



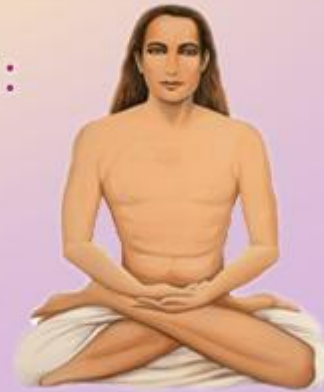
ATMA KRIYA

Newsletter

MARÇO 2010

SRI MAHAVATAR BABAJI:

“Entra dentro do teu ser em meditação e aí encontrarás a tua pura Satya, verdade. Ao fazer isto vais descobrir o Universo, o Cosmos inteiro que está dentro de ti.”



Querido Leitor,

Bem-vindo ao segundo Boletim Informativo de Atma Kriya. A Primavera chegou por fim e as flores desabrocham, trazendo uma das lições de vida mais simples e contudo mais poderosas, nomeadamente o renascimento e a regeneração. Os caminhos da natureza recordam-nos o nosso próprio renascimento e a necessidade de re-descobrir a nossa verdadeira natureza interna permanente, o nosso Atma. A mensagem de renascimento também nos é trazida pelo simbolismo dos ovos da Páscoa, relacionados com a transfiguração de Cristo. Nesta edição, nós dedicámos alguns artigos ao Hiranyagarbha Lingam, o Ovo Dourado Cósmico e à forma como este se relaciona com a nossa consciência Átmica.

Na primavera é costume fazermos limpeza à nossa casa e arrecadação e deitarmos fora as coisas que já não necessitamos. É a chamada limpeza de primavera que só dura um período curto de tempo. Mas a limpeza espiritual da primavera pode ter repercussões eternas. Assim, não se limitem a limpar a sujidade aos vossos pertences, mas limpem-se a vocês próprios, limpem o vosso Coração para se tornarem espiritualmente saudáveis.

Com muito Amor,

INSTITUTO ATMA KRIYA

ÍNDICE

-  TÓPICO DE HOJE - página 2
-  HISTÓRIAS ESPIRITUAIS - página 4
-  CITAÇÕES - página 5
-  POEMAS E ORAÇÕES - página 6
-  MILAGRES DO ESPÍRITO - página 7
-  DIVINO NA VIDA QUOTIDIANA - página 8
-  A CIÊNCIA DO YOGA - página 10
-  CORPO - O TEMPLO DA ALMA - página 11
-  A BENÇOADOS OS QUE RIEM - página 12
-  NOTÍCIAS - página 12



O LINGAM E O OVO SÍMBOLOS DO DIVINO



O Hinduísmo tem muitos ídolos religiosos e símbolos de divindade, contudo no seu âmago considera que existe apenas um Deus. Aceita que o mesmo Deus pode ser visto de muitas formas diferentes por pessoas diferentes, mas por fim o Divino não tem forma e para o entender tem que se ir para além da compreensão limitada da mente. É neste aspecto infinito, sem forma, do Ser Supremo que os grandes sábios meditam. No entanto, para a mente humana mediana, isto é difícil de compreender. Portanto, os símbolos religiosos ajudam-nos a focalizar no que é infinito. O Hinduísmo apoia tanto a veneração do Divino na forma como do Divino sem forma, mas no fim o espírito, alma ou verdadeiro “eu” de cada pessoa, o Atma, é eterno, infinito e não se distingue do Espírito Supremo. É pura Consciência que reside no coração. **O objectivo supremo da vida é tornar-se consciente do Atma como o âmago mais íntimo do nosso próprio Eu Superior e realizar a sua identidade com o Divino.** Este é o processo da Realização do Eu Superior ou de Deus e conduz à moksha (libertação ou liberdade). O Atma Kriya é o caminho mais rápido para se alcançar esse objectivo.

Um símbolo visível do invisível, omnipresente e da realidade suprema, que está presente tanto em nós como em todos os objectos da criação, é o Lingam. A palavra Lingam literalmente significa um sinal ou um símbolo. Muitas vezes é associado a Shiva. O Shiva Lingam é considerado como um símbolo do grande Senhor do universo, que é todo auspicioso. Shiva e Shiva Lingam podem ser termos Hindus, mas representam princípios universais que não são restritos a nenhuma religião única. Shiva representa a criação inteira que dorme depois da dissolução. O Lingam também significa

o mesmo, um lugar onde os objectos criados se dissolvem durante a desintegração do universo criado.

Se o OM representa o “símbolo do som” de Deus, então o Lingam representa aquilo em que este Jagat (mundo de mudança) alcança Laya ou fundição ou dissolução (Leeyate). Eventualmente todas as formas se fundem no Divino sem forma. Shiva representa o princípio da destruição de todos os nomes e formas, de todas as entidades e indivíduos. Desta forma, o Lingam é o sinal mais simples da emergência da fundição. É um símbolo sem atributos de princípio e de término, é ilimitado, tal como o nosso Atma. Nos templos Hindus, Nandi o boi, é visto em frente do santuário do templo e do Shiva Lingam, simbolizando a ânsia da alma humana Jeevatma para realizar a sua unidade com Paramatma, a realidade suprema.

Em concordância com as escrituras Hindus, acredita-se que no fim de toda a criação, todos os diferentes aspectos de Deus encontraram um lugar de repouso no Lingam; Brahma ficou absorto na parte direita, Vishnu na esquerda e Gayatri no coração. O Shiva Lingam é também a representação da infinita Coluna Cósmica de fogo, cuja origem, Vishnu e Brahma não foram capazes de encontrar vestígios. Diz-se que os Shiva Lingams têm uma frequência vibracional mais elevada do que as outras pedras da terra.

