

MAHA'VISHVA

NEWSLETTER OFICIAL DA ANANDA MARGA BRASIL

EDITORIAL

O caminho do Tantra é um caminho onde a aceleração dos choques ocorre naturalmente devido à sadhana, prática de meditação que amadurecem os samskaras ou reações mentais devidas às nossas ações passadas.

Ao mesmo tempo, essa mesma sadhana e a conexão com o Guru (Consciência Infinita) nos trazem força, muita força, para lidar com obstáculos que antes desse caminhar julgaríamos impossível.

Lembremo-nos que a vida é muito breve, e ter um objetivo maior compartilhado com outras pessoas traz uma sensação muito saborosa no íntimo do seu ser de que tudo vale a pena!

Saber que pessoas ainda cheias de imperfeição como nós podem melhorar ao realizar um bem maior já se torna inspirador.

Buscar prazeres sensoriais que são temporários e vazios como razão da existência, jamais vai preencher nossa sede pelo Infinito, por isso o caminho se torna mais doce, mesmo no meio da luta, através da simples ideologia: Autorrealização e Serviço a todos os Seres, que diz respeito a essência da Ananda Marga (o Caminho da Bem-Aventura).

HISTÓRIAS QUE INSPIRAM



Março: O Mês da Mulheres

O mês de março é conhecido como o mês de celebração do dia das mulheres. Algo especialmente importante, devido a inúmeros problemas que conhecemos, no Brasil e ainda pior em outros países do mundo com alguns poucos países onde o nível de direitos e empoderamento na teoria e na prática são semelhantes.

Um pássaro precisa de duas asas que funcionem bem para poder voar, e se uma delas estiver quebrada, não será possível, isso é o que Bábá disse em relação ao papel das mulheres na sociedade que sente o peso desse desbalanceamento, acabando muitas vezes por ser apenas escravas sexuais e que fazem o serviço doméstico, sem qualquer liberdade de ser o que deseja ou mesmo ter voz em decisões importantes.

Sabemos que uma mulher que cuida do lar, e tem o respeito, a escuta do marido e participação em relação as decisões da família

e que faz este papel por escolha íntima é uma mulher empoderada, da mesma forma que uma diretora executiva de uma empresa, se ambas puderam escolher aquilo que desejavam realizar, mas boa parte das vezes não é isso que acontece, e em alguns países, isso é impossível de ocorrer.

Vamos deixar aqui algumas palavras de Bábá em relação a mulheres:



“A luta das mulheres por direitos tem uma longa história. As últimas três décadas, especialmente, trouxeram essas questões para o primeiro plano da consciência social. Em todo o mundo as mulheres estão despertando! Elas não estão mais dispostas a permanecer em silêncio diante da opressão. Elas estão encontrando suas vozes e força para lutar. Os homens também estão percebendo a importância do há muito esperado despertar das mulheres para que a sociedade progrida para sua próxima fase evolutiva.

Em muitas partes do mundo, as mulheres estão ainda sob o jugo da exploração. Elas se tornaram impotentes por centenas de anos de ignorância, superstição e complexos de inferioridade impostos. Os oportunistas que se aproveitaram das mulheres não percebem que, paralisando a mente das mulheres, toda a sociedade fica aleijada.

Agora, para que a sociedade avance, as mulheres devem recuperar sua autoconfiança e ocupar seu espaço de direito na sociedade. Os homens também devem ter um processo ativo nesse processo.”

Shrii Shrii Anandamurti

A pergunta que fica para ti é, se mulher, o quanto você se valoriza como expressão da Consciência Infinita, e entende que nenhum complexo de inferioridade é digno de ti.

E para você homem, o quanto você busca não criar complexos de inferioridade nas suas relações com mulheres, sejam quais forem? O quanto você busca valorizar suas posições em nossa sociedade? E o quanto você busca combater qualquer complexo de superioridade que possa surgir em ti devido a sociedade em que vive?

Unidade de Belo Horizonte

Temos boas notícias vindas de Belo Horizonte, que está se esforçando para superar a passagem do querido Dada Ranendrananda. As notícias são muito positivas!

Dada Pulak é o novo Acarya de BH

Em março Dada Pulak assumiu a responsabilidade de ser o acharya local.

Dharmachakras

Todos os domingos acontecem os dharmachakras presenciais. Veja que lindas a energia das fotos nos DCs.



Atividades Terapêuticas

Em BH a equipe local da Ananda Marga está desenvolvendo atividades terapêuticas e espirituais de autoconhecimento. Há aulas de Yoga de segunda a sexta feira na parte da manhã, tarde e noite. Durante a semana há também consultas de nutrição Ayurvedica, a tradicional e milenar sabedoria indiana para promover saúde.

