



# Levante e Brilhe!

A Arte de Viver Kri+Ya  
Boletim da Missão Hariharananda Oeste

Vol. I, No. 1 (Dezembro 2005)



## Namaste

### Bem-vindos ao nosso pequeno boletim de amor

Amadas Almas!

*Om namo narayanaya.* Agora nós temos um novo meio de nos mantermos em contato e compartilhar a alegria de viver uma vida consciente de Deus. Cada tema apresentará instruções para a espiritualidade prática, explanações a respeito das técnicas de Kriya Yoga, um pouco sobre contos de sabedoria, exame de palavras e conceitos sagrados, inspiração dos grandes sábios e santos das religiões do mundo, questionamentos e respostas, algo para as crianças, recursos adicionais... Ainda mais no futuro. Boa leitura!

- Swami Sarveshwarananda

## Dicas para a Prática de Kriya Yoga

*Kriya Yoga só pode ser aprendida pela iniciação direta de um Yogacharya qualificado - seja este um monge ou pessoa civil - e nunca pode ser revelada a ninguém mais, com o intuito de se manter a pureza dessa transmissão intemporal. Todavia, seus benefícios e aplicações práticas podem ser compartilhados livremente. Em cada assunto, Swamiji proverá comentários práticos sobre esta técnica preciosa.*

### Por que mantemos a espinha ereta?

A espinha e o crânio são a estaca dinâmica de nossa existência, a representação microcômica do Pilar Cósmico, *axis mundi*. Todos nós começamos nossa jornada terrestre como um embrião do qual se incluía somente um cérebro, uma espinha e um coração. Gradualmente, todos nossos outros membros, tecidos e órgãos cresceram a partir deste eixo cérebro-espinhal. Do mesmo modo, vários mitos e religiões descrevem por símbolos como o universo emergiu de uma árvore sagrada (como a Árvore Mundial dos Celtas), de uma coluna infinita (tal qual a Coluna de Fogo dos Yogis), de um ovo cósmico (como o Hiranyagarbha dos Hindus), de um cubo sagrado (Ka'ba dos Muçulmanos), de uma montanha santa (como o Monte Kailash para a religião nativa Bon e para os Hindus, Jainistas e Budistas), de um poste sacrificatório (como a Cruz para os Cristãos), de um caduceu (como o Cajado de Mercúrio de Hermetismo), etc. Este Eixo Cósmico não se refere a uma localização geográfica, mas ao

processo cosmogônico, a um chão "manifestado apesar de escondido" em que se apóia a criação inteira, conforme descrito por um dos hinos Védicos.

Os textos yoguicos explicam mais para dentro da coluna vertebral reside um nervo sutil, *sushumna nadi*, que, quando aberto, conduz à Realização Divina. Esta passagem mística e secreta, que se estende da base até o topo da espinha, deve ser mantida em alinhamento correto para que a força vital, *prana*, mova-se do chakra básico, *muladhara*, à fontanela e funda-se em Deus. A meta principal da prática espiritual é, portanto, permanecer-se **alinhado** com a vontade de Deus, mantendo-se **retos nossa espinha e nossos caminhos**.

Várias escrituras se referem diretamente a este princípio essencial, como na *Bhagavad Gita* (6:13): *Que ele esteja com o corpo, cabeça e pescoço firmemente eretos e quietos, bem como a atenção entre as duas sobrancelhas, sem desviar o olhar ao seu redor.*

Outras escrituras fazem uma referência velada ou metafórica a respeito desta prática, como na *Bíblia*: *Ele [João Batista] respondeu: "Eu sou a voz que clama no deserto: Endireitai o caminho do Senhor, como o disse o profeta Isaías" (40,3).*

- João 1:23

ou mais uma vez:

*Todo vale será aterrado, e toda montanha e colina serão arrasadas; tornar-se-á reto o que estiver torto, e os caminhos escabrosos serão aplainados.*

