



Yoga e Meditação para Crianças — Parte 2

Por Swami Sarveshwarananda Giri

Nós conversamos previamente sobre o **porque** da meditação. Começando com esse assunto, nós falaremos sobre **como** se faz a prática espiritual.

Descobrimo a Criança

Nem todas as crianças tem os mesmos interesses ou natureza, e eles não necessariamente seguirão as propensões espirituais dos seus pais. Um bom entendimento da natureza da criança e estilo de aprendizado é essencial para gentilmente guia-la em direção a (re)descobrir o caminho que lhe trará seu preenchimento final. Isto também prevenirá de todas as freqüentes "vacinações" na criança contra meditação e espiritualidade, que ocorre quando os pais impõem suas visões e práticas simplesmente porque "isto funcionou para eles"... Seguem aqui algumas das coisas a se observar na criança que designará uma rotina espiritual apropriada para elas:

1. Qual é o temperamento básico da criança? Se ela é primariamente movida pela sua cabeça, coração, mãos ou espírito, ou uma combinação das partes? Isto determinará quais dos quatro caminhos do Yoga é mais apropriado para ela. O caminho do *jñana yoga* se encaixa em crianças com uma disposição intelectual, que gosta de histórias, charadas, desafio mental, etc. *Bhakti yoga* encaixa-se melhor em crianças com uma natureza emocional, que são naturalmente atraídas por musicas espirituais, cantos sagrados, rituais etc. *Karma yoga* para crianças que são motivadas pela ação, e que desenvolvem-se com tarefas fisicamente orientadas, serviços para outros, etc. *Raja yoga* é para os tipos mais meditativos, que

são nutridos pela meditação, concentração, posturas, etc.

2. Qual é o modelo primário de aprendizado da criança—que a faça processar novas informações principalmente por um modelo visual, auditivo, ou sinestésico (baseado no corpo), ou a combinação deles? Isto ajudará a determinar o estilo de ensino que melhor funcionará para ela. *Visual*: crianças vão muito bem com textos, símbolos, gráficos, cartazes, hierarquias, etc. *Auditivos*: crianças que aprendem melhor de palestras, professores, e conversando com os pais de outras crianças. *Sinestésica*: crianças que precisam de um ambiente de aprendizado conectado com a realidade, também através de experiências, exemplos, práticas ou simulação. Tenha em mente que as crianças são raramente dominadas por um único modelo. Pesquisas em educação sugerem que 50 a 90% dos alunos de salas de aula são multimodais, ou seja, tem mais de uma preferência.

3. Quais são os interesses e habilidades naturais de uma criança—artes, esportes, contar histórias, musica, matemática, etc.? Isto pode ser usado como um contexto para ensinamentos e atividades espirituais, e ajudar a desenvolver seus talentos para alcançar suas metas.

Idealmente, criar filhos deveria ser uma paixão 24 horas por dia, 7 dias por semana, e não um hobby meio período. Se nós não nos sentirmos apaixonadamente comprometidos em amar, nutrir, guiar, proteger, ou sacrificar nosso conforto pessoal pelo bem das preciosas crianças que Deus nos concedeu, provavelmente teria sido melhor desistir disto e, ao invés

ter um animal de estimação. Todavia a vida espiritual não exige que se seja perfeito, mas, que constantemente avance em direção ao melhoramento. (Continua na pagina 2)

Mas Ainda...

Autor anônimo

Sua gentileza
Pode ser tratada como sua fraqueza
... Ainda assim seja gentil

Sua ajuda ao próximo
Pode passar despercebida e não notada
... Ainda assim seja útil

Se você é bem-sucedido
Você ganhará falsos amigos e verdadeiros inimigos
... Ainda assim obtenha sucesso

Honestidade e franqueza
Fazem-no vulnerável
... Ainda assim seja franco e honesto

O bem que você faz hoje
Será esquecido amanhã
... Ainda assim faça o bem.