Basavanna, o santo Indiano do Século XII escreveu acerca deste Lingam:

*Oh Deus, Teus Pés estão para além dos mundos abaixo
E a Vossa Coroa para além do universo acima!
Vós sois Imensurável, Inexplorável, Inimaginável!
Mas quão simples Vós vos tornastes como um Shivalinga na
minha mão!*

Os Shiva Lingams em vários templos na Índia são Swayambhus, o que significa que aparecem por si próprios, sem a intervenção do homem. Por outro lado, os Shiva Lingams encontrados na maior parte dos templos são esculpidos a partir de pedras e depois lá instalados. Na Índia existem também 12 Jyotir Lingams ou Lingams de Luz, onde o Senhor Shiva apareceu na forma de Lingam de luz (Jyotir). Acredita-se que uma pessoa com determinado nível de desenvolvimento espiritual pode ver estes Lingams como colunas de fogo penetrando a terra. Estes Jyotir Lingams têm sido venerados desde tempos imemoriais, porque Shiva está presente nestes santuários.

LINGAMS MATERIALIZADOS



Todos os anos, durante o Mahashivaratri, “a Grande Noite de Shiva”, Sri Swami Vishwananda materializa dúzias de Lingams a partir do seu interior, de diferentes tamanhos, materiais e cores. Estes são frequentemente oferecidos aos devotos, ajudam no crescimento espiritual e têm imensas propriedades curativas se as pessoas beberem a água em que eles foram mergulhados.

O dia 30 de Novembro de 2009 testemunhou um acontecimento raro e muito especial, em que Sri Swami Vishwananda materializou o Hiranyagarbha Lingam. “Hiranya” significa substância imperecível ou dourada e “garbha” significa útero, embrião, feto, ovo ou o interior de qualquer coisa. Assim, o Hiranyagarbha é conhecido como o ovo Dourado ou útero; a matriz de substância imperecível. É a semente de Brahma e de toda a criação. Representa o Universo inteiro na forma microscópica. É a consciência Átmica.

Em concordância com os Vedas, o Hiranyagarbha é o ser primordial, a semente primordial da qual Brahma nasceu. Segundo Manu, o Hiranyagarbha foi Brahma, o primeiro varão, na forma de um ovo dourado. Um ano depois de se manter no ovo, Brahma dividiu-se então em duas partes apenas com o seu pensamento e com estas duas conchas ele formou o paraíso, a terra e no meio ele colocou o céu, as oito regiões e o lar eterno das águas.

Um excerto da palestra de Swami acerca do significado da aparição do Hiranyagarbha Lingam está apresentado na secção deste boletim informativo designada por “Milagres do Espírito e da Natureza”. Também está transcrita uma meditação usando o Hiranyagarbha lingam na secção “Divindade na Vida Quotidiana”. O Hiranyagarbha Lingam Dourado é uma grande bênção para todo o mundo, um gesto do Pai Cósmico, que toma sempre conta das Suas crianças.

O OVO NA CRISTANDADE

O Lingam é um símbolo muito sagrado, não apenas no Hinduísmo, mas também em muitas outras culturas antigas. Na verdade, o “ovo do mundo” ou “ovo cósmico”, pode ser encontrado nos mitos de muitas culturas e civilizações. Tipicamente, o ovo do mundo é um género de princípio e o universo ou algum ser primordial vem à existência, “eclodindo” a partir do ovo. O ovo tem sido desde então um símbolo para a ressurreição, desde o tempo dos antigos Persas, através da cultura Judaica, e muito incorporado no Cristianismo. Faz também parte das celebrações relacionadas com a chegada da primavera.



Nos ícones Cristãos podemos ver Maria Madalena com um ovo, que está relacionado com a transfiguração de Cristo. Nos tempos antigos, os ovos eram considerados um símbolo da expansão da consciência. O ovo é normalmente vermelho representando a cor do sangue de Cristo. Na Grécia, há uma crença popular, que diz que depois da crucificação de Cristo, Mãe Maria e Maria Madalena se aproximaram dele com um cesto cheio de ovos, em cima dos quais o Seu sangue caiu. Então, depois da Sua ressurreição e de O terem visto, Maria Madalena levou estes ovos a Tibério César e disse, "Cristo ressuscitou!" Os ovos simbolizavam que a partir do sangue do seu Salvador, muitos receberiam uma nova vida, a sua própria transfiguração. Outra história conta que no momento em que ela disse a César, "Cristo Ressuscitou!" os ovos ficaram vermelhos – tal como o búzio de Krishna, que ficou vermelho ao tocar os Seus lábios devido à Sua Shakti. E desde então ficou a tradição antiga Cristã de oferecer ovos de Páscoa pintados com a frase, "Cristo ressuscitou!" ao que os outros respondem, "Ele ressuscitou verdadeiramente!"

Possam vocês usar o simbolismo da Páscoa, do Shiva Lingam e a vossa prática do Atma Kriya para experienciar o vosso próprio renascimento e descobrirem a vossa verdadeira identidade eterna, o vosso Atma.

FOLHAS DE TAMARINDO



Sri Swami Vishwananda contou esta história:

“Um rapaz foi à procura de Deus. No caminho encontrou um grande *sadhu*, em cima de uma só perna e com as mãos acima da cabeça. O *sadhu* disse-lhe, “Se vais encontrar-te com Deus, podes por favor perguntar-lhe quando é que eu alcançarei a libertação?”

O rapaz finalmente encontrou Deus. No caminho de regresso o *sadhu* perguntou-lhe. “Então, encontraste Deus?. O rapaz respondeu, “Sim, encontrei-O. Deus disse que tu ainda tens algumas coisas kármicas para resolver e por isso precisas ainda de nascer mais três vezes antes de o alcançares”. Nesse momento o *sadhu* ficou enfurecido e disse, “Todo o meu *tapasya*, todas as minhas grandes austeridades; todo o *sadhana* que eu tenho feito e ainda assim tenho que vir a nascer mais três vezes!”

