

Satya Yuga

JORNAL DA SAHAJA YOGA BRASIL
Nº7 / Abril 1996

Satya Yuga

SAHAJA YOGA - BRASIL - nº 7 - abril 1996

Importância do Puja e do Havan.

(Palestra dada por Shri Mataji
Nirmala Devi - Paris, 18 de junho
de 1983).

Eu estou tão feliz e alegre por estar aqui com tantos Sahaja Yogis sendo que tantos deles são bastante novos. Não muito novos para mim, talvez Eu já os conhecesse há mil anos atrás. *Em Sahaja Yoga, vocês devem compreender uma coisa simples, que vocês são o Espírito e tudo que não seja o Espírito não é vocês.*

Nós podemos comparar o Espírito ao Sol: o Sol pode estar encoberto por nuvens. Pode ocorrer uma superposição ao Sol, mas o Sol permanece como é. Vocês não podem iluminar o Sol. Ele é iluminado por si mesmo. Mas quando as nuvens desaparecem, a superposição deixa de existir, e o Sol brilha através da atmosfera. Assim, também, nosso Espírito é coberto pela ignorância. Enquanto houver a superposição, vocês não podem ver o Espírito. E mesmo quando algumas nuvens desaparecem, a superposição ainda existe. *Deve-se ter um céu claro para perceber-se o brilho da luz do Espírito.* Há muitas maneiras pelas



quais nós podemos remover as nuvens.

A primeira e mais importante coisa é a *assunção, a fé de que nós somos o Espírito e o resto é superposição.* Vocês devem assumir isto dentro de si mesmos. Após a realização, isto deveria ser muito fácil. Que vocês são algo muito maior, algo muito diferente do que vocês conheciam até agora.

Assim, surge uma nova situação: que vocês não tem uma fé cega, e sim uma fé que vem da experiência. Assim, seu intelecto não deveria lutar contra ela. Ele não deveria desafiá-la. Caso ele comece a desafiá-la e vocês derem ouvidos a seu intelecto, vocês irão descer novamente. Mesmo que observem apenas o brilho de uma estrela no céu, então os cientistas acreditam que a estrela existe. Assim, também, se vocês perceberem os sinais de sua realização, vocês devem ao menos

Nesta edição

- 1 Ingredientes e Temperos Indianos
 - 2 Sobre a Liderança
 - 3 A Importância das Celebrações de Pujas e Havans
 - 4 Série : Depoimentos
-
-

PALAVRAS DE SHRI MATAJI

IMPORTÂNCIA DO PUJA E DO HAVAN.

(Palestra dada por Shri Mataji Nirmala Devi - Paris, 18 de junho de 1983).

Eu estou tão feliz e alegre por estar aqui com tantos Sahaja Yogis sendo que tantos deles são bastante novos. Não muito novos para mim, talvez Eu já os conhecesse há mil anos atrás. ***Em Sahaja Yoga, vocês devem compreender uma coisa simples, que vocês são o Espírito e tudo que não seja o Espírito não são vocês.***

Nós podemos comparar o Espírito ao Sol: o Sol pode estar encoberto por nuvens. Pode ocorrer uma superposição ao Sol, mas o Sol permanece como é. Vocês não podem iluminar o Sol. Ele é iluminado por si mesmo. Mas quando as nuvens desaparecem, a superposição deixa de existir, e o Sol brilha através da atmosfera. Assim também, nosso Espírito é coberto pela ignorância. Enquanto houver a superposição, vocês não podem ver o Espírito. E mesmo quando algumas nuvens desaparecem, a superposição ainda existe. ***Deve-se ter um céu claro para perceber-se o brilho da luz do Espírito.*** Há muitas maneiras pelas quais nós podemos remover as nuvens.

A primeira e mais importante ***coisa é a assunção, a fé de que nós somos o Espírito e o resto é superposição.*** Vocês devem assumir isto dentro de si mesmos. Após a realização, isto deveria ser muito fácil. Que vocês são algo muito maior, algo muito diferente do que vocês conheciam até agora.

Assim, surge uma nova situação: que vocês não têm uma fé cega, e sim uma fé que vem da experiência. Assim, seu intelecto não deveria lutar contra ela. Ele não deveria desafiá-la. Caso ele comece a desafiá-la e vocês derem ouvidos a seu intelecto, vocês irão descer novamente. Mesmo que observem apenas o brilho de uma estrela no céu, então os cientistas acreditam que a estrela existe. Assim, também, se vocês perceberem os sinais de sua realização, vocês devem ao menos acreditar que vocês também são o Espírito. ***Vocês devem continuar a experiência e manter a atenção no fato de***

que vocês são o Espírito. Digam ao seu intelecto para não mais trair vocês. Vocês podem mudar o comportamento de seu intelecto com isso.

