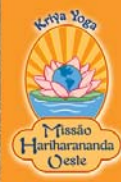




Levante e Brilhe!

A arte de viver KRI+YA
BOLETIM DA MISSAO HARIHARANANDA OESTE
Vol. 2 No. 1 (JANEIRO-MARÇO 2006)



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...

O Uso da Flor Abençoada

No momento da iniciação em Kriya Yoga, o Yogacharya (professor) dá uma flor especialmente abençoada para cada novo aluno. Esta flor iniciática tem um grande poder de proteção contra perigos visíveis (materiais) e invisíveis (psíquicos), e geralmente aconselhamos guardá-la em uma caixa de madeira e levá-la consigo durante viagens mais longas que duas semanas.

Esta flor benta também pode ser usada para curar pessoas tanto à distância quanto por contato direto. Esta cura trabalha em todos os níveis - para dificuldades físicas, mentais, emocionais ou espirituais. Para a cura à distância, devemos primeiramente meditar em frente ao altar para clarear nossa mente de quaisquer expectativas pessoais, dúvidas ou ansiedades. Contrário ao que a maioria das pessoas acredita, a cura espiritual com preces não é dizer a Deus o que fazer! A verdadeira cura está relacionada ao estado de pura receptividade à Sua vontade, e a oferta de cooperação com esta vontade Divina em total entrega e com o maior amor possível. Para isto, primeiro a mente precisa estar calma e purificada através do processo da meditação. Ao final da meditação, pegamos a flor da caixa (mas ainda dentro do lenço onde é guardada), seguramos com nossa mão direita, e sentimos a vibração sutil na flor e em nossa mão. Ao mesmo tempo pensamos

na pessoa que precisa da cura no topo de nossa cabeça e a visualizamos circundada pela luz branca, brilhante e radiante de Deus. Podemos fazer isso durante vários dias se a pessoa está em uma crise severa.

Se conhecemos alguém que está muito doente ou em estado terminal no hospital ou em casa podemos levar a flor de iniciação até ela. Depois da meditação colocamos a flor (ainda dentro do lenço) na fontanela da pessoa, depois de receber a autorização para fazê-lo, e a mantemos ali por alguns minutos. Também podemos emprestar nossa flor para ser colocada debaixo do travesseiro durante a noite ou mantida na mão durante o dia.

Isso será tremendamente útil para eles, pois removerá o medo e ansiedade, permitindo assim o próximo passo, quer seja recobrar a saúde ou voltar a Deus, em grande paz. Não há maior serviço a Deus ou à humanidade do que esta ajuda em momentos de crise e especialmente no momento da transição para planos mais sutis. ❁

**Só depois da Última Árvore
tiver sido cortada,
Só depois que o Último Rio
tiver sido poluído,
Só depois que o Último Peixe
tiver sido pescado,
Somente então descobrirás que
Dinheiro não pode ser comido.**
- Profecia Indiana Cree

Uma Mensagem de Ano Novo

por **Paramahansa Yogananda**
extraído da revista Inner
Culture, Janeiro de 1938

Nosso tutor velho de ano [Swami Shriyukteshwar Giri, 1855-1936] passado acabou de falecer. Lembremo-nos dos aprendizados jubilosos e das experiências beatíficas do ano passado, e que repitamo-las com maior intensidade no Ano Novo que surge. Vamos esquecer as tristezas do passado e convencer nossas mentes a não traze-las no Ano Novo vindouro. Com determinação nova e vontade incansável, que nos decidamos a renovar nossa vida, nossos melhores hábitos e nossos sucessos no templo do Ano novo. Lembrem-se, não importa o quais foram nossas provações, ou quão estamos desanimados, se fizermos um contínuo esforço para melhorarmos, descobriremos que, sendo feitos à imagem de Deus, estamos dotados de um poder ilimitado que é muito mais forte que nossas piores provações. Vamos decidir vencer, focalizando toda nossa concentração nos esforços incessantes para ter sucesso, e nós seguramente seremos vitoriosos.

Lembrem-se que nossas dificuldades passadas não vieram para nos esmagar, mas para fortalecer nossa determinação em usar nossos poderes divinos ilimitados para ter sucesso. Deus quer que dominemos os testes difíceis da vida e que voltemos para a Sua casa de sabedoria. Vamos retornar neste Ano novo. ❁



Yoga e Meditação para Crianças

por Swami Sarveshwarananda

O Fim da Inocência

O meio é mais forte que a força de vontade.