Outras opções terapêuticas oferecidas na Unidade de Belo Horizonte são a Massagem relaxante profissional, para melhorar a circulação e desintoxicar o sangue, e o Cone Hindu, técnica de limpeza, desobstrução e purificação do canal dos ouvidos.

No primeiro e segundo final de semana de março foi ministrado por Dada Pulak e Dada Jinanananda o Curso de Formação de Professores de Yoga, módulo 4 e 8 para turmas que se iniciaram no mês de abril e novembro de 2021.

Também em março foi planejado e executado a divulgação dos Cursos de Yoga Massagem Ayurvedica e nova turma do Curso de Formação de Professores de Yoga que se dará no início do mês de abril e maio. Cursos que ajudam muito a pagar as despesas que a unidade apresenta mensalmente, além de disseminar nossa filosofia de forma mais profunda, na capacitação de novos instrutores.

Unidade de Belo Horizonte (cont.)

Ananda Jovens

Com grande alegria divulgamos uma importante iniciativa com grande potencial de impactar positivamente a nossa sociedade, e que já contagia o Brasil todo, que é o grupo de jovens da Ananda Marga Brasil, batizado de Ananda Jovens, que sentiam em seus corações a necessidade de espalhar a filosofia da Ananda Marga para crianças e adolescentes.

O grupo realiza encontros virtuais que ocorrem todas as terças-feiras, junto a jovens de outros estados do Brasil. Atualmente estão sendo feitas leituras espirituais, jogos de autoconhecimento, dinâmicas em grupo, apresentações artísticas, conversas filosóficas e trocas de amizade.



Em Belo Horizonte, o grupo está em constante movimento, sempre fazendo encontros presenciais, mini Dharmachakras, passeios em cachoeiras, entre outros. Já há o objetivo de um primeiro acampamento/retiro para jovens em julho. Há também a ideia de fazer um projeto de arte na rua (projeto Ananda Jovens na rua) ainda em processo de criação. Aulas de yoga para crianças já começaram para atingir um dos objetivos do grupo. E o Dada Pulak começou a participar em alguns dos encontros online e presenciais e a missão de alcançar mais jovens em BH e em todo o Brasil continua.

Veja dois depoimentos entre vários que recebemos positivos sobre este grupo inspirador:

“Ananda jovens? Tudo isso aconteceu muito naturalmente. Mesmo já estando nessa busca espiritual, me sentia perdido em relação a orientações diretas. Quando então percebi que eu tinha a possibilidade de receber iniciação de um monge meu coração não aguentou! Desde então venho me dedicado a fazer aquilo que me cabe, aguardando com paciência e empolgação esse dia chegar. Spoiler: está perto Junto a isso fui abençoado de conhecer as pessoas mais incríveis que a vida poderia me dar, sempre me incentivando e dando bronca quando necessário... Ondas de alegria e gratidão, vez ou outra brotam no meu coração por tudo isso, mas vale dizer que não é por acaso, mas sim de um esforço diário e sincero de olhar pra si mesmo e buscar ser uma pessoa cada vez melhor.

Martelando esse jarro de barro diariamente, logo ele se quebrará e, ao se quebrar irá revelar o ouro que sempre esteve dentro dele”

– Samuel, 21 anos.

“Ananda Jovens é uma família. Uma família de amor. Fui acolhida por esse grupo num momento de rebeldia interna! De sede por trocas valiosas e transparentes! Hoje me sinto mergulhada nesse coletivo lindo de serviço e entrega. Aqui caminhamos juntos! Nos encontramos na espiritualidade, na arte e principalmente no amor infinito! Esse grupo me lembrou do meu propósito e essência! Sou eternamente grata por isso!”

– Duda, Indumatii, 19 anos.

Unidade de São Paulo

Curso de Introdução à Meditação

Na Ananda Marga de São Paulo aconteceu o segundo curso presencial de meditação formado em dois módulos de cerca de 2 horas cada.

Este curso em breve deverá ser oferecido para outras unidades do Brasil que tenham interesse em fazer o treinamento de capacitação para que possam facilitá-lo.

Envolve exercícios, material de apoio, teorias, vivências e muita emoção, dentro da construção de um campo de acolhimento para meditar e vencer os desafios individuais de cada um(a) dentro desse processo.

Queremos que as pessoas que o realizem comecem a prática de meditação baseada no mantra Universal Baba Nam Kevalam, e principalmente vivam uma vida com mais propósito, para tanto o conteúdo oferecido que mostra um resumo da essência da filosofia de Bábá é fundamental.