Agora seu intelecto começará a trabalhar para acompanhar o Espírito. ***É isto que a fé significa. A fé dá lugar à inteligência pura.*** Agora, mesmo que vocês tenham visto as nuvens removidas, ainda há nuvens. Assim, vocês devem usar o vento para remover as nuvens, o vento do Espírito Santo. E - isso vocês já sabem - há muitas maneiras de se obter vantagens do vento. Então usem o vento de alguma outra fonte. ***Esta é a fonte do Espírito Santo, sua própria Kundalini. E também vocês têm, em pessoa, a Kundalini primordial diante de vocês. Em comparação com muitos outros buscadores que vieram antes, vocês são muito afortunados.*** Porque, para adorar qualquer *vighraha*, qualquer estátua das vibrações autocriadas da própria Mãe Terra, as pessoas tinham grandes problemas. Elas tinham que, primeiramente, fazer uma meditação chamada Sarvikalpa Samadhi. Isto significa que, então, era necessário concentrar em tal estado, *vighraha*. *Vighraha* significa aquele que é uma estátua vibratória. E, então, deviam continuar a fitar a estátua, e tentar elevar a sua Kundalini. E a Kundalini conseguia subir até o Agnya, mas o salto além do Sahasrara era uma tarefa impossível porque era necessário ir da forma ao destituído de forma. E era tão difícil sair da forma ao sem forma, e até concentrar no abstrato ou no sem forma era outra tarefa impossível. Como os muçulmanos faziam ou muitos outros tentavam fazer. Nessas circunstâncias era necessário que o sem forma assumisse uma forma para que não houvesse outras complicações. Tão logo se concentrasse na forma, ficava-se sem forma. Como se vocês tivessem o gelo diante de vocês, e quando comessem a tocar o gelo, ele se derreteria e

vocês imediatamente sentiriam o seu frescor.

Assim o problema é resolvido muito facilmente agora. ***O Puja é uma das maneiras através das quais vocês podem transformar as formas em sem forma.*** Agora seus centros são centros de energia, mas cada um deles tem uma divindade para guiá-los, que reside em todos esses Chakras. Eles são, também o sem forma transformado em forma. E quando vocês fazem o puja, as formas se dissolvem em energias sem forma. E essas energias sem forma começam a fluir, e então o vento sopra. E é assim que essas identificações erradas, essas superposições no Espírito são removidas.

Porém vocês não podem pensar sobre o Puja. ***Essas coisas acontecem em um plano muito além de seu pensamento.*** Assim, vocês devem compreender que não podem racionalizar o Puja. Vocês devem obter o maior benefício com seus chakras. Para isso, vocês devem apenas concentrar no Puja, e em como sopra o vento. E o vento se encarregará de extinguir todas as nuvens. ***Assim, o seu único trabalho é - seu único método é - apenas concentrar-se no Puja e testemunhar. Vocês são observadores.***

A palavra observador possui um duplo significado. Aquele que apenas observa, somente observa e é apenas conhecimento, este é um observador. Sem qualquer

pensamento, sem qualquer reação, apenas observa e absorve automaticamente, espontaneamente, este é um observador. Para mim, às vezes, é difícil, porque deveria haver alguma paridade entre vocês e as divindades, algum equilíbrio deve existir.

Aqui vocês estão cantando todos os mantras e as divindades são despertadas, e aí estão vocês, que nada querem receber no seu coração. Assim, Eu sou Aquela que deve guardar toda a energia extra que é produzida em meu Corpo. ***Por essa razão, seria melhor se todos vocês mantivessem seus corações abertos e observassem o Puja, sem pensar a respeito dele.*** Hoje, vamos reverter o método do Puja. Primeiro iremos fazer o Havan e depois o Puja, será melhor. Porque assim, nós invocaremos o elemento fogo, que queima todos os males. Quando vocês lavam meus Pés, vocês fazem a mesma coisa e até quando vocês invocam o fogo vocês fazem o mesmo.

Hoje, teremos o Havan e depois o Puja, ambos são a mesma coisa. Vocês podem Me venerar com água ou com fogo. ***A essência do fogo é o brilho, tudo que é errado, tudo que é demoníaco é queimado e então o brilho aparece nos rostos e nos corpos dos buscadores. E também, a atmosfera é carregada com lindas vibrações quando vocês fazem o Havan.***

Que Deus os abençoe.