Sua sinceridade
Pode ser tratada como não dar o braço a torcer ou insubordinação
... Ainda assim seja sincero

As virtudes e os valores da vida
Podem significar pouca coisa para as pessoas
... Ainda assim seja virtuoso.

Sua fé em Deus e seu amor pela humanidade
Podem ser tomados por ortodoxia e tolice
... Ainda assim tenha fé em Deus.



Criando uma rotina espiritual para a criança

(Continua da pagina 2)

E agora seria um bom momento para examinar honestamente se criar filhos em um lar amoroso é nosso principal foco, ou se a criação de filhos tem sido tratada como um emprego e um leve incomodo, como muitas tarefas são tanto quanto possível delegadas a um centro de cuidados diários: a TV, a escola, o forno de microondas ou pizza entregue em casa, uma babá, o shopping center, etc. Enquanto nós, os pais, nos dedicamos a obter mais "satisfação" a ser preenchida através de carreiras, eventos sociais, "desenvolvimento pessoal", e entretenimento.

O comportamento de uma criança naturalmente reflete a atmosfera da casa, bem como sua própria herança karmica. Nós não devemos esperar que nossos filhos se "comportem espiritualmente" da noite para o dia, se eles tem sido criados numa atmosfera de stress, indiferença, excessiva indulgência com desejos materiais, ou domínio autoritário. Nós devemos primeiro converter nosso próprio coração e mente para um lugar de paz, paciência, auto-restrição e amor, e nossa casa naturalmente refletirá estes valores. Com tempo e orientação paciente, a criança poderá gradualmente absorver estes princípios e enriquece-los com sua criatividade. Contudo, nós podemos também descobrir que mesmo fazendo todo o possível para prover um lar amoroso e espiritual, poderemos falhar em moldar nossos filhos dentro de um ideal individual que nós sonhamos para eles, e que este karma pessoal pode, ao invés, leva-los a uma direção radicalmente diferente. Nós devemos sempre fazer o nosso melhor, e deixar o resto nas mãos de Deus, sabendo que nenhum esforço é perdido. As sementes do amor, tolerância e paz podem levar um longo tempo para desabrochar, mas elas desabrocharão.

Segue aqui algumas sugestões para criar um lar espiritual:

1. Crie uma atmosfera de reverencia com preces, meditação e refeições: velas, luz suave, musica tranqüila, incenso, sussurrar ao invés de conversar, etc...

2. Compartilhe suas refeições em comum e máximo silêncio, sem televisão, leitura de jornal, telefones ou conversas animadas.

3. Permita seus filhos menores (do nascimento em diante) estarem com você durante a meditação ou prece, conforme eles permaneçam eles ficaram relativamente quietos. Eles se beneficiarão enormemente das vibrações espirituais geradas durante esse tempo.

4. Crie com a ajuda dos seus filhos algum ritual simples para celebrar diferentes momentos do dia, ao acordar, banho, ao ir para a escola, sentar para as refeições, retornar da escola, fazer a lição de casa, afazeres domésticos, ao ir para a cama, etc. Estes rituais podem incluir preces, mantras, devoção, danças, arranjo de flores, acender incensos, velas, cantar, ler um livro especial, dedicar um quarto ou um canto de um quarto para devoção, meditação, etc.

5. Adote uma política de uma vez por semana ficar sem TV, vídeo games, telefone, ou computador a noite, e envolva sua família em atividades criativas, por exemplo; contar histórias, ir ao teatro, um show de fantoches, debates, artes, artesanatos, musica, cantos, jogos, mímicas, truques de mágica, grupo de massagem, descobrir a natureza, jardinagem, construir brinquedos, etc.