Mas o rapaz estava muito calmo e alegre. “Oh, tenho a certeza que esta é a tua última vida,” disse o *sadhu*. O rapaz respondeu, “Meu querido *sadhuji*, não é assim. Vê esta árvore de tamarindo e o montão de folhas que a cobrem? Eu tenho que nascer tantas vezes quanto o número de folhas dessa árvore e depois então alcançá-lo-ei”. O *sadhu* olhou para ele e disse, “És estúpido ou quê? Então porque é que estás tão feliz?” O rapaz respondeu, “Bem, para mim isso não tem importância. Porque eu sei que no fim O alcançarei.” Nesse momento eles ouviram uma voz Divina dizer, “Apenas com a pureza do teu coração, alcançaste mais do que o *sadhu* conseguiu fazendo o seu *tapasya*. Tu alcançarás *mukti* [libertação] nesta vida.”

Assim, não se trata da quantidade de coisas que alguém fez, mas como elas são feitas. O Amor tem de estar presente. Se fizerem os vossos deveres por amor, o Divino correrá para vós.”

Esta história mostra-nos novamente que só por amor incondicional e pureza do coração nós podemos alcançar Deus. Isto é também a coisa mais importante no vosso *sadhana*

diário. Sri Swami Vishwananda diz que mais importante do que o número de vezes que vocês fazem o vosso Atma Kriya (ou outra prática espiritual), é a quantidade do amor que vocês põem nessa prática. E este amor, que está despertando no vosso coração durante o tempo da meditação, devemos trazê-lo também para a nossa vida diária e partilhá-lo com os outros. Quantas vezes ainda terão que nascer para alcançar Deus? Isso não é importante para alguém que *já O encontrou* no seu coração.

OLHANDO DOS MUROS

“Quem sou eu?” perguntou um jovem a um homem mais velho. “Tu és o que tu pensas,” respondeu-lhe o homem. “Eu vou-te explicar isto com uma pequena história.”

“Um dia, dos muros da cidade, duas pessoas foram vistas abraçando-se uma à outra no horizonte ao pôr-do-sol.

Eles são um pai e uma mãe, pensou uma criança inocente.

Eles são dois amantes, pensou um homem de coração sombrio.

Eles são dois amigos que se encontraram depois de muitos anos, pensou um homem encantador.

Eles são dois comerciantes que acabaram de fazer um acordo, pensou um homem ganancioso.

É um pai a abraçar o seu filho depois de regressar da guerra, pensou uma mulher com uma alma meiga.

É a filha a abraçar o seu pai que regressou de uma viagem, pensou um homem transtornado com a morte da filha.

Eles são dois corações doces, pensou uma rapariga sonhando com o amor.

Eles são dois homens que estão a lutar, pensou um assassino.

Quem sabe porque é que eles se estão a abraçar, pensou um homem com um coração ríspido.

Quão bonito é ver duas pessoas a abraçarem-se, pensou um homem de Deus.

“Cada pensamento,” concluiu o homem, “revela-te a ti próprio quem tu és. **Examina frequentemente os teus pensamentos uma vez que eles te podem dizer mais do que qualquer Mestre**”



NOVO NASCIMENTO

Eu suplico-vos, meus companheiros na Terra do tempo actual, que procurem também dentro da fórmula matemática que o Cristo vos deu na história da crucificação do nascimento, transformação e transfiguração. Vocês vivem para sempre! A vossa consciência não pode ser extinta uma vez que é o Próprio Deus residindo no interior de vós. *Nós somos todos um!* É a partir desse grande entendimento e compreensão que nós iremos percorrer o caminho do nascimento, transformação e transfiguração para o novo nascimento.

- Sri Mahavatar Babaji
"Unidade com o Divino"



TORNANDO-SE CRISTO

Alcançadas todas as realizações de sua natureza, o homem não apenas reflecte a luz Divina, mas unifica-se activamente com o Espírito.

Neste estado, atendidas todas as necessidades e atingido o objectivo supremo, o coração está perfeitamente purificado e, ao invés de somente reflectir a luz espiritual, manifesta - a activamente. O homem sendo assim consagrado ou ungido pelo Espírito Santo, torna-se Cristo, o Salvador ungido. Entrando no reino da Luz Espiritual, converte-se no filho de Deus.

Neste estado, o homem compreende que seu Eu Superior é um fragmento do Espírito Santo Universal e abandonando a falsa ideia de sua existência isolada, unifica-se com o Espírito Eterno; ou seja, torna-se uno e igual a Deus Pai. Esta unificação chama-se *Kaivalya* e é o Objectivo Supremo de todos os seres.

- Sri Yukteshwar

The Holy Science, Self-Realisation Fellowship, USA



RESSURREIÇÃO

Cristo está a ressuscitar dentro de todos. Deixem que o ser humano velho que está dentro de vós morra e que o novo ressuscite. Essa é a verdadeira ressurreição de Cristo.

Não se trata de apenas O louvamos. Cristo ressuscitou há cerca de 2000 anos atrás. Mesmo que Ele não tivesse ressuscitado, ainda assim Ele seria o Próprio Cristo. Fez isso para nos mostrar que a ressurreição é possível; para mostrar que a realização de Deus é possível. Ele mostrou o caminho. É por isso que Ele disse, "Eu Sou o Caminho, a Verdade e a Luz."