CONHECIMENTO PURO**INGREDIENTES E TEMPEROS INDIANOS**

No café da manhã de 26 de agosto de 1992, Shri Mataji nos abençoou com essas instruções a respeito do uso de alguns temperos e ingredientes indianos:

Ingrediente	Bom para
Coentro	sementes: dentes, fígado folhas: atuam como regulador do odor do corpo.
Cominho (jira)	dentes, fígado (jira, coentro e ajwain evitam gases)
Açafrão da Índia	Pele, fígado
Gengibre	fígado
Alho	pressão alta, problemas cardíacos (o alho vem da ambrosia; assim, é bom para o coração. Por outro lado, é um horror para os bhoots)
Manjericão (tulsi)	Vishuddi (é uma planta usada em todo o mundo. Shri Krishna gosta muito dela). Enrole uma semente de pimenta negra em uma folha fresca de manjericão e tome uma vez por dia e você não ficará resfriado
Pimenta	Provoca calor
Garam Masala	Provoca calor (garam=quente). Garam Masala é uma mistura de mais de doze temperos
Chilli	Vitamina C; remédio para constipação
Cebola	Vitamina A; coração
Limão	Vitamina C
Peixe seco	Remédio para constipação (mas cuidado com o fígado)
Flores de Manjeny	Muito refrescantes, como Kailash Jivan
Folha prateada	(Shri Mataji nos deu sementes de cardamomo enroladas em folhas prateadas. Imediatamente todo o lado direito de nossos corpos se esfriou).
Sementes de Cardamomo	Extremamente refrescante (a casca não deve ser comida) muito usadas em combinação com outros temperos quentes para dar equilíbrio; como em garam masala, curry, ou com chá preto (chai), etc.
Queijo branco	Queijo fresco, como mussarela, cottage, panir, etc. muito bom e leve.
Queijos amarelos	Queijos como Emmenthal, Gouda, Chester, etc., mas sem fungo , mas cuidado com o fígado
Queijos podres	Como Camembert, Gorgonzola, Roquefort, etc.: todos os tipos de queijos “cheirosos”, muito ruim para o fígado e para o Muladhara.
Iogurte	No ocidente é muito ácido. E para citarmos Shri Mataji, “perigoso para o Vishuddi”. O Yogurt pode ser um pouco condensado fervendo-o um pouco. Depois, ele deveria ser batido com um pouco de açúcar no liquidificador. (misturar à mão não dissolve o açúcar completamente)
Óleo, gordura	(use puro óleo vegetal ou ghee puro)- Para cozinha, o ghee é o melhor.
Tomates	Não para pessoas mais idosas, pois as sementes podem ajudar a provocar pedras

Outros comentários: No verão, cozinhe mais comida picante (com molhos e caldos). Nas regiões quentes o povo usa temperos quentes, isso aumenta a transpiração e ajuda a refrescar. Apesar do calor, essas pessoas, em geral, tem um fígado melhor que os ocidentais.

Shri Mataji questionou como temos o fígado fraco. Ela mencionou que nós consumimos a maior parte das coisas enlatadas hoje em dia, nada fresco. Esses alimentos processados (enlatados ou congelados) são uma clara desvantagem comparados com o que são usados na cozinha indiana.

OPINIÃO ILUMINADA

OS LÍDERES

Na Sahaja Yoga



Um discípulo

Sahaja Yoga na sua condição atual, algumas vezes, parecer uma grande enfermaria e, de fato, esta é uma imagem muito refrescante. A sangha dos Sahaja Yogis é o “Jardim de Infância Divino”, no qual, protegidos pelo amor onipotente de cima, nós crescemos para a maturidade espiritual. Quando os bebês crescem, eles se tornam crianças e crianças crescidas começam a ajudar a mãe a cuidar de seus irmãos e irmãs mais jovens que são ainda bebês. À medida que as crianças amadurecem, elas desenvolvem totalmente as qualidades de crianças. Elas sabem que não vão recriar outro aborrecido mundo “adulto”, este mundo que conhecemos muito bem, que é sério a ponto de ser tolo, racional a ponto da insanidade, um mundo no qual a palavra “adulto”, por si só, passou a ser um carimbo de algo sujo: filmes adultos, livros adultos... Um mundo em que os líderes são tão pecadores que países inteiros são amaldiçoados por causa deles. Nesse respeito, nós, as crianças em Sahaja Yoga, estamos nos regozijando com uma bênção especial de Sakshat Shiri Gopal Krishna. Esta é a época em que os santos se tornaram brincalhões: apoiados pela suprema autoridade do Senhor, nós podemos, gentilmente, nos divertir com muitas das pseudoautoridades da terra. É bom termos adquirido o direito de rir.