6. Ensinar as crianças a amar, respeitar e entender a contribuição de cada religião para a cultura espiritual do mundo, que é o principio guia da Arca do Amor (veja www.arcadelamor.org). Isto pode ser feito de maneiras variadas: narrando histórias de grandes santos e sábios de várias tradições; celebrando diferentes festas religiosas com as roupas comidas, canções, danças e leituras apropriadas; interpretando certas partes de várias escrituras; escrevendo histórias sobre um personagem espiritual ou religioso, fazendo uma colagem sobre os vários mitos da criação; escrevendo uma peça espiritual, ter contexto para testar o conhecimento sobre várias religiões ou escrituras, fazendo car-

tazes para aprender sobre vários personagens ou eventos religiosos; fazendo modelos de argilas ou cenários religiosos, miniatura de argila, memorizando poemas místicos ou versos de várias escrituras, composições, interpretando e gravando cantos sagrados ou musica espiritual, vídeos de um filme espiritual caseiro; escrevendo uma carta ou oração a Deus, fazendo as crianças entrevistarem seus pais sobre seu caminho espiritual ou experiência religiosa; fazendo um livro de mandalas, ou interpretando histórias de yoga (veja o vídeo "Pequenas Estrelas" com exemplo no www.harihariananda.org/port/p_publications/p_video/p_video_index.html); etc.

7. Não instale televisão ou internet no quarto de dormir das crianças, não importa o quanto elas implorem por isso, ou quanta "conveniência" isso te traga. Uma sessão de filme deveria ser uma atividade familiar, seguida de discussão e debate para ajudar a criança a ganhar maturidade e fazer escolhas saudáveis. Jogar uma criança na frente da televisão sem uma orientação ou supervisão é a melhor forma de crescer agitada, gorda, sem imaginação e obsessiva-compulsiva.

8. Inspire seus filhos como desenvolver criatividade, habilidade de resolver problemas intuitivamente, ao invés confiar em concertos rápidos, soluções prontas ou culpa. Este é o maior presente de meditação e prática espiritual, e a melhor educação que você pode dar para que seu filho se desenvolva como um indivíduo saudável, equilibrado, criativo, carinhoso, espiritual e alegre.

Continuará no próximo número...



Meditação é educação. Meditação significa ir além da mente. Se você puder ir além da mente, ensamento, intelecto, ego, corpo, sentidos e mundanidade, então isso é sua meditação. Se você canta em voz alta, ou num sussurro, ou mesmo mentalmente, isso não é meditação.
- Baba Hariharananda

Vivendo a Mensagem dos Mestres - Parte 1

De Swami Sarveshwarananda Giri

Maio 2006, Bogota: Swamiji junto com a notável artista local Deby Korn, criou e tocou um concerto musical ao vivo na abertura das quatro conferências do Dalai Lama na Colômbia, acompanhados por oito amantes de cantos sagrados de várias tradições religiosas. Seguida desta experiência única, foi pedido ao Swamiji escrever uma série de artigos sobre uma maneira prática para se colocar em ação a mensagem da genuína espiritualidade, conforme proposto pelo Dalai Lama e outros líderes espirituais de todos os tempos.

A primeira visita do Dalai Lama na Colômbia, em 10-12 de maio, foi uma celebração do invencível poder da bondade, fé e a sabedoria do senso-comum sobre a violência, materialismo cego e desespero. Uma das razões pela qual o Dalai Lama se tornou o mais amado emissário da paz, bem como líder religioso, da História Moderna, é a sua simples, respeitosa e poderosa abordagem em solucionar problemas que pestearam a humanidade durante milênios—violência étnica, fanatismo religioso, ignorância, pobreza e miséria. As pessoas que atendem às suas conferências ou que lêem seus textos logo percebem que ele não prega para converter as pessoas ao Budismo, mas para repartir uma visão profundamente humanista e sensível a qual cada um pode reconhecer nas raízes de sua própria religião. E os buscadores da verdade ao redor do mundo prestam cada vez mais atenção à mensagem deste "monge simples" (como ele invariavelmente se refere a si mesmo).

O Dalai Lama proferiu quatro palestras importantes em Bogotá, referindo-se a quatro comunidades majoritárias: os buscadores espirituais, os líderes de grupos e do mundo dos negócios, o público geral, e os estudantes e educadores.