Ele mostrou que se vocês quiserem realmente Deus, é possível alcançá-IO, mesmo só numa vida. Mas vós tendes de ser sinceros com vós próprios. Vós tendes de dizer realmente, "Sim, eu quero Deus", Não importa quem sois vós. Mesmo que seja o maior criminoso, ainda assim a pessoa pode tornar-se um santo. Vejam o exemplo de Maria Madalena. As pessoas diziam tantas coisas acerca dela, mas no fim ela tornou-se o maior modelo de devoção.

O que tendes dentro de vós é maior do que aquilo que conseguem imaginar. Se Deus está a chamar dentro de vós e se vocês limparem a vossa mente de todas as impurezas e se forem sinceros com vós próprios, conseguirão alcançá-IO – até mesmo num segundo.

- Sri Swami Vishwananda
Palestra- Páscoa de 2009



PAZ INTERIOR

Quando o Espírito de Deus desce sobre um homem e o preenche com a totalidade do seu derrame, então a alma transborda uma alegria que não pode ser descrita, porque o Espírito Santo transforma tudo aquilo em que toca em alegria.

O reino do paraíso é paz e alegria no Espírito Santo. Adquire paz interior e milhares encontrarão a sua salvação ao teu redor.

- São Seraphim of Sarov



* * *

RAPARIGA A SERVIR:
*É Primavera, Rabi'a –
 Porque não vamos até lá fora,
 Observar toda a beleza que Deus fez!"*

RABI'A:
*Porque não vamos ao interior, rapariga que serves,
 E ver Aquele que fez tudo isso –
 Nu, sem véu.*



* * *

*Tenho duas formas de Te amar:
 Uma que é egoísta
 E outra que é digna de Ti.
 No meu amor egoísta, lembro-me de Ti e só de Ti.
 No outro amor, Tu levantas o véu
 E deixas que regale os olhos na Tua Face Viva.*

* * *

SUFIYAN:
*Esta é a minha oração:
 Possa Deus estar satisfeito comigo.*

RABI'A:
*Como é que te atreves a rezar assim –
 Quando é que não estás satisfeito com Deus?*

Estes poemas foram escritos por uma grande santa Sufi, Rabi'a al-Basri. Ao longo da sua vida, o seu Amor por Deus, pobreza e abnegação foram os seus companheiros constantes. Ela recusava-se até mesmo a dormir porque dizia que a afastava do seu Amor activo a Deus. Ela costumava dizer: **“Possa Deus roubar - vos tudo o que vos rouba a vocês d'Ele”** Estes poemas foram extraídos do livro *Porteiro do coração* - tradução de Charles Upton.

CRISTO NÃO TEM CORPO

*Cristo não tem outro corpo
 na terra neste momento que não seja o teu,
 nem mãos que não sejam as tuas,
 nem pés que não sejam os teus.*

*Teus são os olhos através dos quais se vigia
 A compaixão de Cristo para com o mundo;*

*Teus são os pés com os quais ele vai fazer o bem;
 Tuas são as mãos com as quais ele abençoa
 os homens neste momento.*

DIREI APENAS ISTO

*Nós florescemos na Primavera.
 Os nossos corpos são as folhas de Deus.
 As estações aparentes da vida e da morte os nossos olhos
 podem sofrer;
 mas as nossas almas, queridos:
 elas são o Próprio Deus.
 Nunca pereceremos a não ser que ele pereça.*

GARGALHADA DIVINA

*Ele disse duas palavras apenas, que mudaram a minha vida,
 "Aprecia-me"*

*Que fardo pensava eu que tinha que carregar –
 um crucifixo, como ele carregou.*

*Amor disse-me uma vez,
 "Conheço uma canção, gostarias de a ouvir?"*

*E gargalhadas surgiam de todos os ladrilhos na rua
 e de cada poro no céu.*

*Depois de uma noite de oração,
 Ele mudou a minha vida quando cantou,
 "Aprecia-me."*

Santa Teresa de Ávila era uma santa católica que experienciou muitas vezes a bênção de Deus.



HIRANYAGARBHA LINGAM



No dia 30 de Novembro celebrámos o dia de Mahavatar Babaji. Nesse dia aconteceu algo muito raro e especial neste planeta. Pela terceira vez Sri Swami Vishwananda materializou ou melhor dizendo trouxe ao nosso mundo, o Hiranyagarbha Lingam, o Ovo Dourado Cósmico, no qual está contido todo o universo e o qual é a fonte de toda a Criação. Ele manteve-se no nosso planeta durante dez horas. Seguidamente transcrevemos o que o próprio Sri Swami Vishwananda disse acerca do Lingam:

“Babaji quis que este Lingam viesse aqui neste dia. O Hiranyagarbha Lingam, tal como é dito nos Vedas, é a criação primordial de Deus – é a própria Vontade de Deus. E apesar de parecer assim muito pequeno, tem todo o universo dentro dele. O que nós estamos a experienciar agora, estamos também a experienciar dentro dele, mesmo que pareça que estamos no exterior, nós estamos todos dentro dele.

Então porque é que se manifestou agora? Provavelmente vocês repararam que nas últimas duas semanas o próprio mundo está a mudar. Não tem nada a ver com 2012 – mais tarde será reflectido numa grande mudança. Eu pensava que as pessoas estavam a mudar para melhor, mas de facto apercebi-me do contrário. Das grandes massas de pessoas que estão a viver neste mundo, apenas um pequeno número delas estão a mudar verdadeiramente para melhor. Ao trazer este Lingam para esta consciência, que é ainda uma consciência baixa, irá provavelmente ajudar a estimular o avanço das pessoas. Não se reflecte apenas em vocês todos que estão aqui, mas reflecte-se no próprio mundo. Este Lingam tem muitas capacidades de cura, o que significa que não cura apenas o corpo, mas cura a própria Alma. É claro, que alguém pode dizer, ‘A nossa Alma? Como é que a nossa Alma pode ser afectada? Porque a nossa Alma é pura e faz totalmente parte do Divino.’ É verdade, a nossa Alma é pura e faz totalmente parte do Divino, mas à volta dela, o que sufoca a alma, são todas as coisas kármicas que a pessoa acumula, não só numa vida, mas em muitas vidas.