- Lucas 3:5

Assim como nosso Gurudev Baba Hariharananda explicou em sua interpretação metafórica da *Bhagavad Gita*, Arjuna recusou-se inicialmente a lutar na batalha espiritual (capítulo 1) — ele jogou fora seu arco-e-flecha e prostrou-se em sua carruagem. Ao final do discurso do Senhor (capítulo 18), Arjuna endireitou sua espinha e reergueu seu arco pra lutar contra o oponente sob as instruções de Krishna, a alma. Isto é Kriya Yoga. Baba acrescenta, "Se um devoto não se sentar com sua coluna, pescoço e cabeça eretos e não praticar Kriya Yoga de acordo com a guiaça do mestre, não poderá sobrepor sua força biológica. Mas quando assim o faz, então pode cruzar o *vishnu granthi* (o nó vital do centro cardíaco) e lentamente levantar-se até a pituitária e por último até a fontanela".

A prática constante de se manter a coluna ereta e a atenção no topo da cabeça rapidamente renderão benefícios físicos, mentais e espirituais. Sejam sempre **retos e diretos**.

*N.B.* Os benefícios físicos de sempre se tentar andar, sentar, trabalhar e descansar com a coluna ereta serão acrescentados num assunto futuro.☸

## A benção da meditação com os outros

por Paramahansa Yogananda

A meditação em grupo é um castelo que protege tanto os novos aspirantes espirituais como os veteranos em meditação. Meditar em grupo aumenta o grau de Auto-realização de cada membro através da lei de troca de vibrações invisíveis do magnetismo do grupo.

Eu bem me lembro do conselho do Sri Yukteswar quando fui até ele para treinar. Ele disse: "Medita com boas companhias. Elas irão ajudá-lo a fazer a manteiga da Auto-realização a partir do leite de sua mente. O leite se mistura com a água da ilusão mundana e não pode flutuar sobre ela. A manteiga por sua vez flutua sobre essas águas traiçoeiras".

Quão certo é este aviso do Guru! Todos aqueles que estiveram afastados do grupo que eu comecei, mesmo tendo um avanço espiritual em Kriya Yoga, mais tarde sucumbiram às influências mundanas e às propensões de tendências materialistas subconscientes que vêm de suas encarnações passadas.

Aqueles que permaneceram no grupo progrediram gradualmente na direção da Realização em Deus, pois nós ajudamos uns aos outros em momentos de fraqueza e indiferença. Uma camada de nebulosidade espiritual às vezes encobre a luz da alma, como uma rápida formação de nuvens sob o céu limpo. Nós temos que banir essas nuvens através do brilho de boas companhias.

Porque você não deveria fortalecer suas próprias vibrações através da companhia de pessoas que procuram a Auto-realização e através de um grupo de meditação com elas? Esta prática fortalecerá suas próprias convicções espirituais; você descobrirá que muitas barreiras aparentemente insuperáveis em sua vida irão de esfarelar e se dissolver nas águas da meditação. Seu amor e devoção a Deus irão se misturar com o amor e devoção dos outros. A alegria divina irá radiar de você, ajudando todas as pessoas que você encontrar.

Se a sua prática espiritual está estagnada ou se retraindo, a prática

da meditação em Deus, ou em qualquer um Dos Grandes, a companhia de outros devotos irá levá-lo de seu estado precário. A proximidade a outras vibrações espirituais tem o poder de elevar a sua própria. Desta forma, meditar com outros devotos ajuda a acelerar sua própria evolução. Eles te inspiram para subir a escada da Auto-realização, e você, através do seu exemplo, também pode ser de grande ajuda para eles.

## Este Mês no Mundo

**3: 3º Aniversário de Mahasamadhi de Baba Hariharananda** (Falecimento consciente do último mestre realizado de Kriya Yoga).