Primeira conferência

Nesta conferência, "Transformando sua mente" para aspirantes espirituais, Sua Santidade explicou que há basicamente duas categorias religiosas principais: religiões teístas,

tais como Zoroastrismo, Judaísmo, Cristianismo, Islamismo, a maior parte do Hinduísmo, Siquismo, e Baha'i, as quais acreditam num Deus pessoal; e as religiões ateístas as quais não têm o conceito de um Deus criador. Dentro das religiões não-teístas há duas subcategorias: aquela que acredita numa alma independente, tal como o ramo Shankhya do Hinduísmo e o Jainismo; e aquela que não crê nisto, como o Budismo.

Discutir a respeito de qual delas é a "certa" e qual a "errada" é inútil e perigoso, pois inevitavelmente leva à violência e à perda do verdadeiro foco de cada religião. Ao invés disso, o Dalai Lama frisa que é de vital importância perceber qual o duplo propósito de todas as religiões: primeiramente, desenvolver fé e inspiração de uma maneira para sobrepassarmos as limitações de nossa triste condição humana; e em segundo lugar, estabelecer valores em comum que conduzem a uma boa vida moral e produtiva durante nossa estadia na Terra. E para aqueles que debatem interminavelmente sobre os méritos da ética religiosa versus a ética secular (mundana), o Dalai Lama responde com simplicidade—ensine as duas. A ética secular é baseada na constituição de cada país e se refere à sociedade como um todo. É perfeitamente real que uma pessoa possa viver uma vida moral, feliz e produtiva sem que tenha os valores religiosos. Mas a ética religiosa se refere ao nível individual, através dos ensinamentos dos valores humanos. Nenhuma existência humana pode ser plenamente feliz sem que ela encontre um equilíbrio e preenchimento interno e externo, então ambas as éticas, secular e religiosa, deveriam ser ensinadas em um sistema educacional ideal. Para dar um exemplo, o Dalai Lama falou sua própria definição da ética budista em uma simples sentença: "Se puder ajudar os outros, ajude-os; mas se não o puder, então pelo menos não cause dano a eles". Qual instituição religiosa ou secular poderia negar-se a ensinar esses valores?

Segunda conferência

Em sua conferência "A Paz é responsabilidade de todos" para líderes

dos negócios e comunidades, o Dalai Lama explicou que uma relação saudável de negócios deve-se basear numa confiança mútua. O empregado deve-se sentir protegido pelo seu empregador, e não apenas ser remunerado pelo seu trabalho. Em troca, os empregados devem ganhar esta proteção e afeto devido à sua dedicação e trabalho árduo. Então poderá florescer um relacionamento de longo prazo mutuamente benéfico. Sua santidade também enfatizou a responsabilidade moral dos líderes em reduzir a desigualdade entre ricos e pobres. Não doando dinheiro cegamente, mas principalmente promovendo cuidados com a saúde e educação. Doação da própria riqueza e recursos é o meio mais eficaz para se ganhar bênçãos e para se viver uma vida jubilosa. O acúmulo de riquezas e luxo para propósitos egotistas não é apenas moralmente errado, mas também deteriorados da própria saúde física e mental. Para se dar um exemplo, o Dalai Lama mostrou que as condições econômicas no Chile têm melhorado significativamente em anos recentes ... É assim tem diminuído a depressão e um monte de outros problemas psicológicos!

Finalmente, o Dalai Lama recebeu as perguntas da audiência. Para responder "Qual é a sua mensagem para as vítimas da guerra e pessoas desabrigadas?", Sua Santidade expos um plano profundamente sábio e compassivo em cinco pontos:

1. Nunca desista da esperança.
2. Espere pelo melhor, mas se prepare mentalmente para o pior.
3. Seja realista em suas expectativas.
4. Nunca permita que sentimentos de vingança entrem no seu coração. Ódio só cria mais ódio.
5. Olhe adiante e trabalhe duro para obter as medidas remediadoras através de modos pacíficos.