Noite de Mantras

Também aconteceu na Unidade de São Paulo a noite de mantras (19/03) guiada pela querida Sutapa de Belo Horizonte, com refeição de lanches veganos de hambúrgeres na sequência.

Uma noite cheia de luz com o amor das canções devocionais cantadas por essa devota que nos encanta, guiada pela doçura inspiradora de Bábá.

Foram mais de 70 participantes para serem tocadas e tocados pelo amor Divino, sendo que torcemos para que uma parte delas e deles se tornem também membros de nossa família de São Paulo.



Unidade de Araruama

Retiro Detox

Em Araruama, aconteceu uma semana de retiro de detox, para construção de um novo corpo físico aos participantes dessa jornada incrível, com células renovadas e cheia de vitalidade, guiadas e guiados pela monja Didi Ananda Shaliina.

O programa incluiu:

- Jejum, desintoxicação e limpeza do seu sistema;
- Terapias: sauna, sauna infravermelha, banho de lama, banho de sol, banho de coluna, escaldapés de ervas.
- Métodos de desintoxicação atuais: dietas de desintoxicação, desintoxicação ou ceto, alimentação limpa, jejum alternado, jejum intermitente.
- Máscara nutritiva
- Drenagem nasal descongestionante
- Yoga, meditação e arte.



Didi Shaliina é uma especialista em alimentação para promover saúde.

Com algumas receitas no canal da Ananda Marga Brasil do Youtube, se não assistiu ainda aos vídeos dela segue o link: https://www.youtube.com/channel/UCpINrBV8qwHsKEZ8J3_-4ow.



Aproveite para fazer a sua inscrição no canal para ser notificada ou notificado sempre que um vídeo novo ser postado (precisa ativar o sininho).

Em Araruama também continua o lindo e essencial trabalho de distribuição de alimentos a irmãs e irmãos em situação de morar nas ruas.

Trabalho este coordenado pela margii Soma.

Unidade Mestre Ananda Kiirtana

Em Belmiro Braga, na nossa unidade mestra, todos domingos temos dharmachakras presenciais e almoço na sequencia preparados pelo Dada Yuktesh.



Unidade de Juiz de Fora

Em Juiz de Fora continua o trabalho com o abrigo de idosos Santa Helena. Dada Yuktesh junto como margii Nytiesh semanalmente visitam o lar e realizam atividades para aumentar o bem estar de pessoas que tanto precisam nesse momento da vida

Outra atividade desenvolvida em Juiz de Fora- MG, como mostrada em edições anteriores é o Yoga na praça, excelente forma de fazer Pracar (apresentação da filosofia para leigos). Dessa forma mais pessoas conhecerão os ensinamentos valiosos de Shrii Shrii Anandamurti e quiçá praticá-los em suas vidas. Conhecimento somente se torna útil se praticado. Esse é o grande desafio de cada um(a) de nós que tem acesso a ideologia da Ananda Marga.



Unidade de Porto Alegre

A Ananda Marga Porto Alegre não cessa o seu movimento de desenvolvimento local, muito inspiradoras as atividades dessa unidade. Está programado um curso de Yoga para Crianças presencial, novas turmas de Instrutores de Yoga, presencial e online, terapeutas oferecendo diversos serviços, dharmachakras, serviço de distribuição de alimento para irmãs e irmãos em situação de rua, curso de introdução a meditação local, escolas e creches neohumanistas. Enfim, um modelo de unidade com muitos exemplos de atividades que todas as unidades podem desenvolver.

Visite o link a seguir para saber mais: <https://linklist.bio/atividadespresenciaisAMpoa>.

E todo esse movimento está acontecendo na recém-inaugurada sede, que fica na rua Leopoldo Bier, número 609, bairro Santana. Quando for passar por Porto Alegre, não deixe de conhecer e participar das atividades dessa nossa unidade muito linda da Ananda Marga.



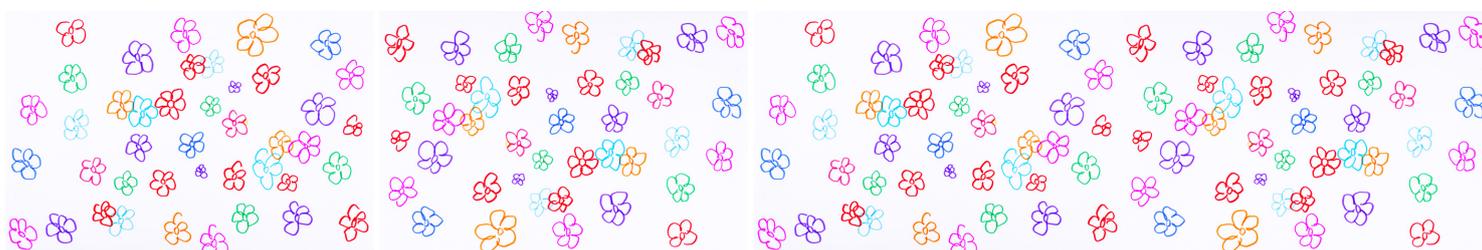
Para finalizar queremos comentar que mais uma turma de instrutores de Tantra Yoga concluiu seu curso agora no mês de março, realizando o último módulo já na nova unidade. Vejam a foto da turma de novas professoras. Jay Bábá!