**4, 11, 18: Domingos de Advento** (preparação Cristã para a Natalidade de Jesus)

**6: Dia de São Nicolas** (Recordação Cristã do santo cuja vida inspirou o mito do Papai Noel).

**8: Dia de Bodhi** (Celebração budista da Iluminação de Buda).

**8: Dia da Conceção Imaculada** (Celebração católica de Mãe Maria).

**12: Festa de Nossa Senhora de Guadalupe** (Celebração católica latina para Mãe Maria).

**16-24: Los Posadas** (Encenação Cristã da procura para um lugar para Jesus para nascer).

**21: Yule** (Celebração cristã da luz da vida em Jesus - originalmente era uma celebração pagã do renascimento do Sol).

**25: Natal** (Celebração cristã do nascimento de Jesus).

**26: Morte do profeta Zoroastro** - também chamado de Zaratustra (fundador do Zoroastrismo).

**26: Dia de São Estevão** (Recordação Cristã do primeiro mártir).

**26 de Dezembro a 2 de Janeiro: Hanukkah** (Festival Judeu das Luzes).

**28: Santos Inocentes** (Recordação cristã de crianças inocentes que pereceram pela violência).

**30: Banquete da Santa Família** (Celebração católica da família de Jesus).

**31: Vigília Noturna - ou Noite da Vigília** (Preparação cristã para o Ano Novo).

## Fale gentilmente

"Fale gentilmente" é um poema cuja autoria é atribuída por algumas autoridades a G. W. Langford e por outras a David Bates, um corretor da Filadélfia.

*Fale gentilmente! É muito melhor Governar pelo amor do que pelo medo, Fale gentilmente! Não deixe nenhuma palavra severa arruinar O bem que nós poderíamos fazer aqui! Fale gentilmente! O amor sussurra baixo*

*Os votos que os verdadeiros corações conectam;*

*E suavemente flui a consonância da Amizade;*

*A voz do afeto é carinhosa.*

*Fale gentilmente à criança pequenina! Seu amor está seguro de ganhar.*

*Ensine em sotaques brandos e aprazíveis;*

*Pode ser que não permaneça por muito tempo.*

*Fale gentilmente com os jovens, pois eles*

*Terão o bastante que agüentar;*

*Passam por esta vida da melhor forma que podem,*

*Cheios de um ansioso cuidado!*

*Fale gentilmente com os idosos,*

*Não aflija o coração já fatigado;*

*Os quais correm de perto a areia da vida. Deixe que em tamanha paz ele parta!*

*Fale gentilmente, bondosamente, com os pobres;*

*Não deixe que nenhum tom rude seja por eles ouvido;*

*Eles já têm o bastante para suportar, Sem qualquer palavra indelicada!!*

*Fale gentilmente com o que erra; saibas*

*Que Eles podem ter labutado em vão; Por acaso a descortesia os tornou assim;*

*Oh, Triunfe-os novamente!*

*Fale gentilmente! Ele que deu sua própria vida*

*Para dobrar a vontade teimosa do homem,*

*Quando os fundamentos estavam em discussão feroz,*

*Disse a estes, "Paz, aquietem-se."*

*Fale gentilmente! É algo pequeno*

*Gotejado no poço profundo do coração;*

*O bem e a alegria que podem trazer, A Eternidade contará.*

## Pergunte ao Swamiji

### Qual a origem do Sânscrito?

Sânscrito veio como uma revelação divina aos videntes, *rishis*, dos tempos antigos. Na medida em que estes santos videntes meditavam, certos versos sagrados, *mantras*, começaram a se formar em suas mentes numa nova linguagem. Junto com estes mantras os *rishis* adquiriam o entendimento intuitivo desta língua divina, e foram ensinada aos seus discípulos. Sânscrito (uma palavra que significa "aperfeiçoado") é, portanto, conhecido na Índia como *devanagari* ou *deva basha*, "a linguagem dos deuses". Um processo semelhante ocorreu na Arábia quando o Santo *Q'uran* foi revelado simultaneamente na língua moderna árabe ao profeta Maomé.

