



**Ananda**  
**Marga**  
Brasil





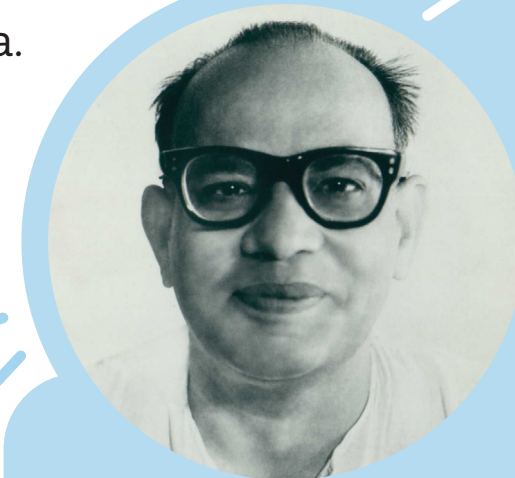
## MEDITAÇÃO COLETIVA DE ANANDA MARGA

**Bem-vindo! “NAMASKAR!”** Esta palavra, no idioma sânscrito, significa “Eu saúdo a divindade dentro de você, com todo o encanto divino da minha mente e o calor do meu coração.” Esta saudação é feita, com as palmas das mãos juntas, os polegares tocando o ponto entre as sobrancelhas e, em seguida, **o coração.**

**ANANDA MARGA** é uma organização socioespiritual mundial, fundada na Índia em 1955, por **Shrii Shrii Anandamurti** (1921-1990), afetuosamente chamado de “**Bábá**”. Ananda Marga, em sânscrito, significa “Caminho da Bem-Aventura”. Não é uma religião, é uma filosofia de vida aplicada à ação. Seu propósito é proporcionar a realização completa de todas as potencialidades humanas. É uma combinação dinâmica de busca interior e de serviço social, procurando estabelecer as bases necessárias para o surgimento de uma sociedade verdadeiramente humana.

Foi registrada no Brasil em 1974, com o nome:

**“Associação de Ciência Intuitiva  
Ananda Marga”.**



Shrii Shrii Anandamurti, Bábá

## **DHARMAKAKRA** | Meditação Coletiva

É uma prática semanal importante e proveitosa para todos que estão no caminho espiritual. “Dharma” significa a luta pelo desenvolvimento e pela realização espiritual, ou seja, a realização da natureza mais profunda de nossa existência. “Cakra” significa “centro de energia”. O Dharmacakra é a essência da vida espiritual. Em Ananda Marga, o Dharmacakra visa a unir corações e mentes, para que possamos, em harmonia, buscar uma sociedade humana universal, sem quaisquer distinções entre raça, classe, nacionalidade, religião.

O mais recomendável é que a acomodação na sala seja feita de maneira sistemática, devendo todos se posicionar em filas – as mulheres de um lado e os homens do outro. Isto cria fluxos harmônicos, que auxiliam na meditação.

O programa começa com canções espirituais, denominadas “Prabhat Samgiita”, e “kiirtan”, uma dança devocional acompanhada do canto do mantra universal – “Baba Nam Kevalam”. Em seguida, todos os participantes sentam-se em silêncio para meditação. A meditação terá uma duração aproximada de trinta minutos. Começa com o canto milenar da Índia, “Samgacchadvam”, que cria uma vibração espiritual coletiva. O canto “Nityam Shudham” indica o fim da meditação coletiva. Em seguida, todos farão uma oferenda, ou entrega, chamada “Guru Puja”, após o que será recitado o “Comando Supremo”, e lido um texto espiritual. Para encerrar, haverá uma breve apresentação de um tema espiritual. Finalmente, serão dados os informes e anúncios.

**KIIRTAN:** significa “cantar o nome do Senhor”. É uma forma de louvar o Senhor através de um cântico espiritual. O kiirtan realizado antes da meditação cria uma vibração espiritual muito benéfica e coloca a mente num estado espiritual, purificando-a dos pensamentos. É cantado com um “mantra”, que significa “sons que afastam a mente da obscuridade”. O mantra universal é BABA NAM KEVALAM. BABA significa o mais querido, ou aquele a quem você mais quer ou mais ama.

**BABA NAM KEVALAM:** “Tudo é expressão do Ser Supremo”. Ao mesmo tempo, há uma dança que é iniciada com o gesto de “Namaskar” (com as palmas das mãos juntas, os polegares tocando o ponto entre as sobrancelhas, e depois o coração), erguendo-se em seguida os braços acima da cabeça, com as palmas voltadas para cima, num gesto de conexão com o Supremo. Quando os braços se cansam, volta-se ao gesto inicial de Namaskar, mantendo-se as mãos juntas, com os polegares tocando o coração. A dança é muito simples: toca-se a ponta do dedo do pé direito detrás do pé esquerdo, enquanto se dobra ligeiramente o joelho esquerdo, e vice versa. Quando se busca uma sintonia de movimentos, todos juntos se movendo na mesma direção, cria-se uma vibração mais forte.