O caso dos refugiados tibetanos realmente é um caso destacado. Depois de uma extensa avaliação psicológica por equipes de cientistas ocidentais, a maioria dos prévios prisioneiros dos chineses exibia tranqüilidade notável e alegria na perspectiva de suas vidas, até mesmo depois de sofrerem anos (ou às vezes

décadas) de prisão brutal e tortura, sem mencionar a privação de suas propriedades e o desacato dos seus valores religiosos e culturais. Um perito médico declarou ao Dalai Lama: "Você é um dos que pertence à comunidade de refugiados mais próspera no mundo".

Neste sentido, Dalai Lama relatou como certa vez se encontrou com um velho amigo que havia sido libertado a poucos dias de um gulag chinês depois de dezoito anos. Sua Santidade lhe perguntou se alguma vez ele se sentira em perigo durante estes tempos terríveis; e o amigo respondeu francamente, "Sim, eu estava em perigo algumas vezes... A ponto de perder minha compaixão pelos chineses". O quanto poderia este pobre mundo de guerra ter se beneficiado desta atitude!

Terceira conferência

No vasto Coliseu de El Campin, o Dalai Lama deu abertura à sua conferência "Paz interior e paz sem bordas" direcionada para o público geral, declarando que, apesar do que muitas pessoas acreditaram, ele não tinha vindo trazer qualquer mensagem especial e que ele não tinha qualquer poder divino para despejar bênçãos no país. Acreditar nisso não faz sentido e é perigoso, conforme ele explicou, porquê nos coloca num estado perpétuo de necessidade e dependência, ao invés de realizar nosso potencial para efetuar profundas mudanças neste planeta simplesmente por controlarmos nossas mentes. Quão confortador ouvir estas palavras de um dos homens mais santos ainda vivos hoje, especialmente numa época em que praticamente qualquer "guru" da Nova Era e líderes religiosos fanáticos proclamam possuir algum tipo de "conversa" privilegiada com Deus e uma mensagem redentora para toda raça humana!

Sua Santidade observou que o mundo está seguindo a uma perigosa escalada rumo à militarização na tentativa de solucionar todos os desentendimentos, inseguranças e conflitos, que naturalmente só conduzem a isso. Entretanto, diferente da maioria dos pacifistas ativista, o Dalai Lama esclarece com muita lucidez que o desarmamento *externo* nunca poderá ser alcançado enquanto não for precedido pelo desarmamento interno - desprovido-nos de nossa raiva, ciúmes, desejos infundáveis, medos e ignorância. O passo mais importante e

urgente para restabelecer a paz mundial é, portanto, aprender primeiro a viver com mais paz em nosso coração e, em seguida, desenvolver maior bom-senso - não sermos tão crédulos e facilmente sacudidos pela próxima promessa política, fantasia divulgada ou explosão emocional. Nas palavras do Dalai Lama, isto significa atingir uma *sabedoria compassiva* - um tema o qual ele expandiu em sua quarta conferência, no dia seguinte, na Universidade Javeriana.

Quarta conferência

Em sua última conferência "Coração aberto e mente lúcida", o Dalai Lama regozijou-se com um acolhimento e atenção sem precedentes de quase 20.000 estudantes e pedagogos (o dobro da multidão esperada), lotando o vasto campo de futebol americano da Universidade de Javeriana, que vieram ouvir sobre sua visão do que constituiria a verdadeira educação.

Ele apontou que a educação moderna coloca muita ênfase na aquisição externa e ignora virtualmente os valores interiores. A educação real deve desenvolver a inteligência e um bom coração. Conhecimento sem consciência se torna destrutivo, como se evidenciam pela sofisticação dos terroristas modernos, trapaceiros corporativos e políticos corruptos ao redor do mundo. Com os avanços das tecnologias de comunicação e do conhecimento global, hoje em dia é uma oportunidade maravilhosa mudar tudo isto, bem aqui e agora, concluiu ele, enquanto a multidão concordava entusiasticamente.