Tal qual em todas as línguas antigas, o Sânscrito sofreu, aos poucos, mudanças significativas. O Sânscrito Védico original ainda é usado hoje em dia para o estudo dos Vedas e para a execução de rituais religiosos, enquanto que uma versão simplificada, conhecida como Prakrit, evoluiu gradualmente até ser um meio de comunicação diária.

Sânscrito nunca se tornou uma língua morta como o Latim ou o Grego antigo, apesar de perigosamente ter chegado perto disso — atualmente só um punhado de aldeias da Índia fala o Sânscrito como seu idioma comum. Todavia, há agora um interesse mundial renovado em Sânscrito, como se ele guardasse a chave para o conhecimento divino. Uma pessoa não pode estudar o significado metafórico das escrituras indianas sem que tenha algum entendimento de Sânscrito, porque toda palavra ou composição de palavras é constituída de palavras-raiz ou sílabas que contêm um significado específico. Sem que se saiba o significado profundo das partes constituintes, o significado maior permanecerá superficial. Veja, por exemplo, a análise da palavra "mantra" na barra ao lado da página.

### Anatomia da Palavra: Mantra

"*Mantra*: energia mística encaixada em uma estrutura sonora."  
- Swami Sivananda, *Bhakti Yoga*

A palavra *mantra* é formada de duas raízes: *man*, "pensar" (qual na palavra *manas*, "mente") e *tra*, "proteger" ou "libertar".

O antigo glossário Sânscrito, *Amarkosha*, define um *mantra* como *mananat trayete iti mantrah*: "Pelo constante pensar no mantra, a pessoa fica protegida e se liberta da roda de nascimentos e mortes".



***Amarre um nó muito apertado comigo e eu o levarei por este oceano mundano até a paz perpétua, alegria, felicidade, e bem-aventurança***  
- Baba Hariharananda



## Novos Lançamentos

### ***Pequenas Estrelas - Um Trabalho Espiritual para Toda a Criança***

É uma introdução à vida espiritual e às artes sagradas para crianças, com música original e um grupo de 30 bailarinas jovens. Escrito, dirigido e produzido por Swami Sarveshwarananda

**DVD**, 35 minutos. Em inglês com legendas em espanhol e português. Preço \$14.

Disponível para pedido em:

[www.hariharananda.org/port/p\\_publications/p\\_publishing\\_index.html](http://www.hariharananda.org/port/p_publications/p_publishing_index.html)

## Santo Humor: O Mestre Vivente

Governantes do Japão medieval consultavam com frequência mestres espirituais sobre negócios políticos ou problemas espirituais. Porém, poucos imperadores entendiam a importância verdadeira dos ensinamentos dos mestres.

Um imperador interpelou certa vez a Gudo, um mestre Zen, "O que acontece com um homem iluminado depois da morte?"

"Ihhh, Não sei o que acontece" replicou Gudo.

"Bem, você era pra ser um mestre!"  
"Sim, mas não um mestre morto!"

### Comentário

Verdadeiros mestres não se engajam em análises pretéritas ou especulações sobre futuração. A única tentativa deles é em manter a mente no eterno *agora*. Não há nada a se atingir pelo fazer, mas tudo a se ganhar pelo *ser*.