Unidade de Chapecó

A equipe da unidade de Chapecó, além do dharmacakra semanal presencial, está firme e forte com o projeto de Yoga para as crianças no Shopping da cidade. E agora abriu turma de Yoga para crianças no seu espaço também. Tocar o coração das crianças com a filosofia do Yoga é a melhor forma de plantarmos a semente para um mundo melhor amanhã, pois imagine o mundo que viveríamos se o amor fosse o norte de nossa educação. Que muitos seres possam ser influenciados por projetos como esse que começam a se espalhar pela Ananda Marga.

Em 26 de março a equipe de CHapecó recebeu o treinamento piloto oferecido pelo Departamento Nacional de Dharma Pracar para o curso de introdução a Meditação da Ananda Marga, que em breve todas as unidades que desejarem poderão ministrar, mediante treinamento de capacitação prévio.



Unidade de Alto Paraíso

Em Alto Paraíso, um dos locais com mais comunidades espirituais do Brasil, a Ananda Marga não poderia deixar de estar presente. O margii Tapeshvar e o Dada Hari estão desenvolvendo diversas atividades na cidade. A cidade fica bem próxima de Brasília e possui uma natureza ímpar, com muitas cachoeiras.

Em março aconteceu mais um jantar vegano feito pelo Dada Hari e logo mais teremos início de uma turma nova de instrutores de Yoga da Ananda Marga formados em Alto Paraíso. Além disso no local temos sempre aos domingos os dharmachakras presenciais.



Unidade de Curitiba

Em Curitiba, Dada Vishva junto com margiis da cidade promoveram um encontro de atividades integrativas e meditação no Parque Barigui. Excelente forma de divulgação de nossa filosofia para pessoas que nunca ouviram falar da Ananda Marga, como também é feito em Juiz de Fora. A equipe de Curitiba também faz dharmachakras online toda segunda feira e em breve teremos novidades sobre uma possível nova Jagrti na cidade, o que é uma notícia bastante inspiradora.



Unidade Mestra Ananda Vasundhara

Muitas pessoas da Ananda Marga não sabem, mas existe uma Unidade Mestra de Didis em Brasília (Ananda Vasundhara), iniciada pela Didi Advaeta, e agora continuado por Didi Ananda Tapashuddha.

Nesse local as Didis e margiis de Brasília poderão desenvolver uma unidade mestra com projetos e atividades que beneficiará a todos na região de Brasília e do centro do país.



Como se vê na foto ao lado, a primeira fase da construção acabou no mês de agosto de 2021. Agora é a hora em que precisamos do apoio financeiro para o 2º andar. Certamente queremos ver esse trabalho concluído em breve.

Se você acredita no projeto e pode contribuir, sua doação poderá ser enviada para a Didi Ananda Shaliina - Pix: (32) 998221039 - Nome: Nguyen Thu Hien, que repassará os valores para a construção e avisará a Didi Tapashuddha sobre as doação. Ao fazer a sua doação, informe o seu nome em sânscrito (se possuir) e seu número no WhatsApp nas mensagens ao enviar a doação.



Caryácarya - Parte 2

A maioria dos praticantes da filosofia da Ananda Marga possui um bom conhecimento sobre Yamas e Niyamas, o código de ética do Yoga. Por outro lado, não são muitos os que conhecem o livro Caryácarya parte 2, que complementa os aspectos de Yamas e Niyamas de uma forma a não deixar dúvidas sobre qual a conduta que se é esperada de um discípulo ou de uma discípula de Shrii Shrii Anandamurti.

Neste livro, por exemplo, encontramos os 15 *shiilas*, ou, de outra forma, os 15 pontos fundamentais para a formação do caráter do praticante espiritual. Cabe afirmar que, assim como é importante e estudar e seguir os Yamas e Niyamas, também é importante seguir os 15 *shiilas* na vida diária, para podermos viver bem em sociedade.