Ainda assim, crianças maduras sabem de quem rir e a quem obedecer. Não há problema em se correr no pátio durante o recreio, mas, de volta à sala de aula, toda a turma se levanta em atenção à entrada do mestre. E isto que nossa Kundalini faz quando a presença de Shri Mataji é sentida. E esta é uma característica fundamental para aqueles que serão líderes na Sahaja Yoga: eles devem mostrar uma absoluta e descompromissada obediência à Mahavatar Shri Mataji Nirmala Devi. Em Satya Yuga, o

direito de se liderar pessoas é obtido através do entendimento de como obedecer a Deus.

Obedecer a Deus significa: “Assim seja”. Isto significa “Oh Shri Mataji, Vós sois a Única e Aquela que faz. Deixe que Sua maneira imaculada de agir opere através de mim”. Obedecer significa ser grande. Afinal, quem são nossos modelos, quem são os verdadeiros líderes na Sahaja Yoga?

Shri Ganesha, que é Adi Bandhu, isto é, o amigo primordial dos yogis, foi decapitado, defendendo, de acordo com as ordens de Sua Mãe, o acesso de Seus aposentos internos contra o próprio Senhor Shiva. Cristo, não menos obediente, deixou-se ser crucificado. Consideremos: qual é a profundidade de nossa obediência a Shri Mataji? Quantos “mas Shri Mataji”, quantos “eu penso, eu acredito”, quantas explicações, justificativas, argumentos ou até mesmos conselhos eu - na minha estupidez abismal - apresentei para aquela que tudo sabe, mas que é Mahamaya? Eu realmente me sinto com vontade de puxar minhas orelhas até o chão. Somente pelo fato de Shri Adi Shakti estar sob a roupagem de Mahamaya é que é possível que nossa falta de obediência diária possa ser perdoada. Somente porque Ela é a Paciência Divina é que Ela continua a corrigir-nos, a guiar-nos. Mas nós deveríamos aprender. E aprender rápido. Para isso, devemos nos lembrar de uma palavra chave.

“ATENÇÃO” é a primeira palavra da novela de Aldous Huxley, “A Ilha”, e ela dá ao livro sua melhor linha. Atenção (chitta) é crucialmente importante. Quando projetada para o interior, ela nos permite verificar como o ego faz seus truques rebeldes, como o superego isola nossa consciência da vontade de Deus, através de uma miríade de condicionamentos. Sem a plena atenção, a obediência verdadeira a Shri Mataji não é possível. E sem desenvolver esse senso

respeitoso de obediência, como podemos pedir a obediência de outros? Nós devemos ser discípulos antes de sermos mestres. Além desse aspecto óbvio, as divindades, os deuses e os ganas estão constantemente olhando quão obedientes nós somos para com Shri Mataji e, se não pudermos satisfazê-los nesse critério, nós não podemos alçar planos espirituais mais elevados, não podemos desenvolver a estatura de um sahaja yogi mais velho. Infelizmente, mesmo hoje os sahaja yogis mais velhos muitas vezes não são rápidos o suficiente para seguir as instruções da Deusa, eles hesitam antes de implementá-las. Como resultado, todo o projeto divino que foi concebido para seu benefício falha e, com certeza, eles acabam sendo os perdedores.

Uma criança, mas também um indivíduo mais velho, humilde, porém também orgulhoso, simples, porém sutil, um líder na Sahaja Yoga é, acima de tudo, obediente à Sua Mãe Divina. Ele entendeu

que Ela o está guiando através dos caminhos mais seguros para a Realidade e assim, ele A deixa fazê-lo. E por isso que ele, possivelmente, encontrará a resposta para a mais importante pergunta: “Como eu posso agradar mais a Shri Mataji Nirmala Devi?”

-Obediência a Shri Mataji é o estabelecimento de nossa fraternidade com Shri Ganesha - Cristo.

-Obediência a Ela é a mais elevada punya.

-Obediência a Ela é a aceleração de nosso processo evolucionário.

-Obediência a Ela é a atualização de nossa entrega.

-Obediência a Ela é o caminho para o Pai.

-Obediência a Ela é a marca da inteligência pura.

-Obediência a Ela, a Paramneshwari, a Imperatriz Sagrada, obediência a Ela, novamente e novamente.

JAI MATAJI!

EXPERIÊNCIAS

DEPOIMENTO De Vera Pinheiro



Temos incentivado os sahaja yogis a descrever suas primeiras experiências depois da Realização, ou mesmo antes, no período de sua busca. Vai aqui o meu depoimento para a largada geral. Colabore.