- Paramahansa Yogananda

Ao contrário da crença popular, stress não é apenas uma coisa de adulto. Crianças em sociedade ocidentais vivem hoje uma vida extremamente estressante - mais do que nunca. Além das ansiedades tradicionais associadas a descobrir a própria identidade e ser aceito pelos seus semelhantes, as crianças enfrentam hoje uma barreira imensa de novas demandas e estímulos confusos. Há escolas de formação e pressão acadêmica que fazem as crianças prestar exames já na idade de seis ou sete, sendo submetidas a cargas absurdas de lição de casa, e cada vez com mais frequência se tornam vítimas da tirania e da violência escolar. A situação em casa não é frequentemente muito rósea, com pais ausentes e famílias divididas desde tenra idade. A recreação em si tornou-se uma fonte majoritária de estresse - vídeo-games violentos, shows vulgares de televisão, esportes competitivos inconseqüentes e navegação compulsiva na internet ou teclar mensagens de texto. Graças às propagandas inescrupulosas e a uma indústria imoral de filme, as tentações para experimentar comportamentos insalubres e potencialmente viciantes para o resto da vida estão ao redor de toda rua e canto e por toda internet. Os modelos exemplares das crianças bem como suas figuras autoritárias são, amiúde, nem um pouco inspiradoras - cantores explicitamente perversos, esportistas viciados em drogas, estrelas de cinema megalomânicas, modistas muito absortos em si mesmos, homens de negócios ávidos, políticos corruptos, oficiais mentirosos...

Em uma cultura sempre-crescente de sofisticada sedução e manipulação, as imagens e ruídos da confusão surgem rápidas e furiosas diante das desprotegidas mentes jovens. É prudente lembrar que o cérebro é o único órgão do corpo que é destituído de uma válvula eliminatória: cada entrada sensorial é armazenada nele permanentemente, de tal forma que o cérebro nunca poderá ser esvaziado

- ao contrário dos nossos intestinos, bexiga, rins, pulmões e etc.

Ainda assim, nós adultos culpamos as crianças por elas serem hiperativas, destrutivas, desrespeitosas, deprimidas... Enquanto nossos negócios rotineiros se tornaram os assassinos silenciosos da inocência. Nenhuma geração jamais foi tão traída, abandonada e endiabrada!

Já que amas teus Filhos, Equipe-os Sabiamente

Meu povo perece pela falta de conhecimento.

- Bíblia Sagrada, Oséias 4:6

Se verdadeiramente amamos nossos filhos, devemos equipá-los com as ferramentas e recursos para um crescimento seguro e são nesta sociedade hiper-estimulante, particularmente durante a adolescência. A obsessão de educação moderna priorizada a ensinar as habilidades para ganhar dinheiro - notadamente a ciência, negócios e matemática - não é a melhor maneira de formar indivíduos fortes, saudáveis, confiantes, equilibrados e compassivos. As religiões têm se tornado mais e mais radicais e preocupadas em provar que são a "única religião verdadeira" ao invés de ensinar a prática diária de se mover na presença de Deus. A ciência e a tecnologia aumentaram enormemente nosso conforto e longevidade, mas também acelerou nosso ritmo de viver de tal forma que mais e mais nos voltamos para pílulas e distrações descuidadas para simplesmente espaiçarmos um pouco. Por isso, para onde uma criança pode se voltar para encontrar paz e sanidade neste mundo?

Assim como todos os grandes mestres espirituais disseram, as respostas devem ser encontradas *dentro*. Este é o porquê de a yoga e a meditação serem práticas importantes a se ensinar às crianças em crescimento, em qualquer estágio de seu desenvolvimento. Qual a diferença entre yoga e meditação? Nenhuma na verdade. A autêntica yoga ou meditação é uma técnica científica para elevar nossa consciência comum e fragmentada, passo a passo, até se tornar um perfeito instrumento de reflexão do Divino. Por uma convenção, usualmente pensamos em yoga como uma série de ferramentas físicas e fisiológicas purificadoras do corpo e do sistema nervoso, objetivando o preparo da mente para *meditação*.

Os Benefícios da Yoga e Meditação

Muda a ti mesmo e mudarás milhares.

- Paramahansa Yogananda

Yoga e meditação dão poderes sobre o pensamento e emoções mesmo para crianças muito novas. Graças ao aumento da autocompreensão e auto-aceitação deles, isto os ajuda a se desenvolverem como jovens inteligentes e bem adaptados que sabem resolver conflitos e problemas pacífica, criativa e compassivamente.

Além do mais, inumeráveis estudos científicos têm provado que a prática regular de yoga e meditação traz, para todas as idades, benefícios físicos, mentais e espirituais.