Agora é o tempo para as mudanças acontecerem. Chegou a altura da humanidade chamar por Mahavatar Babaji e receber a Sua ajuda. Quer a humanidade chame por Ele ou não, Ele irá ajudar. Mas da nossa parte é um gesto bonito fazer isso. E vós todos receberéis as bênçãos do Hiranyagarbha Lingam, portanto tenho esperanças que todos vós ireis beneficiar.”

O Lingam, o Ovo Cósmico, que não tem princípio nem fim, simboliza a Eternidade – a natureza eterna da nossa Alma, que é tão simples e perfeita como esta imagem antiga primordial de Deus. Muitas pessoas sentiram uma grande libertação quando o Lingam apareceu. “Uma semana antes do aparecimento do Hiranyagarbha Lingam eu estava muito doente, disse um devoto. Mas exactamente no momento em que ele apareceu, fiquei completamente curado. Nessa altura eu nem sabia que ele tinha aparecido! Senti um grande alívio e uma nova força para meditar.”



A foto acima foi tirada no centro de Sri Swami Vishwananda em Springen, onde o Hiranyagarbha Lingam apareceu. Uma pessoa que estava presente no dia da sua manifestação falou acerca desta foto que revela uma coluna de luz na direcção da terra, no sentido ascendente, “Sim de facto, este feixe apareceu da parte da tarde do dia da manifestação. O céu estava muito peculiar e de certa forma espectacular. Um pilar de luz foi um fenómeno surpreendente em si mesmo.” Outra pessoa disse, “Uma pessoa talvez nem visse a luz como algo extraordinário. Só se desse mais atenção e observasse a forma como a luz se comportava, movendo-se na forma de um pilar ascendente atravessando várias camadas de nuvens. Antes, eu nunca tinha visto nada deste género.” Ainda outra pessoa fez o seguinte comentário em relação a esta foto, “Essa luz parecia uma coluna cósmica de fogo penetrando na terra, tal como foi visto emanar a partir dos 12 Jyothi Lingams da Índia por almas espiritualmente avançadas.”

O Hiranyagarbha Lingam apareceu na Terra para que recordemos o nosso próprio Eu Dourado Divino, o Atma, escondido em cada um de nós debaixo de um véu de ilusão. Deus está presente em cada átomo, em cada movimento e cada segundo da Criação – possamos nós sempre lembrar-nos disso.



MEDITAÇÃO

DE SRI SWAMI VISHWANANDA



Vós podeis meditar no Hridayagarbha Lingam. Meditem e vejam o Lingam no vosso terceiro olho e depois tragam-no para o vosso coração. Primeiro, vejam a imagem na vossa mente, depois tragam-na para o vosso coração e deixem que o Lingam se funda com o vosso coração.

A bênção é igual, quer a pessoa veja a foto do Hridayagarbha Lingam quer tenha visto o objecto real.

AFIRMAÇÃO DIÁRIA

DE SRI PARAMAHANSA IOGANANDA

Mãe Divina ensina-me a viver com enlevo. Possa eu apreciar os meus deveres terrenos e as belezas incontáveis da criação. Ajuda-me a treinar os meus sentidos para observar e apreciar o Teu mundo maravilhoso da Natureza.



Deixa-me saborear com o Teu entusiasmo todos os teus prazeres inocentes. Salva-me da negação e de atitudes injustificáveis que destroem a alegria.

- "Whispers from Eternity" (Self-Realisation Fellowship, USA)

O TESTE DO FILTRO TRIPLO

Na antiga Grécia, Sócrates tinha a reputação de possuir um conhecimento altamente respeitado. Um dia, um conhecido seu encontrou-o e disse, "Sócrates, sabes o que acabei de ouvir acerca do teu amigo?" "Espera um momento," Sócrates respondeu. "Antes, de me dizeres seja o que for, gostaria que passasses um pequeno teste. Chama-se o Teste do Filtro Triplo."

"Filtro triplo?"

"Isso mesmo," continuou Sócrates. "Antes de falares acerca do meu amigo, vamos filtrar o que tu vais dizer. O primeiro filtro é Verdade. Tens a certeza absoluta de que aquilo que vais contar-me é verdade?"

"Não," disse o homem, "de facto eu acabei de ouvir sobre isso e..."

"Tudo bem," disse Sócrates. "Então não sabes se é verdade. Agora deixa-me tentar o segundo filtro, o filtro da Bondade. O que tu vais dizer é algo de bom?"

"Não, muito pelo contrário..."

"Então," Sócrates continuou, "tu queres dizer-me alguma coisa má acerca dele, mas não tens a certeza se é verdade. Apesar disto, ainda podes passar o teste, porque ainda falta outro filtro, o filtro da Utilidade. Aquilo que me queres contar vai ser útil para mim?"

"Não, realmente não."

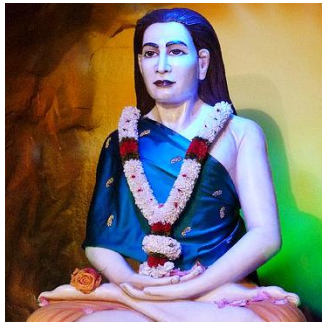
"Bem," concluiu o Sócrates, "se aquilo que me queres dizer não é nem verdade nem bom nem útil, afinal de contas porque é que me queres dizer isso?"