Sua Santidade então respondeu a várias perguntas dos estudantes tratando da justiça social. O abismo entre ricos e pobres não é apenas moralmente errado, mas também possui enormes problemas práticos, ele explicou. Karl Marx tentou focalizar o assunto pela cessação da exploração de trabalhadores e pela redistribuição das riquezas, mas na prática isto pouco resolveu o problema. Ainda há uma abertura larga entre a elite e as massas laboriosas nos países comunistas e socialistas como na China atual, e muito abuso de poder. Por um simples motivo: comunismo e socialismo nunca remeteram à dimensão moral e espiritual do homem.

A solução do Dalai Lama é simples, como sempre:

1. Nutra o desenvolvimento igual do coração e da mente através da educação;
2. Pratique mais a voluntariedade;
3. Sempre pense nas conseqüências antes de se engajar em qualquer pensamento, discurso ou ação;
4. Simplifique sua vida.

Luxo não faz bem para a saúde, repetiu; é uma perda colossal de tempo, dinheiro e recursos naturais. "Mas" ele concluiu com seu inigualável senso de humor "talvez eu esteja errado. Porque às vezes penso que sou metade budista e metade socialista!"

Ao fim da conferência, fui entrevistado por um grupo de estudantes de jornalismo da Universidade de Javeriana que me pediram para comentar o significado da visita de Sua Santidade. Eu observei que se as palavras do Dalai Lama permanecerem uma teoria bonita, sua visita terá sido em vão. Agora é nossa vez de arregaçar nossas mangas e pôr em prática estes preceitos preciosos—aprendendo a arte do viver pacífico pela meditação, formando associações dispostas a encontrar soluções pacíficas, engajando vários grupos religiosos e políticos em diálogos significativos e respeitosos, e nos des-hipnotizando das promessas vazias de consumistas imprudentes, políticos coléricos e ensinamentos fanáticos religiosos. Não é tarefa fácil, porém é a maior aventura deixada neste mundo!

No próximo artigo examinaremos com precisão como começar este processo, aprendendo a controlar a mente e converter-nos em guerreiros pacíficos. Anseio por estar com vocês na próxima semana.



Citações do Dalai Lama

Minha religião é muito simples - minha religião é a gentileza.

Se você quer que os outros sejam felizes, pratique compaixão. Se você quer ser feliz, pratique compaixão.

Uma Revolução Educacional

Uma silenciosa revolução sobre como nós aprendemos, integramos, curamos e ensinamos está a caminho. Surgiram métodos de aprendizado globalmente conhecidos como "acelerado" ou "mente inteira". Eles são baseados em técnicas de Raja Yoga, no uso de música específica (lenta como 60 batidas por minuto. Barroca ou brilhante com frequência de 8.000 Hz música de Mozart) descobertas em funções do hemisfério cerebral humano ou por puro talento pessoal. Eles tem transformado, sem medir esforços e poderosamente, a experiência de aprendizado e cura de milhões de crianças e adultos do globo terrestre (maioria na Europa e Ásia).

A necessidade de repensar a forma como nós aprendemos e ensinamos é de enorme importância hoje em dia, se nós quisermos preparar nossas crianças (e a nós mesmos) para rapidamente mudar a economia e a era da informação. Isto é particularmente vital nos Estados Unidos, que tem uma enorme proporção de 30% de desistência do ensino médio, um dos índices mais altos do mundo, apesar dos bilhões de dólares inutilmente consumidos no sistema de educação! Mas não espere que os diretores de escolas, grupos médicos e departamentos de governo, notoriamente resistentes a mudanças, adotem estes métodos revolucionários imediatamente. Ao invés disso aprendam estas novas ferramentas por vocês mesmos, experienciem o poder de integração mente-corpo, e compartilhem com as pessoas a sua volta! Yogis e meditadores podem perceber que eles já praticaram algumas delas sem saber... Todos os quatro livros seguintes tem sido ponto de referência nesta nova ciência, e são valiosamente explorados.