Benefícios físicos e fisiológicos incluem diminuição da pressão sanguínea e da frequência cardíaca, melhora da circulação, decréscimo do consumo de oxigênio, aumento da amplitude e regularidade dos ritmos cerebrais alpha (estado relaxado), mudança no equilíbrio de serotonina-melatonina no cérebro (nosso interruptor neurológico "liga e desliga"), relaxamento muscular, prevenção de doenças relacionadas ao stress (problemas coronários, hipertensão, câncer, diabetes, Síndrome da Fadiga Crônica, etc.), dentre vários outros.

Benefícios emocionais e mentais incluem uma melhor habilidade em equilibrar emoções, aumento da auto-aceitação, auto-estima e confiança; melhoria da qualidade do sono; diminuição de medos e ansiedade; desenvolvimento da concentração e memória; calma contínua e habilidade em lidar com o stress; abundante alegria e gratidão; implementação da lucidez, criatividade e faculdades de resolução de problemas, só para citar alguns.

Benefícios espirituais incluem a compreensão do próprio Ser real e da ilusória natureza da realidade material; uma crescente conexão com o Divino; assumir a responsabilidade pelas próprias ações e avaliar suas conseqüência com inteligência, senso de direção e poder; grade compreensão dos erros em si mesmo e nos outros, maior tolerância e compaixão; melhor percepção da bondade nos outros; e, o mais importante, uma troca fundamental do padrão destrutivo "eu vs. eles" para o modelo mais iluminado "nós juntos".

Uma Parábola sobre Meditação

Já que como sempre uma história metafórica explica conceitos sutis bem melhor do que longos discursos, aqui está uma historinha para você e seus filhos - o Prisioneiro e o Besouro.

Era uma vez um cortesão desafortunado que foi preso numa cela no topo de uma torre alta. Passaram-se semanas cheias de desolação e desespero, sem chance do perdão da realeza e sem a menor chance de fuga. Numa noite de luar, o prisioneiro escutou uma voz suave vindo de baixo, da base da torre. Ele investigou pela janela e viu uma cena surpreendente. A sua esposa fiel estava se levantando ao pé da torre, engajada no ato de colocar mel na antena de um besouro. Então ela amarrou a ponta de um fio de seda no corpo no inseto e mirou-o para cima em direção à janela da torre. Guiado pelo cheiro doce do mel, o besouro voou para cima, perfazendo toda distância até chegar à janela do topo.....E acabar nas mãos do prisioneiro. Foi com cuidado que ele desamarrou a linha de seda do inseto e começou a puxa-la. Passados alguns instantes puxando, ele encontrou um fio de algodão amarrado à outra extremidade do fio de seda. O fio de algodão de tecer ficava cada vez mais espesso, mais grosso, até virar uma cordinha suficientemente pesada para se atar uma corda mais forte... ..Pela qual ele escapou e pôde se reencontrar com sua engenhosa esposa.

Este conto indiano traz o ensinamento que desvela a sutileza do processo de meditação. No começo, a meditação parece trazer poucas mudanças notáveis - tão insignificante como um fio de seda que subiu lentamente por uma parede interminável graças a uma criaturinha lamentável. Porém, pela persistência e doce encorajamento do mel da alma, o fio de seda nos introduz resultados mais tangíveis mais tarde. E o fio de algodão fica cada vez mais grosso e mais firme e, finalmente, nos leva a uma corda forte, ou seja, a meditação começa a se tornar um meio de descobrirmos nossa verdadeira liberdade.

No próximo assunto, iremos examinar os princípios gerais da meditação para crianças. ❀

Há uma flor no corpo—a alma, que nunca morre, que nunca murcha e que é sempre luminosa, sempre perfumada, sempre nova e fresca.

- Baba Hariharananda

O Processo do Peregrino

No momento da Criação, Deus nos criou à imagem de Sua perfeição. Mas assim como uma xícara de chá não pode conter o oceano, nós não podemos conter esta consciência ilimitada e, sendo assim, nós a quebramos em múltiplos pedaços, onde cada fragmento encerra uma semente desta Perfeição. Isto é o que os padres cristãos denominaram como sendo nascido com "um vazio que só Deus preenche", os judeus cabalistas descreveram como sendo um "recipiente quebrado", ou os indianos Hopi que deram o termo de "um pedaço do grande espelho que caiu do céu".