Sri Swami Vishwananda disse recentemente, "Actualmente quando as pessoas se juntam, falam, bisbilhotam sobre aquilo que outra pessoa tem feito. Mas o que a pessoa fez não é da vossa conta. Preocupem-se com os vossos assuntos! As pessoas não olham para elas próprias, mas olham para os outros, esquecendo o que Cristo disse: **"O erro que vês nas outras pessoas, o julgamento que fazes dos outros é o teu julgamento em relação a ti próprio."**

Então, antes de espalhar qualquer rumor ou bisbilhotice, tenta aplicar o Teste do Filtro Triplo de Sócrates.

“NÃO DESPERDICEM” CARTA DE MAHAVATAR BABAJI

As uvas colhidas directamente da vinha são frescas e mais nutritivas do que as variedades embaladas e comercializadas. O modelo de concepção humano foi planeado para viver de forma mais simples do que tem sido desenvolvido através dos séculos. Agora a população do mundo sabe que o equilíbrio da natureza está a ser destruído nos domínios da Terra. Possam vocês, meus amigos, começar a assistir o Espírito trazendo de volta o equilíbrio da natureza ao vosso mundo do século XXI.



Olhem para as vossas vidas e reparem naquilo que não está em equilíbrio. Escolham encontrar a coragem dentro de vós para caminhar na rectidão da paz, harmonia, verdade e amor. Há muitas formas óbvias de vocês poderem ajudar a equilibrar a utilização dos recursos naturais da natureza. Por exemplo, vós podeis escolher conservar a energia de muitas maneiras. Não desperdicem! Deixem que, *não desperdiçar, não querer, Om Namō Narayanaya*, se torne no vosso mantra para a conservação no mundo material.

Um exemplo simples do desperdício actual é a comida atirada para o lixo, diariamente, em restaurantes à volta do mundo. É uma forma esbanjadora e diabólica da utilização da força-vital da comida natural que o Divino providencia para a humanidade.

Adicionalmente, a energia para produzir e preparar a comida desperdiçada é enorme. Se adicionarmos a isto a energia das pessoas, que compram esta comida que se desperdiça, pagando em dinheiro acumulado a partir da sua força-vital usada no seu trabalho. E isto leva a energia total, os recursos humanos e a própria Terra a um grande custo só nesta área. *Pensem nisto e em como isto é apenas uma das formas em que a energia da força-vital é mal utilizada na Terra actualmente!*

Meus amigos, resolvam neste momento começar o processo de estar *presentes* naquilo que fazem em todo o pensamento e acção e comprometam-se a trazer a vossa força vital ao alinhamento com a Vontade Divina!

Sri Mahavatar Babaji, “Unidade com o Divino”

HISTÓRIA PARA CRIANÇAS

Há muito tempo atrás, quando a Mãe Terra estava a ser muito oprimida com os poderes da escuridão, o próprio Senhor decidiu encarnar na Terra como Rama com o fim de restaurar a harmonia no planeta e libertar as almas.

A Mãe Shabari, uma das jóias mais preciosas, uma alma comprometida a Deus também vivia na Terra nessa altura. A Mãe Shabari acreditava firmemente que um dia Deus viria até ela. Portanto ela vivia cada dia como se fosse o dia da chegada de Deus. Todos os dias a Shabari limpava a sua cabana e o caminho que a ela conduzia. Depois escolhia as flores mais bonitas do seu jardim e colocava-as ao longo do caminho para que as pedras não magoassem os pés do Senhor quando ele viesse. Os seus vizinhos observavam dia após dia pensando que ela devia estar mal da cabeça e consideravam-na tão “louca quanto uma chapeleira”. De facto, ela era louca – louca de amor por Deus! Mas isso não era tudo. A Mãe Shabari também colhia bagas no jardim para o seu Senhor e escolhia apenas as mais sumarentas e mais doces. Provava um pouco de cada baga para se certificar da sua qualidade e aceitava apenas as melhores bagas para o seu Senhor. Quão grande era a sua devoção! Depois, sentava-se na soleira da porta esperando confiantemente pela chegada do seu amado Senhor.

Esse dia feliz que ela estava esperando chegou por fim. Nesse dia, Rama estava passando por perto com o seu irmão Lakshman. A Mãe Shabari viu-os caminhando em direcção a ela sobre o tapete de flores. Ela reconheceu que no corpo de Rama residia o Senhor de todo o universo. Que alegria! A Mãe Shabari lavou os pés de Rama e fez o seu melhor para lhe oferecer a sua hospitalidade que apesar de modesta era calorosa. Ela ofereceu-lhe as bagas parcialmente mordidas por si mesma, aquelas que ela tinha considerado mais saborosas. Lakshman ficou chocado quando viu o seu irmão aceitar as bagas, que tinham mau aspecto, com um sorriso irresistível. Ele perguntou: “Meu Senhor, como é que você pode comer isso?! Esta mulher provou as bagas antes de você!”. Rama, o Senhor Misericordioso do universo, que aprecia acima de tudo a pura devoção das almas, sorriu simplesmente para ele e respondeu: „Meu querido irmão, nunca antes tinha comido bagas tão doces... Ela ofereceu-as a mim com amor puro, na sua simplicidade procurando inocentemente pelas mais doces”.

Para Deus o tesouro mais valioso é o amor puro fluindo a partir do coração, do verdadeiro âmago da alma. Vive o teu dia como a Mãe Shabari costumava fazer – como se Deus viesse a ti a cada dia, a cada minuto. Então o Senhor mais misericordioso irá aparecer-te com certeza dentro do teu coração, dentro de um coração que floresceu belamente com a fragrância do amor.