Como disse o grande santo do sul da Índia, Ramana Maharshi: "Nós falamos sobre atingir o Ser, ou alcançar Deus a tempo. Mas não há nada a se atingir. Nós já somos Auto-existentes. Nem sequer haverá uma hora em que estaremos mais perto de Deus que agora. Nós somos sempre-beatíficos, Auto-existentes, o infinito agora. Nossa consciência é inquebrantável, contínua e eterna. É tudo *maya*, auto-hipnose, imaginar que agora somos algo diferente disso. Dê-hipnotize-se! É o ego que se engana achando que há dois seres, um do qual somos conscientes agora (a personalidade) e o outro, o mais elevado, o divino, do qual seremos conscientes um dia. Isto é falso. Só há um único Ser e Este é plenamente consciente agora e sempre: não há nem passado, presente nem futuro para Este, já que Este está fora do tempo". ❀

## Fontes



### Portal da Missão Hariharananda Oeste

Tudo sobre Kriya Yoga e a linhagem dos mestres, programas do Swamiji, livros e produtos em vídeo e áudio, peregrinações e mais em [www.hariharananda.org](http://www.hariharananda.org)



### Portal do Monge Contador de Histórias

Encontre mais contos de sabedoria, humor divino, cantos sagrados, inspiração da vida dos grandes santos e sábio, galeria de fotos e mais em [www.storytellingmonk.org](http://www.storytellingmonk.org)



### Portal da Arca do Amor

Aprenda como uma rede de *karma yogis* serve crianças pobres e abandonadas da América latina e do Himalaia indiano em [www.arcadelamor.org](http://www.arcadelamor.org)

## Outros Links Espirituais

### Yoganiketan

Este Domicílio de Yoga (*Yoganiketan*) é um tesouro de livros raros dos mestres de Kriya Yoga, tal como Paramahansa Yogananda, Swami Satyananda, Swami Shriyuktेशwar, Lahiri Mahasaya, e muitos mais, traduzidos de bengali para inglês (e algum em espanhol também), todos disponíveis para download. Visite-o em [www.yoganiketan.net](http://www.yoganiketan.net)

### Autobiografia de um Iogue

A primeira edição publicada em 1946 do clássico espiritual de Paramahansa Yogananda está disponível para download de graça [www.crystalclarity.com/yogananda](http://www.crystalclarity.com/yogananda)

## Ajude-nos a Ajudarmos nossos Pequeninos!

*Nós vivemos do que obtemos,  
Fazemos uma vida pelo que nós damos.*  
- Winston Churchill

*Estamos profundamente agradecidos aos vários indivíduos atenciosos que apoiam o trabalho espiritual e humanitário da Missão Hariharananda do Oeste. As doações são usadas para ajudar nossos esforços caridosos de bem-estar em muitas partes do mundo, bem como para promover a disseminação da Kriya Yoga e dos ensinamentos de Paramahansa Hariharananda.*

**Doações podem ser feitas pelos seguintes métodos:**

### ENVIE FUNDOS ATRAVÉS DE PAYPAL

O modo mais fácil para enviar fundos que usam seu cartão de crédito, uma transferência bancária, ou sua própria conta de PayPal. Simplesmente acesse [www.paypal.com](http://www.paypal.com), clique em "Send Money" (enviar dinheiro), coloque [donate@hariharananda.org](mailto:donate@hariharananda.org) na caixa "Recipient's Email" e preencha o resto do formulário. Você receberá uma confirmação de doação bem-sucedida por e-mail.

### ENVIE UM CHEQUE, O CHEQUE DE VIAJANTE OU ORDEM DE DINHEIRO

Favor efetuar-lo para "Hariharananda Mission West", e enviá-lo pelo correio regular para: Hariharananda Mission West, P.O. Box 611791, North Miami, FL 33261-1791, U.S.A.

### ENVIO DE FONDOS ATRAVÉS DE TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Nome da Conta: Hariharananda Mission West

Banco: Washington Mutual Bank, FA

Número da Conta: 1854792447

Router: 267084131

Endereço: Aventura Financial Center 1752, 19495 Biscayne Blvd., Aventura, FL 33180, U.S.A.

*Pobreza é a última forma de violência*  
- Mahatma Ghandi

**Por favor, ajude-nos a espalhar uma mensagem de paz e alegria pelo mundo.  
Muito agradecido. Deus abençoe seu nobre coração sempre.**