Assim que encarnamos e nos tornamos conscientes, somos conduzidos à busca da fonte desta Perfeição, para nos fazermos completos mais uma vez. É isto que os cristãos chamam de *metanoia* (conversão do falso para o verdadeiro), os judeus cabalistas chamam de *tikkun olam* (emendando o que está quebrado), os muçulmanos designam de verdadeiro *jihad* (guerra santa contra o *nafs*, o ego), os hindus falam sobre perfurar o vel de maya (delusão cósmica), etc. Nossa busca toma forma de uma peregrinação, na qual travamos um jornada tanto interna quanto externa simultaneamente. A jornada para fora nos leva a lugares de poder santo, *shakti*, que nos religam com o sentido, a muito tempo perdido, de mistério divino e poder. Contudo, esta é apenas a peregrinação menor. A peregrinação majoritária acontece dentro, na medida em que nos movemos dos estados inferiores de consciência até às mais altas realizações e bem-aventurança. Um peregrinação conecta o macrocosmo com o microcosmo. Já dito pelo santo sufi do século XI, al-Ansari de Herat, em suas *Invocações*, "Saiba que o profeta construiu uma Kaaba externa de barro e água, e uma Kaaba interna de vida e coração.

A Kaaba externa foi feita por Abraão, o santificado;

A interna é sacralizada pela própria glória de Deus".

A peregrinação do Mahabharata (de 2 a 22 de setembro, 2006)

Agora Swami ji oferece peregrinações anuais contando histórias na Índia, Europa e nas Américas para promover uma melhor apreciação e entendimento de várias práticas religiosas na luz de Kriya Yoga, e para oferecer uma oportunidade em aprofundar a própria prática espiritual. Um tema diferente pertencente a uma religião particular é escolhido a cada ano.

Em setembro de 2006 nós repassaremos os passos dos heróis do Mahabharata visitando as montanhas santas, cavernas, rios e arvoredos no Himalaia onde a ação desta grande escritura indiana aconteceu, enquanto absorveremos por narração e meditação o significado metafórico profundo desta batalha épica. Você pode saber mais sobre esta peregrinação em nosso website em

www.hariharananda.org/port/p_pilgrimages/p_pilgrimage_index.html
Álbum de 4 CD's do Swami ji "A Batalha da Vida: Interpretação Metafórica do Mahabharata à luz de Kriya Yoga" encontra-se disponível em

www.hariharananda.org/port/p_publications/p_audio/p_audio_index.html

Notícias

Rede

Baba Hariharananda tem uma nova página maior em www.hariharananda.org/port/p_who_we_are/p_baba/p_baba_index.html

Índia

Nossas escolas e centros para crianças pobres progredem maravilhosamente, contudo enfrentamos muitas dificuldades em nossa escola a céu aberto na floresta, em Haridwar, ao trabalharmos num ambiente perigoso. Nossa prioridade portanto é comprar (ou pelo menos arrendar a longo prazo) um terreno e construir um prédio para salas de aula e escritório, para que nosso trabalho possa continuar.

América do Sul

O trabalho da Arca do Amor e atividades em Kriya estão ganhando força. Graças à doação mensal de um doador generoso, a Arca do Amor em São Paulo pode agora contratar dois membros permanentes e alugar suas próprias facilidades para ampliar para adolescentes que correm risco. E os voluntários da Arca do Amor ambos em Bogota e Lima estão mudando a vida de muitos pequeninos abandonados devido às suas influências positivas e pelo seu amor. Deus os abençoe pelo nobre trabalho que fazem.

Recursos Online



A Missão Hariharananda Oeste

Tudo sobre Kriya Yoga e a linhagem dos mestres, programas do Swamiji, publicações, peregrinações, treinamento espiritual, e mais www.hariharananda.org



O Monge Contador de Histórias

Encontre mais contos de sabedoria, humor divino, cantos sagrados, inspiração da vida dos grandes santos e sábio, galeria de fotos... www.storytellingmonk.org



A Arca do Amor

Aprenda como uma rede de *karma yogis* serve crianças pobres e abandonadas da América latina e do Himalaia indiano. www.arcadelamor.org

Links recomendados

Kiddie Records Weekly

Uma compilação de uma longa coletânea das velhas gravações de contos para crianças dos anos 50. Pode ser baixada de graça no formato áudio MP3. www.kiddierecords.com

Hermitary

Se você acha a vida muito complexa, dê um mergulho refrescante nesta piscina de recursos e reflexões sobre ermitães, solidão, silêncio e simplicidade. www.hermitary.com

Histórias da Jornada para Casa

Contos espirituais para crianças e adultos no formato em áudio. Muitas estão disponíveis para download de graça. www.luminaia.com/stories/main.htm

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, clique em "Send Money" (enviar dinheiro), coloque donate@hariharananda.org na caixa "Recipient's Email" e preencha o resto do formulário.

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.

ENVÍO DE FONDOS A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA BANCARIA

Nome da Conta: Hariharananda Mission West
Banco: Washington Mutual Bank, FA
Número da Conta: 1854792447
Router: 267084131

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.



Levante e Brilhe!