QUINZE PONTOS PARA FORMAR O CARÁTER

1. Praticar o perdão.
2. Praticar a magnanimidade de mente.
3. Controlar sua conduta e temperamento.
4. Trabalhar para a melhoria social.
5. Manter autocontrole interno.
6. Manter conduta doce e sorridente.
7. Praticar coragem mental.
8. Dar exemplo com sua própria conduta.
9. Abster-se de criticar aos outros.
10. Seguir Yama e Niyama.
11. Praticar autocorreção de seus erros.
12. Manter-se livre de ódio, raiva e vaidade.
13. Abster-se de falar desnecessariamente.
14. Seguir estritamente as disciplinas
15. Ter senso de responsabilidade.

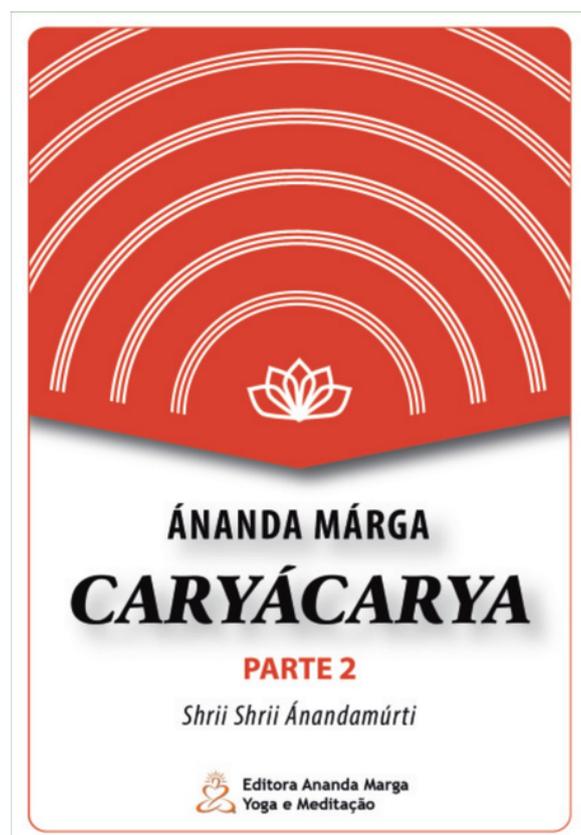
Nas próximas edições de Mahavishva, vamos fazer comentários sobre 3 *shiilas* por edição, começando aqui, pelas três primeiras.

1º Shiila: Praticar o perdão

O perdão é o ato de transformar veneno em néctar que o Tantra nos ensina. Foi perguntado a Bábá o que a Ananda Marga deveria fazer após ele ter sido liberado da prisão em relação a lembrança do dia em que ele foi envenenado na prisão, deveriam todos jejuar em protesto pelo que houve? Sua resposta foi bastante serviço para os mais necessitados. Bábá nos mostrava um caminho em termos de correção, não em punição do outro. Não desenvolver o ódio também é uma de suas instruções.

Para praticarmos o perdão é importante separar a atitude de quem cometeu o ato. Podemos lutar contra atitudes que nos desagradam, mas isso não tem a ver com quem está realizando. Esse é o primeiro passo para começarmos um processo de perdoar.

E em relação a crimes hediondos? Nesse caso o processo pode exigir muita terapia, mas ficar com o rancor, certamente somente vai fazer mal para si mesma ou si mesmo, pois a raiva é um veneno para o corpo, devido a química hormonal que é liberada através dela. Não se permita ficar com raiva, nem das pessoas que mais ferem seus valores, foi a lição que Bábá nos ensinou, a luta é diferente da raiva, e deve ser guiada por sabedoria, conhecimento.



2º Shila: Praticar a magnanimidade da mente

Para se praticar a magnanimidade da mente é necessário um trabalho interno e externo com alta intensidade. Como? Aumentando o tempo de Sadhana e multiplicando os serviços para todos os seres. Essa é a grande resposta que Shrii Shrii Anandamurtijii nos trouxe e abençoou.

Com a prática da autorrealização e do serviço desinteressado, nossos pensamentos se tornam mais positivos e naturalmente expandidos para enxergar além da negatividade mostrada nos jornais e tantas fontes de notícias. Somos um reflexo de Deus, trabalhemos a nós mesmo mesmos para nos aprimorarmos, nos "polirmos", pois até o pote de ouro acumula poeira que o impede de brilhar.