**MEDITAÇÃO:** A Consciência Suprema é eterna, infinita e onipresente. Você está dentro d’Ele como uma gota de água no oceano. A meditação é um processo para expandir a sua consciência individual e fundi-la com a Consciência Suprema. Para fazer isso, deve-se concentrar no mantra universal, ou no seu mantra pessoal, se você já o recebeu. Você se torna aquilo que você pensa. Imagine que você está rodeado pelo oceano de Consciência Cósmica. Sente-se com as pernas cruzadas. A sua coluna deve ficar ereta. A sua língua deve estar enrolada, tocando o céu da boca. Mantenha os dentes e os lábios cerrados. Coloque suas mãos juntas no colo, com seus polegares se tocando. Respire naturalmente pelo nariz. Repita mentalmente o mantra constantemente em sua mente, o maior tempo que você puder. Devemos meditar duas vezes ao dia, pelo menos de 20 a 30 minutos. Se praticarmos regularmente a meditação, nos desenvolveremos física, mental e espiritualmente.

**GURU:** Muitas pessoas se perguntam: “Quem é o Guru?” A palavra Guru é composta de duas raízes: “Gu” e “ru”, que querem dizer: “Aquele que liberta da ignorância”. Na filosofia de Ananda Marga, o Guru é “aquele que guia os indivíduos no caminho da liberação.” Ele é como um espelho que reflete nosso verdadeiro Eu interior e desconhecido.

**“PRATIKA” - O SÍMBOLO ESPIRITUAL DE ANANDA MARGA:** O pratiika é um modo de visualizar a essência da ideologia de Ananda Marga. A estrela de seis pontas é formada por dois triângulos eqüiláteros. O triângulo com o vértice para cima representa ação, ou o fluxo da nossa energia para o mundo, através de serviço à humanidade. O triângulo com o vértice para baixo representa o conhecimento, a busca interior para a realização espiritual, através da medi-

tação. O sol nascente representa progresso em todas as esferas. A meta da luta do espiritualista na vida é simbolizada pela suástica, símbolo de milênios, que representa a vitória espiritual.

**COMANDO SUPREMO:** “Aqueles que realizam sádhaná duas vezes por dia regularmente, o pensamento de Parama Purus’a certamente surgirá em suas mentes no momento da morte. Sua liberação está completamente garantida. Portanto, cada Ananda Margii terá que realizar sádhaná duas vezes por dia, invariavelmente. Em verdade, este é o comando do Senhor.

Sem Yama e Niyama, sádhaná é uma impossibilidade. Por isso, o comando do Senhor é também seguir Yama e Niyama. A desobediência a este comando não é senão lançar-se nas torturas de uma vida animal, por milhões de anos.

Para que ninguém venha a sofrer tais tormentos, para que todos possam estar capacitados a gozar da eterna bem-aventurança, sob a amorosa proteção do Senhor, é um dever inelutável de cada Ananda Margii esforçar-se para levar todos ao caminho da bem-aventurança. Em verdade, é uma parte essencial da Sadhana guiar outros no caminho da retidão.” – *Shrii Shrii Anandamurti*

“**Sádhaná**” significa meditação, ou, literalmente, o esforço que o indivíduo faz para alcançar a meta espiritual. “Parama Purus’a” é a Consciência Suprema, a meta da nossa vida espiritual. Se você se apegar à Entidade Suprema, você pensará n’Ele no momento da sua morte. O Comando Supremo é, em resumo, a essência de Ananda Marga. **Há três pontos básicos:**

1

**Meditar** duas vezes ao dia.

2

Seguir **Yama** e **Niyama** - princípios morais do yoga.

3

Convidar outros para o **caminho espiritual**.

# Sádhaná

## Yama

## Niyama



**YAMA** e **NIYAMA** são os dez princípios morais do yoga. Os cinco primeiros, chamados “Yama”, nos mostram como viver em paz e harmonia com os outros. Os outros cinco, chamados “Niyama”, nos mostram como viver em harmonia com nós mesmos.

## YAMA

- 1 Ahimsa:** significa não ferir nenhum ser nem causar sofrimento, através de pensamento, palavra ou ação.
- 2 Satya:** consiste em usar a mente e as palavras com propósitos benevolentes.
- 3 Asteya:** significa abster-se do desejo de tomar ou manter objetos alheios. Asteya significa não roubar.
- 4 Brahmacharya:** consiste em manter a mente absorta em Brahma, a todo instante.
- 5 Aparigraha:** é abster-se de coisas supérfluas e desnecessárias à manutenção do corpo.