A vinda de Shri Mataji ao Brasil estava sendo organizada por Duílio Cartocci, que vivia na Bahia. Eu era diretora de intercâmbio internacional da Fundação Cidade da Paz e da pioneira Universidade Holística em Brasília. Meu irmão, cunhado de Duílio, fez a aproximação. Num jantar em minha casa, onde estavam Pierre Weil, Roberto Crenia e Gil Vicente, Duílio fez a proposta para a vinda de Shri Mataji ao Brasil e a Brasília. O programa ficou resolvido ali, naquela noite, faltando acertar detalhes e a data.

Dias depois recebi o seguinte recado na Cidade da Paz: “O italiano ligou da Bahia dizendo que a Indiana vai chegar”. Isto não

pode dar certo, brinquei. Não sabia que daria tão certo que mudaria completamente minha vida. Depois do recado chegaram mais informações sobre Shri Mataji e pude então, verificar como Ela era importante; porém, no momento, só a importância social era evidente para mim.

Comecei a cuidar da vinda com empenho profissional. Fui à embaixada da Índia, divulguei o programa na imprensa e na TV, cuidei da decoração do palco para o programa público. Eu imaginara um dossel na cor amarela e laranja. Tinha visto algo parecido numa revista da embaixada. Fui a algumas lojas e não encontrei a cor exata. Já estava desanimando, quando visitei uma lojinha. Lá vi o tecido amarelo, mas o

caixeiro disse não ter o laranja. Eu, movida não sei por que intuição disse para o rapaz: “Vá ao depósito e lá vai encontrar o tecido”. E, de fato, ele encontrou.

Num outro dia fui a um shopping e, seguindo também um simples impulso comprei lençóis e toalhas brancas. Paguei com o meu cartão de crédito, inclusive correndo o risco de pagar juros. Duílio ligou em seguida pedindo para que eu comprasse lençóis e toalhas. “Já estão aqui em casa”, respondi. Ele não havia me dito nada antes de que, em suas viagens, Shri Mataji usava apenas peças novas e brancas.

Coisas estranhas ocorreram e eu não sabia explicar porque minha atitude também mudava. Eu não agia como uma profissional, mas como uma pessoa que preparava a vinda de um parente muito querido. Comprei dois vestidos novos com saias amplas e compridas, um para a chegada e outro para o programa público. Fui invadida por uma alegria imensa, algo indescritível. Eu só conseguia comparar aquele bem estar com algo ocorrido na infância.

Quando eu tinha uns dez anos, meu maior desejo era ter um cachorrinho. Minha mãe negava sempre o pedido, alegando o fato de morarmos em apartamento. Um dia, ela bate à porta do meu quarto e, com ar maroto anuncia: “Tem uma surpresa para você lá na área de serviço”. Corri e, com o coração aos pulos, vi uma linda cadelinha puro sangue dentro de um cesto. Eu não sabia mais era já Shri Ganesha agindo em mim e fazendo eu reviver a alegria de uma criança inocente diante de um pequeno ser vivo.

No dia da chegada de Shri Mataji, vesti o vestido novo, comprei lírios e fui para o aeroporto. Eu machucara o dedo. Estava inchado, latejando e eu teria de tomar antibiótico. Fiz um curativo e, quando passei as flores para Shri Mataji ela notou o machucado. Entregou as flores para uma acompanhante e pegou minha mão. Fechou os olhos e ficou um momento concentrada.

Eu estava muito sem graça. A comitiva de recepção parara meu motorista, moreno e alto - era confundido com um indiano e recebia cumprimentos. Eu percebia tudo e, ao mesmo tempo, sentia o calor reconfortante do aperto de mão de Shri Mataji. À noite, após o programa, eu fui pedir mais. O machucado

desaparecera, mas eu queria estar perto de Shri Mataji e receber, quem sabe, um abraço. Aproximei-me dela, Ela simplesmente mandou-me embora dizendo: “Go ahead Vera, you are a leader”. Fiquei triste e sem entender a mensagem, eu nunca me senti líder de nada. Já o motorista, homem de sorte, mais uma vez recebeu um bom tempo de Shri Mataji.

No dia seguinte, eu confundira o horário do avião. Shri Mataji viajara pela manhã e o resto da comitiva à tarde. Fui à tarde ao aeroporto e recebi um anel de ouro com pedras e diamantes. Eu levava para Ela um livro sobre Brasília, com uma dedicatória: “Shri Mataji, I’ll never forget You”. Pensei não vê-la nunca mais. Dias depois, Duílio retorna e passa para mim, Roberto Crema e Gil, os primeiros ensinamentos da Sahaja Yoga.