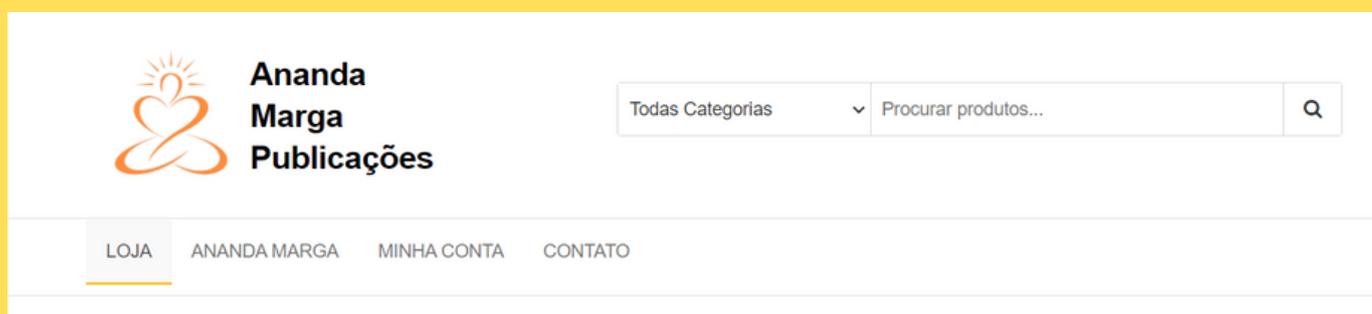
3º Shila: Controlar a sua conduta e pensamento

Viver uma vida espiritual, com atenção e cuidado com os próprios pensamentos e ações, direcionando-os sempre ao Supremo, é a melhor forma de nos prevenir de sucumbir às propensões (vrttis) dos primeiros chakras, que não tardem em fazer mal a nós mesmos e aos demais a nossa volta.

Não é fácil e exige bastante prática espiritual manter um padrão de energia sutil, mas o resultado é que desta forma conseguimos fazer mais bem para as pessoas a sua volta e para nós mesmos.

Controlar sua conduta através do desenvolvimento de *viveka*, ou discernimento entre o que é eterno e o que é temporário, entre o certo e o errado, e de *vaeragya*, ou desapego, é a forma de sermos livres de verdade, pois caso contrário, nos tornamos escravos de vícios, de padrões antigos, e das nossas tendências mais primitivas.

Ser membro de um grupo espiritual não nos livra de cometer erros e más ações, infelizmente não é tão fácil assim o caminho da divindade: podemos ver os princípios éticos iogues sendo quebrados também entre aspirantes espirituais. Por isso sejamos humildes como uma grama, percebamos os momentos nos quais erramos são também oportunidades de aprendizado, onde, além de corrigirmos os efeitos negativos da nossa ação, procuramos também corrigir o nosso comportamento e a nossa conduta futura.



Se você deseja ler essa obra ou outras da Ananda Marga, acesse o link a seguir e adquira um exemplar. Além de aumentar seu conhecimento, você contribuirá com a sustentabilidade econômica da Ananda Marga Brasil.

Link: <https://publicacoes.anandamarga.org.br/>

AGENDA: RETIROS E ENCONTROS PRESENCIAIS

Retiro de Páscoa

Despertando o Amor Universal

14/04 a 17/04

Yoga
Meditação
Natureza
Palestras
Música Espiritual
Alimentação Sutil

www.EventosAK.com | (32) 99928-2183 | Belmiro Braga/MG



Retiro Espiritual Ananda Purnima

20 à 22 de maio, 2022
Campo Largo/PR

VAGAS LIMITADAS!

Quartos duplos individuais com banheiros
Aulas de Yoga e Meditação
Alimentação lacto-vegetariana
Oficinas e Palestras em Saúde
Vivências Artísticas
Contato com a Natureza
Boa Companhia
Inscrições via formulário
Mais informações:
+55 11 95392-4040



Viva no PRESENTE

GUARDA DO EMBAÚ- SC



FERIADO DE PÁSCOA- **15 a 17 de Abril**
PELA ORGANIZAÇÃO SÓCIO-ESPIRITUAL ANANDA MARGA.

Retiro de Yoga

PROGRAMAÇÃO

- Alojamentos (beira da praia), quartos individuais;
- Café da manhã, almoço e jantar (alimentação vegetariana/vegana);
- Aulas de yoga e qi gong;
- Práticas de meditação;
- Palestras com monges;
- Oficinas;
- Trilhas.

INFORMAÇÕES:
(11) 940341020



Retiro de Yoga Terapêutico

Participação Especial dos Monges de Ananda Marga:

Dada Jinanananda Didi Ananda Sushila Tátvika Vishnuprya

Organização:
Sudhili e Shanti Maya
Dias 15, 16 e 17 de abril

www.anandanilayam.net



AGENDA: CURSOS E FORMAÇÕES



INSTRUTORES DE YOGA

curso de formação
Ananda Marga

PRESENCIAL E ONLINE

Curso Formação de Instrutores de Yoga em Porto Alegre

Curso de formação online com Dada Pavananada e presencial com Didi Ananda Sushila.