PONTO DE DEUS

Imagens de rastreio do cérebro de freiras revelaram a existência de circuitos neurais complexos que se tornam activos quando elas sentem a presença de Deus. As imagens sugerem que os sentimentos de alegria profunda e união com um Ser Superior que acompanham as experiências religiosas são um culminar do aumento de actividade eléctrica em certas partes do cérebro.



As imagens foram tiradas quando as freiras reviviam experiências religiosas intensas. Elas revelaram uma explosão na actividade neural nas regiões do cérebro que controlam os sentimentos de paz, felicidade e consciência do Eu Superior. Psicólogos da Universidade de Montreal dizem que esta investigação, divulgada no *Journal Neuroscience Letters*, não foi concebida com a intenção de confirmar ou negar a existência de Deus, mas para examinar como o cérebro se comporta durante experiências religiosas profundas.

Usando imagens de ressonância magnética funcional para fazer o rastreio dos cérebros de 15 freiras Carmelitas, foi-lhe pedido para se lembrarem da experiência mística mais intensa que já tinham tido. Quando as imagens foram comparadas com outras tiradas de antemão, os cientistas verificaram um aumento da actividade eléctrica e dos níveis de oxigénio no sangue em pelo menos 12 regiões do cérebro. Algumas regiões tais como o *córtex medial orbitofrontal* estão fortemente associadas a emoções, enquanto que a actividade no córtex temporal médio direito é supostamente responsável pela impressão do contacto com uma entidade espiritual. As imagens mostraram uma actividade diferente nos cérebros quando era pedido às freiras que se lembrassem de experiências emocionais intensas envolvendo outra pessoa.

Os resultados contradizem as sugestões anteriores de que existe um "Ponto de Deus". "Em vez de haver um ponto que se relaciona com as experiências místicas, nós encontramos várias regiões do cérebro que estão envolvidas", disse o investigador, Dr. Beauregard.

Se Deus existe ou não é algo que a neurociência não pode responder. Por exemplo, se pegarmos numa imagem do cérebro de pessoas quando estão a olhar para uma foto, vemos várias partes do cérebro a ser activadas, tais como o córtex visual. Mas a imagem do cérebro não nos pode dizer se existe de facto uma foto "lá fora" ou se a pessoas criam esta foto na sua própria mente. Até certo ponto todos nós criamos o nosso próprio sentido da realidade.

Andrew Newberg autor do livro "Porque é que Deus Não Se Vai Embora" – verificou que certas partes do cérebro eram alteradas durante meditação profunda. De forma previsível, essas partes incluíam áreas da parte frontal do cérebro envolvidas na concentração. Mas Newberg também observou uma diminuição de actividade no lóbulo parietal, uma das partes do cérebro que ajuda a orientar a pessoa no espaço tridimensional. "Quando as pessoas tem experiências espirituais elas sentem que se tornam unidas com o universo e perdem o sentido do seu eu" diz ele. "Pensamos que talvez por causa do que acontece nessa área, se bloquearmos essa área perde-se o sentido de separação entre o eu e o resto do mundo. Ao fazer isso no fim acaba-se por chegar a um estado universal." As práticas meditativas da respiração e entoação de mantras bloqueiam essa área do cérebro de forma que se as pessoas são menos capazes de terem um sentido de separação do eu e durante esse processo tem-se a experiência de uma consciência mais universal.

Se Deus existe e criou o Universo, não faria sentido que ele tivesse instalado maquinaria no nosso cérebro que tornaria possível termos experiências místicas?



Fonte: *Jornal Guardian*, Reino Unido



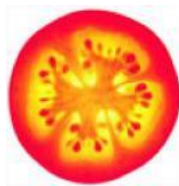
A FARMÁCIA DE DEUS

É dito que Deus primeiro separou a água salgada, fez terra seca, plantou um jardim, fez animais e peixes... Tudo isto antes de fazer um ser humano. Ele fez e providenciou o que precisaríamos antes de nascermos. Deu-nos uma grande pista de qual comida ajuda cada parte do corpo!



CENOURA fatiada parece-se com o olho humano. A pupila, íris e linhas irradiadas parecem-se mesmo com o olho. E sim, ciência mostra-nos agora como as cenouras melhoram as funções do olho e o seu afluxo de sangue.

O **TOMATE** tem quatro câmaras e é vermelho. O coração humano tem quatro câmaras e é vermelho. Todas as investigações mostram que o tomate está cheio de licopeno e é, de facto, puro alimento para o coração e sangue.



A **NOZ** parece-se com o um cérebro pequenino: um hemisfério esquerdo e direito, cérebros superiores e cerebelos inferiores. Até mesmo os sulcos são como o neo-córtex. Nós sabemos agora que as nozes ajudam a sintetizar mais que



3 dúzias de neuro-transmissores das funções cerebrais.

FEIJÕES de facto ajudam a curar e a manter as funções do rim. E sim – eles parecem-se exactamente como o rim humano.



AIPO, RUIBARBO E PAK CHOI e muitas outras parecem-se com ossos humanos. Eles aumentam a força física. Os ossos são 23% cálcio e estes vegetais têm 23% cálcio. Se não tiveres cálcio suficiente na dieta, o corpo tira-o dos ossos, tornando-os fracos. Estes vegetais atestam as necessidades do esqueleto.



BATATA DOCES parecem-se com o pâncreas e de facto equilibram a glicémia nos diabéticos.



AZEITONAS melhoram a saúde e função dos ovários. E vejam o com o que se parecem!

LARANJAS e outros **CITRINOS** parecem-se com as glândulas mamárias das fêmeas e na realidade ajudam os seios e o movimento de linfa de e para os seios.