Relendo sonhos anotados para a minha terapia, fui surpreendida por alguns textos que precederam a chegada de Shri Mataji. Na confusão de imagens desconexas dos sonhos, eu anotara: “Virgínia (uma colega da Cidade da Paz) ligou avisando que o cometa ia chegar”. Num outro ainda, eu descobrira o lugar sagrado, o lugar da fonte. Eu teria de percorrer um caminho, passar por uma passagem estreita e subir a um telhado. Noutro eu via, no topo de minha cabeça, como um turbante de barbantes dourados.

Já depois da vinda de Shri Mataji eu sonhara com um homem tocando flauta no alto de uma montanha. Eu podia me comunicar com ele, se desejasse, emitindo um som eu si bemol.

Ainda no ano anterior, eu me reunia semanalmente com o nosso círculo holístico, que estudava a teoria de Gaia e os chakras. Cabia, a mim, estudar o Anahata chakra. Tínhamos imensa dificuldade para encontrar livros a respeito. No dia do programa público estávamos todos lá. Do círculo holístico permaneceram três pessoas na Sahaja Yoga (eu inclusive), que continuam perseverando na meditação e no caminho do auto-conhecimento. Eu recebi Shri Mataji primeiro em meu coração. Nunca tive dúvidas que era esse o meu caminho. O trabalho de evolução

tem sido árduo, porém sempre compensador. Foram inúmeras experiências fundamentais e transformadoras e presenciei até mesmo alguns milagres.

Numa noite, sem poder dormir, querendo entender a grandeza do que estava acontecendo comigo, liguei a televisão - unia frase de um filme antigo foi a resposta para aquela angústia passageira:

**“Vejo agora tudo claro
a árvore e sua raiz,
a causa e seu efeito”.**

Zola

Durante a caminhada compreendi o valor do grupo. A coletividade tem sido o sustentáculo da evolução. Tive a sorte de contar com o apoio de sahaia yogis mais antigos, como o próprio Duílio e o Bruno, do Rio de Janeiro, do Roberto Crenua, amigo confessor, de Angola, Francisca e Edna. E do grupo de Belo Horizonte.

Temos, no entanto, de perceber que não são pessoas individualmente, porém é com o grupo maior, onde é possível romper as barreiras do ego e se fundir prazerosamente no todo. O grupo é o verdadeiro caminho da auto-evolução.



Satya Yuga

JORNAL DA SAHAJA YOGA BRASIL
Nº8 / Julho 1996

Satya Yuga

INFORMATIVO DA SAHAJA YOGA - BRASIL nº 8 / julho 1996

AME TODAS AS PESSOAS E NÃO ODEIE NINGUÉM

Ame todas as pessoas e não odeie ninguém.

Falar meramente de Paz não lhe será de nenhuma valia.

Falar meramente de Deus e de Religião não o levará a lugar algum.

Desperte todos os poderes latentes de seu ser e revele plena magnificência de seu ser imortal.

Sature-se de Paz e Alegria e as distribua onde estiver e para onde for.

Seja uma chama resplandecente da Verdade.

Seja uma bela flor de Amor e um bálsamo refrescante de Paz.

Com sua luz espiritual dissipe a escuridão da Ignorância; dissolva as nuvens da Discórdia e da



Guerra e difunda a Boa Vontade, a Paz e a Harmonia entre as pessoas. Não procure nunca Ajuda, Caridade ou Favores de quem quer que seja a não ser de Deus.

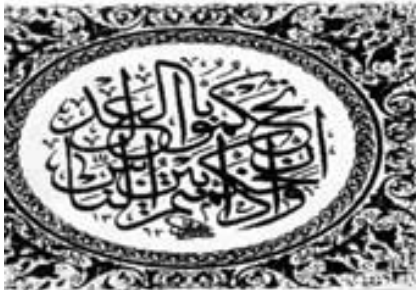
Não frequente as cortes dos poderosos, mas nunca recuse ajuda aos necessitados, aos pobres, à viúva, ao órfão, se estes vierem bater à sua porta.

A sua grande missão é servir às pessoas...

Desempenhe essa missão com responsabilidade e coragem, para que Eu, seu mestre, não me sinta envergonhado, perante Deus

Todo-poderoso e diante de nossos Santos antecessores, no Dia do Juízo Final.

Poema SUFI de K. M. Chishti



Nesta edição

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Conselhos dados por Shri Mataji |
| 2 | Itinerário de Shri Mataji |
| 3 | A Sahaja da Física |
| 4 | O que é o Sudarshana chakra |
-
-

POESIAS

AME TODAS AS PESSOAS E NÃO ODEIE NINGUÉM

Poema SUFI de K. M. Chishti

Ame todas as pessoas e não odeie ninguém.