Link para informações:

<https://www.anandamargapoa.com.br/formao-de-instrutores-de-yoga>

Curso de Formação Instrutores de Yoga

Baseado no Tantra e na Biopsicologia

Ministrantes:

- Dada Pulak e Dada Jinanananda



Curso Formação de Instrutores de Yoga em BH

Curso Formação de Instrutores de Yoga presencial em Abril de 2022 com Dada Pulak e Dada Jinanananda.

Link para informações e inscrições:

<https://m.facebook.com/photo.php?fbid=706879246983090&id=100029830627292&set=a.111893269815027&source=48>

TANTRA YOGA CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

com o monge Dada Hariprananda

- Biopsicologia
- Raiz Filosófica do Tantra
- Introdução à Ayurveda
- Pedagogia do Yoga
- Àsanas posturas

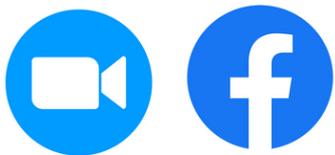


Curso Formação de Instrutores de Yoga na Chapada dos Veadeiros

Curso Formação de Instrutores de Yoga presencial em Abril 2022 com o Dada Hari.

Contatos de whatsapp para informações e inscrições:

Mariah (19) 99126-7067 e Girish (62) 9990-6415



ATIVIDADES ONLINE

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

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

Avartha kiirtan, pelo grupo de Facebook: Brasil tem Kiirtan, às 22h de segunda à sábado e 21h nos domingos. No grupo Brasil tem Kiirtan há diversas gravações de kiirtans de pessoas do Brasil e de fora do país também.

Estudos da obra literária de Bábá, projeto chamado de És Tudo, (sábados às 9hs pelo canal do YouTube Ananda Marga Academy). Você pode assistir aos vídeos anteriores do És Tudo no canal Ananda Marga Academy. Acesse: <https://www.youtube.com/channel/UCuw7-MZUHxmhDBzbNvmvRVQ>

Yoga das irmãs de segunda a quinta às 06h30 da manhã pelo zoom. Para mais informações acesse: https://www.instagram.com/p/CMlp4qOHRAs/?utm_medium=share_sheet

Um mês de histórias de Bábá com Shanti Maya pelo instagram @institutoanandanilayam. As histórias são contadas diariamente e ficam disponíveis para quem quiser assistir posteriormente.

Participe!

**Informe você também as suas atividades no e-mail
comunicacao@anandamarga.org.br**

**E claro, se você quer participar como voluntário nos
serviços da Ananda Marga. Por Favor preencha esse
formulário abaixo que iremos entrar em contato !**

<https://forms.gle/Y3n1S5BqUJuN13pz9>



DHARMAÇAKRAS ONLINE

Segundas-feiras

Ananda Marga Curitiba/PR às 19:00h pelo Zoom – Dada Vishvajinanananda e Hiranmay

Link: <https://us02web.zoom.us/j/6172624441?pwd=bDM2TG9wdE16NjRhN0lFUnBsOGhQdz09>

ID da Reunião: 620 343 8146

Senha: 816565

Quartas-feiras

Ananda Marga Porto Alegre/RS às 19:00h pelo Zoom – Organizador: Ganesh

Link: <https://us02web.zoom.us/j/86285926226?pwd=OWk2ZlhlKQUM3SIFHUTRyNTVDZVIUQT09>

ID: 862 8592 6226

Senha: babanam

Sextas-Feiras

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

ID da reunião no zoom: 841 3258 8684

Senha: ananda

Sábados

Espaço Anirvana Pontal do Paraná 18 h pelo zoom - Organizadora: Tannistha

Link: <https://us02web.zoom.us/j/82025808026?pwd=eWZVaTN2ekdXNmR0dVN6Z0hvdVBVQT09>

Senha: namaskar

Ananda Marga Brasil – 18h: organizado por : Campinas, Chapecó, Mondai, Belém e Pelotas.

Também é transmitido pelo FACEBOOK da Ananda Marga Brasil.

ID do zoom: 854 8180 7007

Senha: kevalam

Domingos

Ananda Marga Norte Nordeste – 07h pelo zoom.

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

ID da reunião: 894 2117 4274

Senha: babanam





GRUPOS TEMÁTICOS

Nesta seção você vai conhecer 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 Anandamuti para inspirar, somente 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/0ILuDQrjrhz243vgRI41AO>

Segundo grupo <https://chat.whatsapp.com/GRe3wCxpufoLby6O7JTgJ1>

Grupo no Telegram <https://t.me/joinchat/CAEFJxXtXKEg-1CXoJGPkQ>

Só Historias de Baba

Este é um grupo que tem o objetivo de inspirarmos os demais partilhando histórias que vivenciamos ou que nos contaram com o nosso Guru. Você pode fazer e inspirador ou escrever a história aqui. Baba Nam Kevalam!