MISTURA PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNE



Ingredientes

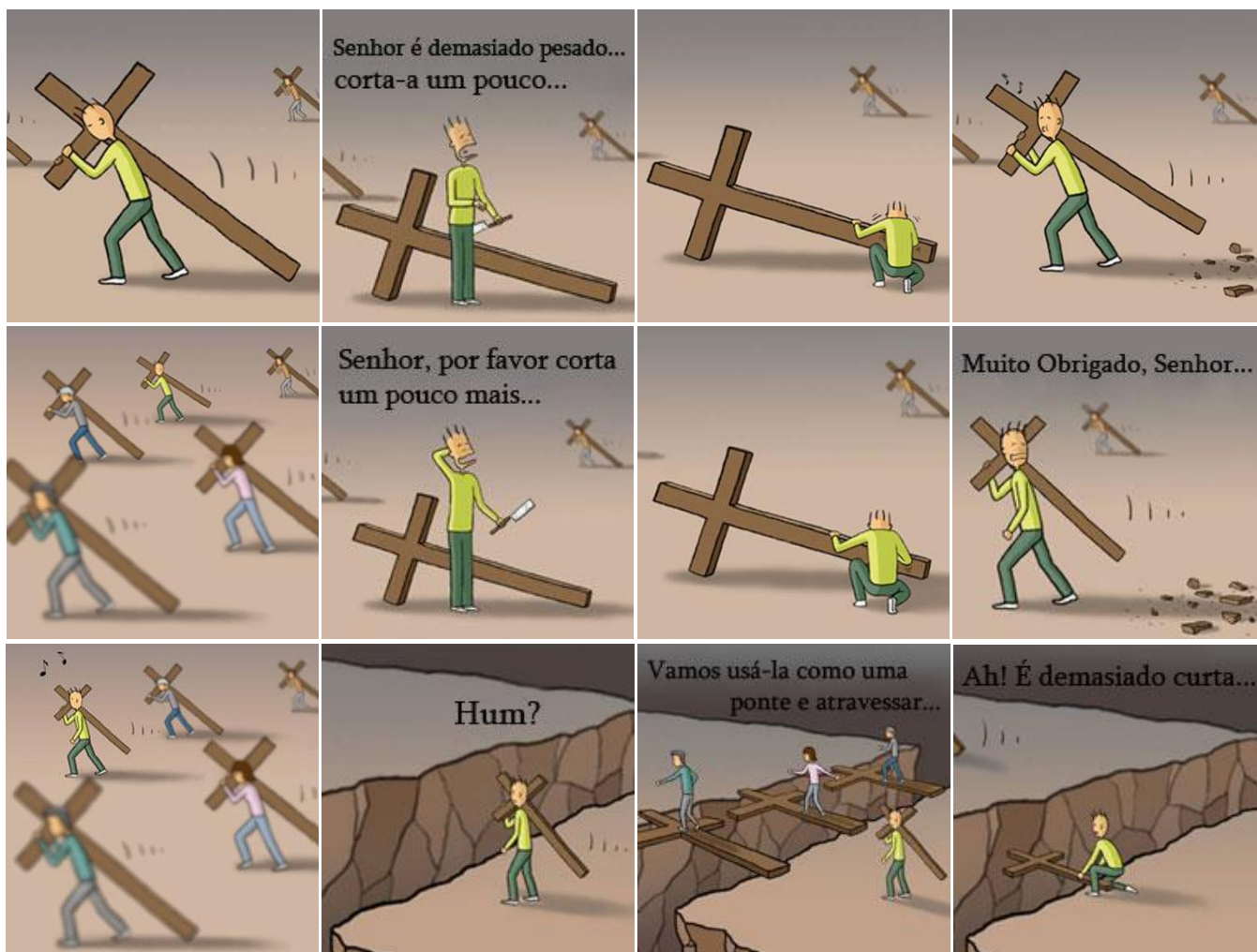
- 6 partes de curcuma
- 3 partes de cominhos
- 3 partes de coentros
- 6 partes de funcho
- 1 parte de gengibre
- 1 parte de pimenta preta
- ¼ parte de canela

Mistura todos os ingredientes e guarda-os numa garrafa hermética no frigorífico. Quando precisares, deita uma colher da mistura numa colher de sopa de ghee (manteiga clarificada) e aquece. A mistura deve ser apenas levemente aquecida e não queimada. Assim que o aroma for sentido, a mistura pode ser retirada do lume. Deita a preparação no arroz ou vegetais.

Quando tomado diariamente, o sistema imune ficará fortalecido e o sistema digestivo estimulado.



A BENÇOADOS OS QUE RIEM



NOTÍCIAS

UNIDADE COM O DIVINO

Já devem ter reparado que nos boletins informativos temos citado Mahavatar Babaji. Estas citações são retiradas de um livro ditado por Mahavatar Babaji intitulado “Unidade com o Divino” de Jean Peterson. A sua leitura é recomendada a todos os interessados em Atma Kriya e Sri Swami Vishwananda. Se deseja comprá-lo visite por favor o site:

<http://www.kriyaompress.com>

Para mais informações acerca do Atma Kriya e futuros cursos, por favor visite: <http://atmakriya.org>

Se já fez o curso de Atma Kriya, por favor divulgue-o à sua família e aos seus amigos. A palavra espalhada de boca em boca ajudará mais pessoas a ligarem-se ao seu Atma.

CRIANDO JUNTOS

Gostaria de partilhar alguma coisa com os outros? Aqui está a sua oportunidade. Vamos criar este boletim juntos, como família do Atma Kriya. Se tem alguma coisa interessante para contar, uma experiência, uma história inspiradora ou mesmo um poema, envie-nos. Gostaríamos também de receber impressões e comentários sobre este boletim.

ACHALA – achala@atmakriya.org

ROSHAN – roshan.uk@atmakriya.org