## NIYAMA

- 1 Shaucha:** tem dois aspectos: limpeza do corpo e pureza mental. Os métodos para a purificação mental são: benevolência para com todos os seres, caridade, dedicação ao bem-estar dos outros e ser obsequioso.
- 2 Santosa:** significa manifestar contentamento com tudo o que for recebido, mesmo com aquilo que não é desejado. É importante manifestar alegria constante.
- 3 Tapah:** Tapah consiste em suportar as provações físicas para alcançar a meta. As formas de fazer tapah são: upavasa (jejum), serviço ao Guru (Preceptor), serviço aos pais e yajina. Há quatro modalidades de yajina: pitr yajina (Serviço aos ancestrais), nr yajina (serviço à humanidade), bhuta yajina (serviço aos seres inferiores) e adhatma yajina (serviço à Consciência Suprema). Para os estudantes, o estudo é a principal forma de tapah.
- 4 Svadhyaya:** significa estudar e compreender, apropriadamente, as escrituras e os livros filosóficos. O livro filosófico e as escrituras da Ananda Marga são, respectivamente, Ananda Sutram e Subhasita Samgraha (todos os volumes). A participação em meditações coletivas (dharmacakras) e o contato com pessoas espiritualizadas (satsaunga) são também considerados formas de svadhyaya, mas somente para as pessoas incapacitadas de estudar, de acordo com a recomendação acima;
- 5 Iishvara Pranidhana:** é ter firme fé em Iishvara (Controlador Cósmico), seja no prazer seja na dor, na prosperidade e na adversidade, e se ver, em quaisquer atividades da vida, como um instrumento e não como o controlador do instrumento.



## 1 SAMGACCHADHVAM (antes da meditação)

SAM'GACCHADHVAM'  
SAM'VADADHVAM'  
SAM'VOMANÁM' SI JÁNATA'M,  
DEVA'BHA'GÁM YATHÁPÚRVE  
SAM'JÁNA'NA' UPA'SATE.  
SAMÁNII VA A'KÚTIH  
SAMÁNÁ HRDAYÁNIVAH,  
SAMÁNAMASTU VO MANO  
YATHÁ VAH SUSAHÁSATI.

### Tradução:

Movamo-nos juntos,  
Irradiemos um só pensamento,  
Conheçamos nossas mentes juntos.  
Compartilhemos irmamente nossas  
riquezas, como os sábios antigos,  
Para, juntos, desfrutarmos o universo.  
Que nossas aspirações estejam unidas,  
Que nossos corações sejam  
inseparáveis.  
Que nossas mentes sejam como  
uma só,  
Para que convivamos em harmonia e  
Nos tornemos unidos com o Supremo.

## 2 NITYAM SHUDHAM (ao término da meditação)

NITYAM' SHUDHAM' NIRA'BHA'SAM  
NIRÁKARÁM NIRAINJANAM  
NITYABODHAM' CIDÁNANDAM'  
GURUR BRAHMA NAMÁMYAHAM

## 3 GURU PUJA (após a meditação)

ÁKHANDA MANDALÁ KARAM  
VYAPTAM YENA CARÁCARAM  
TAT PADAM DARSHITAM YENA  
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

AJINÁNA TIMIRÁN DHASYA  
JINANAINJANA SHALÁ KAYÁ  
CAKS'URUNMIILITAM' YENA  
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

GURUR BRAHMÁ GURUR VISNÚ  
GURUR DEVO MAHESHVARAH  
GURUREVA PARAMA BRAHMA  
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

TAVA DRAVYAM JAGAD GURO  
TUBHYAM EVA SAMARPAYE

### Tradução:

Eterno, Puro, Indescritível,  
Sem forma, sem defeito,  
Consciência Bem-aventurada,  
Onisciente,  
Ao Guru Brahma, eu saúdo.

### Tradução:

Ó Ser Infinito,  
Que expressa o Ser Supremo,  
E permeia os mundos animado e  
inanimado,  
Eu Te saúdo, amado Guru.

Ó Ser que, com a essência do saber,  
Que ilumina o caminho de quem está  
cego,  
Pela ignorância e obscuridade,  
Eu Te saúdo, amado Guru.

Ó Guru Criador, Guru Preservador,  
Guru Destruidor (Shiva),  
Guru que é o Supremo Brahma,  
Eu Te saúdo, amado Guru.

Tudo no universo a Ti pertence,  
E a Ti somente eu tudo entrego.