The New Drawing on the Right Side of the Brain (O Novo Desenho do Lado Direito do Cérebro) por Betty Edwards. New York, NY: Jeremy P. Tarcher/Putnam. 1999 (20 anos de aniversário, edição atualizada).

Este manual altamente prático pode ensinar mesmo para a pessoa mais desesperançosamente desajeitada a desenhar e pintar lindamente (e quase instantaneamente!) aprendendo como mover-se do lado direito para o esquerdo do cérebro. Este foi um dos primeiros livros educacionais a colocar em prática o resultado das pes-

quisas do psicobiologista Richard W. Sperry, 1968, pioneiro na pesquisa da natureza dual do pensamento humano - modelo do hemisfério esquerdo (verbal e lógico), e do hemisfério direito (visual e intuitivo). Um dos exercícios preliminares mais impressionantes no livro é a cópia de um quadro de Picasso de *cabeça para baixo* (para prevenir que o modelo lógico do hemisfério esquerdo se engajassem no exercício e permitir, ao invés, que o modelo intuitivo do hemisfério direito assumisse o poder)... e alcançasse um resultado perto da perfeição!

Superlearning 2000 (Superaprendizado 2000) por Sheila Ostrander and Lynn Schroeder. New York, NY: Delacorte Press. 1994.

Uma compreensiva revisão do mais acelerado sistema de aprendizado que tem evoluído ao redor do mundo desde a descoberta do marco do Dr. Georgi Lozanov. Este brilhante médico Búlgaro que primeiro diagnosticou, nos finais dos anos 60, um novo tipo de doença que ele agrupou sob o nome de "Síndrome Didactogênica" - uma cadeia completa de doenças causadas por métodos pobres de ensino. E ele se propôs a criar a cura para isto, que ele chamou de "Sugestopedia", explorando os recursos ilimitados da mente humana. Seu trabalho pioneiro não apenas curou milhões de pessoas, mas deu ao mundo o primeiro sistema de aprendizado para a mente toda... Usando dramatização, música Barroca, e jogos criativos, os alunos foram capazes de aprender uma língua estrangeira num único mês, por exemplo, bem como de expandir sua memória, alcançar alto grau de concentração, enquanto melhorando sua saúde ao mesmo tempo!

The Trachtenberg Speed System of Basic Mathematics (O sistema rápido de matemática básica Trachtenberg), traduzido e adaptado por Ann Cutler e Rudolph McShane. London: Souvenir Press. 1960.

Nascido na Rússia Jakow Trachtenberg, um engenheiro, gastou anos nos campos de concentração. Durante esse tempo de experimentos, sua única forma de manter a sanidade e o senso de ordem na sua vida era visualizar números gigantes para somar, dividir, multiplicar ou raiz quadrada sem usar tabuadas ou calculadoras... ou mesmo

papel. Durante o processo, ele desenvolveu o que é conhecido hoje o "taquigrafia da álgebra", um novo e brilhante sistema de aritmética que pode tornar QUALQUER criança em um sábio matemático com uma rapidez surpreendente e com espetacular facilidade. Tudo que isto requer é a habilidade de contar... até onze! Como o Professor Trachtenberg disse, todo mundo nasceu com "possibilidades fenomenais para cálculos".

PhotoReading (FotoLeitura) por Paul R. Scheele. Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation. 1999.

Para aqueles como nós que tentaram leitura rápida e abandonaram pela limitação de reter e compreender, esforço, e pura monotonia, esta revolucionária abordagem nos leva a novos níveis de leitura e entendimento! Esqueça sobre meramente melhorar sua velocidade de leitura para 5.000 palavras por minuto - aqui nós ensinamos uma técnica, simples, relaxante, poderosa e fenomenal de *absorver* com menos esforço um livro inteiro em minutos, chegando a uma estimativa acima de 25.000 palavras por minuto! Como um praticante de Yoga por longo tempo, o autor sintetizou técnicas de meditação profunda como o último desenvolvimento em psicobiologia, elaborando um simples método para passar da consciência analítica mental e deixar toda a mente subconsciente retida para mentalmente fotografar cada página num relance. Praticantes de Kriya Yoga estão altamente interessados em ver as similaridades entre algumas destas técnicas e nossa própria ensinada por Paramahansa Hariharananda.