Falar meramente de Paz não lhe será de nenhuma valia. Falar meramente de Deus e de Religião não o levará a lugar algum.

Desperte todos os poderes latentes de seu ser e revele plena magnificência de seu ser imortal. Sature-se de Paz e Alegria e as distribua onde estiver e para onde for.

Seja uma chama resplandecente da Verdade. Seja uma bela flor de Amor e um bálsamo refrescante de Paz. Com sua luz espiritual dissipe a escuridão na Ignorância; dissolva as nuvens da Discórdia e da Guerra e difunda a Boa Vontade, a Paz e a Harmonia entre as pessoas. Não procure nunca Ajuda, Caridade ou Favores de quem quer que seja a não ser de Deus.

Não freqüente as cortes dos poderosos, mas nunca recuse ajuda aos necessitados, aos pobres, à viúva, ao órfão, se estes vierem bater à sua porta.

A sua grande missão é servir às pessoas...

Desempenhe essa missão com responsabilidade e coragem, para que Eu, seu mestre, não me sinta envergonhado, perante Deus Todo-poderoso e diante de nossos Santos antecessores, no Dia do Juízo Final.

CONHECIMENTO PURO

CONSELHOS DADOS POR SHRI MATAJI

Helmut.

Aqui está a lista com conselhos dados por nossa Divina Mãe durante as últimas semanas de visita à Áustria, em setembro de 1991:

- Se alguém tiver problemas para dormir a noite, pode ser feito o seguinte:

Bandhan

Massagem no Agnya com o dedo no sentido horário

Respirar três vezes profundamente dizendo o mantra “Nidrarupa”.

-Para todas as doenças do lado esquerdo:

Tratamento das três velas

-Como causas de câncer são também possíveis:

Problemas do lado direito

Coração central

Agnya direito

Muladhara

Usar o tratamento das três velas

-Todos que tem problemas de uretra não devem comer tomates crus, isso serve também para aqueles que têm mais de 60 anos de idade. Como tratamento colocar gelo sobre o fígado.

-Um medicamento para pressão baixa é o MERPHENTINE (da Índia).

-Para problemas de fígado você pode também colocar a mão esquerda sobre o fígado e dizer o mantra “Mãe, a Senhora é meu guru”.

-Para aqueles que tem que sair de casa muito cedo o melhor é tomar seu banho na noite anterior, especialmente durante os meses de inverno.

-Para aqueles que pensam demais ou trabalham usando a mente, devem comer mais carboidratos e pouca carne. Através do carboidrato o corpo produz mais oxigênio, o qual é muito importante para as atividades do cérebro.

-Na Sahaja Yoga não existe a noção da morte, mas de tempos em tempos também as almas realizadas precisam de um novo corpo. Os sahasas iogues não devem ser cremados e sim enterrados.

-Depois de seis horas da tarde não se deve tomar chá preto ou café.

-Não devemos ser tentados a nenhum extremo em relação à comida. Nada muito doce ou salgado pode dar suporte as vibrações. A comida deve ter caldo, muitos problemas de nabhi esquerdo vêm do fato de se comer somente comidas secas.

-Para as crianças deve ser oferecido leite com pouco teor de gordura, mas sempre com açúcar.

-Se tivermos problemas de ficar muito cansados ou hiperativos (provenientes de bloqueios no Agnya) quando aprendemos alguma coisa, então devemos dizer o mantra “Mãe, eu não estou aprendendo” ou “Mãe eu não aprendo nada”.

-Se tivermos manchas vermelhas ou espinhas na face, devemos friccioná-las com chá de ervas, ou ainda melhor é lavá-las com água de rosas.

-Se tivermos bloqueios no Swadisthan direito e no Nabhi direito devemos trabalhar também no Coração esquerdo e Vishuddhi esquerdo, porque esses chakras são também automaticamente afetados.

-O melhor horário para meditarmos é entre 5 e 6 horas da manhã porque o lado esquerdo se torna passivo e o lado direito se torna ativo, então existe um tempo de equilíbrio e quietude.

Para esfriar o lado direito é melhor meditar depois do crepúsculo e geralmente deve-se meditar antes de dormir.

-Se possível devemos dormir depois de chegarmos em casa do trabalho para compensar o menor tempo de sono durante a noite. Também é aconselhável descansar antes de programas públicos.

-Existe um novo tratamento para o fígado:

*Páprica vermelha com blueberries (tipo de amora) mais açúcar e o mantra “Mãe, a Senhora é o meu guru”.

