setembro.

Descubra aprofundamento espiritual, melhoria da saúde e conhecimento médico que mudam a vida e habilidades. Ao longo de 15 anos, centenas de graduados experimentaram um crescimento profundo através desta formação.

Maiores detalhes no link abaixo:

https://amyoganaturopathy.org/2024-am-naturopathy-yoga-training/



Graduados e colaboradores do treinamento de Yoga-Naturopatia 2023 em Ananda Nagar

Formação de Instrutores de Tantra Yoga

O curso de Formação de Instrutores de Tantra Yoga tem como objetivo proporcionar ao estudante um desenvolvimento integrado – físico, mental e espiritual – através das práticas e filosofia milenar do Tantra Yoga, e também das recentes técnicas da nova ciência da Biopsicologia.

Capacitar, habilitar e profissionalizar o estudante a multiplicar o ensinamento e introduzir outras pessoas à prática de yoga com autoconfiança e sabedoria.
Servir como aprofundamento na jornada do autoconhecimento.

INÍCIO: 27 e 28 de julho de 2024

Informações, valores e Inscrição pelo link:

https://www.anirvana.com.br/curso-de-instrutores-de-yoga



Cursos

Curso de Filosofia do Tantra Yoga

É com grande alegria que anunciamos o início de um curso transformador de Tantra Yoga, liderado pelo nosso querido Monge Dada Jinanananda.

Este curso terá duração de 98 horas ao longo de 7 meses, com encontros um final de semana por mês, a partir de julho. Teremos opções de participação tanto presencial quanto online, para que todos possam se beneficiar desta jornada, independentemente de sua localização.

Quem deve participar:

- Praticantes de yoga de todos os níveis que desejam aprofundar seu conhecimento.
- Aqueles interessados na filosofia de Tantra e na integração de práticas espirituais em suas vidas diárias.
- Pessoas em busca de crescimento pessoal e espiritual.

Sobre o Curso:

Duração: 7 meses
Carga horária: 98 horas
Formato: Um final de semana por mês
Início: Julho
Instrutor: Dada Jinanananda
Modalidades: Presencial e online

Inscrições abertas! Garanta seu lugar e embarque nesta jornada de autodescoberta e crescimento.

Para mais informações, entre em contato com a Ananda Marga São Paulo. Estamos ansiosos para compartilhar esta jornada maravilhosa com você!

Namaskar🙏





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 2020, para quem estava com dificuldades de meditar sozinho(a) às 05h00 AM. - (11) 98326-5432 (Miirabhai).

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/@anandamargabr

DHARMACAKRAS ONLINE

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

Ananda Marga Pelotas às 19h30 pelo Zoom
https://us02web.zoom.us/j/85670668416?pwd=NEFPelJVY254emQvV1ZWWnBuZksyUT09
ID da reunião: 856 7066 8416 / Senha: nama

Domingos
Ananda Marga Norte e Nordeste às 06:30h.
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

Participe!

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



Cooperação Coordenada

"Operação" significa "fazer algo utilizando-se de qualquer meio". Suponha que você esteja operando uma máquina. Se esse tipo de operação for feito com esforço coletivo, então é chamado de "cooperação". No caso da cooperação, algo é feito com direitos e prestígio iguais entre as pessoas.

Em todos os campos da vida coletiva deve haver cooperação entre os membros da sociedade. Onde essa cooperação é entre seres humanos livres, cada um com direitos iguais e respeito mútuo, e cada um trabalhando para o bem-estar do outro, é chamada de "cooperação coordenada". Onde as pessoas fazem algo individual ou coletivamente, mas se mantêm sob a supervisão de outras pessoas, então é chamada de "cooperação subordinada". Em todo e qualquer estrato da vida, devemos fazer tudo com cooperação coordenada e sempre evitar a cooperação subordinada.

No mundo de hoje, diferentes sistemas socioeconômicos estão em voga, mas nenhum desses sistemas é baseado na cooperação coordenada. Em vez disso, nesses sistemas, as relações sociais são baseadas principalmente na cooperação subordinada, resultando na degeneração do tecido moral da sociedade. Essa falta de equilíbrio e equipotência adequados na vida social está fazendo com que toda a estrutura da sociedade desmorone.

A cooperação subordinada, onde os relacionamentos são entre supervisor e supervisionado ou entre mestre e servo, é prejudicial ao progresso humano e retardam qualquer possibilidade de movimento progressivo. Eles são abusivos ao modo de funcionamento da mente humana.

Somente o sistema cooperativo pode garantir o progresso saudável e integrado da humanidade e estabelecer uma unidade completa e duradoura entre a raça humana. As pessoas devem trabalhar para desfrutar de frutos mais doces estabelecendo o sistema cooperativo.

Adaptado do discurso "Cooperativas", feito em Calcutá, 1988.

E que tudo seja oferecido aos pés do Guru.

Tavadhravyam Jagat Guru Tubhyam Eva Samarpaye