O sistema atual de educação está todo errado. A mente fica abarrotada de fatos antes de saber como pensar. Primeiro, deveria ser ensinado o controle da mente. Se eu pudesse ser educado novamente e pudesse optar nessa questão, aprenderia primeiro a dominar minha mente e depois buscaria fatos, se os desejasse. As pessoas levam muito tempo para aprender as coisas porque não conseguem absolutamente concentrar suas mentes.

- Swami Vivekananda

Um Mensagem de Swamiji

Bem-amado ser,

Saudações amorosas de Haridwar, o Portão (*dwar*) do Senhor (*Hari*) aos pés do Himalaia. Estou feliz por apresentá-los esta nova edição de nosso pequenino Boletim "Levante e Brilhe". E sim, já que muitos de vocês notaram fazem muitos meses desde a última vez! De fato este tem sido um ano extremamente atarefado para vocês e me restou pouco tempo precioso para escrever, formatar e publicar o boletim. Se alguma alma gentil souber publicar, editar ou escrever no *desktop*, e se quiser pegar algumas destas tarefas, o oferecimento seria aceito com muita gratidão... E asseguraria uma publicação mais freqüente e regular do boletim de informações. Por favor nos envie sua proposta para shantiprema108@yahoo.com. Agradecido.

Acabei de voltar de uma viagem até nossa escolinha para crianças pobres em Champawat (500 Km de Haridwar, próxima à fronteira Nepalesa) e vi o BELO trabalho que eles fazem. Nós também começamos uma prevenção contra os abusos de álcool e drogas,

além de programas de desintoxicação, envolvendo teatro de rua e as crianças, que se concluiu com um solene *yajña* (cerimônia do fogo) no qual os pais fazem um voto na frente dos seus filhos prometendo não beberem mais ou usar drogas. As crianças também se compromissaram que irão até mesmo jejuar ou observar um voto estrito de silêncio caso vejam seus pais voltando a beber após o voto de sobriedade!

Se esse programa tiver sucesso, espero implementá-lo depois na América do Sul - permitindo as diferenças culturais, é claro. Vícios são extremamente difíceis de serem rompidos, e a taxa de sucesso para rompe-lo nunca é alta. Entretanto, eu acredito que uma combinação de teatro de rua (dramatizar a situação e permitir às pessoas uma conversa sobre esse tabu), envolvimento das crianças (para gerar uma pressão emocional), rituais sagrados (que sempre tocam profundamente a psique das pessoas ali) e transferência de um vício material por um "vício" espiritual (por meio de rituais,

cânticos, tocar músicas sagradas, danças sagradas, oração, meditação e etc.) é uma das melhores combinações disponíveis. Depois gostaria de adicionar algum apoio com medicina ayurvédica, acupuntura, ervas medicinais... Quando estiverem disponíveis.

Quanto às mulheres, elas têm vindo em números cada vez mais crescentes para nossas classes vocacionais. Agora estamos o terceiro grupo agora com 25 meninas e senhoras, e alguns de nossos diplomados começaram a própria pequena indústria caseira deles. As pobres senhoras das vilas também são a força central por trás de nossos programas de prevenção contra abusos de álcool e drogas. Aqui no Himalaia dizemos que este país é governado por Matri Shakti ("Mãe Poder") e eu penso que isso é verdade! Deus os abençoe. Tantagraça...

Para ler o resto das notícias e um resumo das atividades deste ano, favor ir ao nosso *website* em www.hariharananda.org/port/p_news/p_news_2006.htm.

Ajude-nos a Ajudarmos nossos Pequeninos!

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 efetuá-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 | Tel: +1 (305) 866-4376
Banco: Washington Mutual Bank, FA | Número da Conta: 1854792447
Router: 267084131 | Código SWIFT: WMSBVS66

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!