Link: <https://chat.whatsapp.com/HYeqN8ZI7G0JID8WRXmGsm>

Telegram: <https://t.me/sohistoriasdebaba>

Prout - Discussões

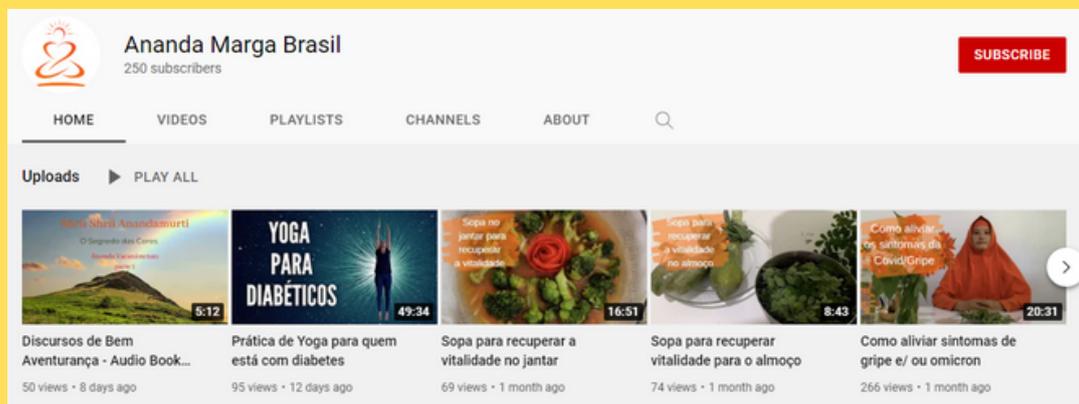
A regra geral e mais importante: toda postagem deve ser diretamente de PROUT ou ter um comentário fazendo a ligação com PROUT. Quem não cumprir deve ser excluído do grupo por um mês e se voltar a repetir, deve ser excluído definitivamente.

Link: <https://chat.whatsapp.com/3pcISXZPnKx8DprRzFNAdV>



Projeto "Ananda Marga Brasil no YouTube"

O projeto "Ananda Marga Brasil no YouTube" tem a necessidade de mais voluntários para editar vídeos, pois atualmente a produção da Didi Shaliina está maior que nossa capacidade de edição, visto que estamos com apenas um voluntário (que não é profissional) atuando.



Projeto "SevaVrata"



A Unidade de São Paulo tem um projeto Distribuição de marmitas e cestas de café da manhã semanalmente para pessoas vulneráveis da cidade de São Paulo com a participação de diversos voluntários. São 200 marmitas por semana mais 200 kits de café da manhã com alimento sutil e saudável entregues na região central da cidade.

O PIX para ajudar o projeto é o CNPJ 92.251.354/0004-70.

Projeto "ComAmor"



A Unidade de Porto Alegre tem um projeto que se chama ComAmor, que distribui alimentos, água, álcool gel, máscaras, conversas e leva a filosofia do tantra yoga para pessoas em situação de rua. Praticamente todos os sábados um grupo de voluntários se reúne para cozinhar, sempre alimentação sutil, e sai para distribuição. Se quiser colaborar com esse precioso projeto de ajuda a quem tanto precisa, pode fazer doações para:

Associação Beneficente Amurt-Amurtel
CNPJ: 92.251.354/0001-27
Banco Banrisul - Agência 0797
Conta Corrente: 060303910-1
pix: solidariedade@amurt.org.br

Mirem-se no ideal do lírio

Mirem-se no ideal do lírio, que floresce no pântano e tem que permanecer envolvido na luta diária pela existência, defendendo-se, firmando-se e confrontando os impactos das águas lamacentas, tormentas, gritos, choros e das diversas vicissitudes do destino; entretanto, não esquece a lua no alto. Ele mantém seu amor pela lua sempre vivo. Parece, no entanto, apenas a mais simples flor. Nada de extraordinário existe nele. Mesmo assim, essa pequena e simples flor tem uma ligação romântica com a grande lua.

Da mesma forma, você pode ser uma pessoa comum, pode passar seus dias em altos e baixos de sua existência terrena e, ainda assim, não esquecer o Ser Supremo. Conserve todos os seus desejos direcionados a Ele. Mantenha sempre seu pensamento sintonizado com o pensamento Dele. Penetre o âmago daquele Amor Infinito.

Subhásita Samgraha - III



E que tudo seja oferecido aos pés do Guru.



Tavadhavyam Jagat Guru Tubhyam Eva Samarpaye