* À noite não se deve comer comida amarga ou ácida por causa do Vishuddhi, se for o caso deve-se adoçá-la com açúcar ou comer doces.

-Tratamento para o Agnya posterior: Moov

-Tratamento para o Agnya frontal: Pomada do Tigre branca.

Massageie o pé esquerdo com Moov e o direito com pomada do Tigre branca.

-Cicatrizes e feridas (fogo) se tratam com ghee.

-Se você tiver um Vishuddhi inchado, tome manteiga com água morna para Vishuddhi com muco, mas evite engoli-la muito. Porque se você tiver problemas de Vishuddhi você também tem problemas de fígado, e manteiga não é boa para o fígado.

-Depois do nascimento de uma criança a mãe deve fazer o tratamento do Ajwain para clarear o Muladhara.

-Gripes e tosse são provenientes dos problemas de fígado, coloque gelo sobre o fígado.

-Com problemas nos quadris devemos deitar sobre a barriga, pegue o tornozelo esquerda com a mão esquerda e o tornozelo direita com a mão direita, respirando profundamente várias vezes.

-Importante na preparação de um Programa Público: Na altura do lado esquerdo de Shri Mataji deve haver uma mesa com água e uma vela acesa.

-Como sabemos o elemento do Vishuddhi é o éter. Shri Mataji afirmou: “O éter se origina do Agnya e está no Agnya, nossos pensamentos são formados de éter e assim os pensamentos podem penetrar tudo”.

-Para problemas de veias massageie com pomada do Tigre branca e faça diversas vezes no dia movimentos de bicicleta deitado de costas (claro que sem a bicicleta).

-Para problemas de menstruação, Shri Mataji recomenda o seguinte: começando cerca de uma semana antes do início do período e continuando durante o período:

* Beber água vibrada com sal

* Usar todos os tratamentos para o lado direito.



O QUE É O SUDARSHANA CHAKRA ?

Sudarshana significa “bonito de se ver”. E o nome do disco (chakra) ou arma de Shri Vishnu, o qual simboliza o poder sem limites de Sua mente e pensamentos. Mundos são criados, sustentados e destruídos quando o Sudarshana chakra gira em Suas mãos. O Sudarshana é de várias maneiras representado, porém comumente como um disco com 12 lótus estilizados tendo no centro a figura de Vishnu sentado sobre Garuda, seu veículo. Esse ano o Brasil enviará o Sudarshana chakra para o Puja de Shri Krishna em Cabella. Ao confeccioná-lo foram momentos de muita força e conscientização do que estava nos bloqueando ao nível dos chakras. Um tremendo privilégio para o Brasil.

Jay Shri Mataji!



A SAHAJA DA FÍSICA (PARTE 1)

Gregoire, Viena 7.7.83

Introdução

Vista como uma yoga do conhecimento (mana yoga), a Sahaja Yoga é conhecida como uma yoga da integração. Deveria ser, assim, possível, integrar através de seu escopo, os vários campos do conhecimento humano, para compreendermos esses campos em seus princípios essenciais ou tattwas, para percebermos como esses princípios se relacionam uns com os outros e com Deus.

Esta síntese com o plano espiritual mais elevado é concebível porque a Sahaja Yoga é acima de tudo “Nirmala vidya”, isto é, a ciência da vida, a ciência do trabalho imaculado da Adi Shakti. O tempo está maduro para a integração onde todo o conhecimento anterior em uma síntese mais elevada: muitas pessoas que não são yogis já começaram a trabalhar nisso. Por exemplo, em seu livro *O Tao da Física*, o físico austríaco, Fritjof Capra, tentou mostrar que a

tradição mística oriental e a nova física ocidental descreviam o mundo em padrões surpreendentemente similares. É bastante razoável esperarmos que os Sahaja Yogis que são cientistas poderão ir bastante longe uma vez que tenham interiorizado os princípios da Sahaja Yoga. Até um leigo como eu pode brincar um pouco mais com a intuição correta do Dr. Capra porque o conhecimento a nós concedido por Shri Mataji abriu-nos horizontes fascinantes!

A física clássica havia encontrado sua mais elaborada expressão no modelo mecanicista do Universo de Newton. No seu modelo determinista, a matéria era feita de material sólido ou substância ocupando as três dimensões da geometria Euclidiana. As massas e os movimentos, as partículas de matéria e as forças entre elas eram governadas por leis claras, imutáveis, matemáticas. Era tudo muito satisfatório para o intelecto: a matéria era a matéria, Deus, seu criador era alguém diferente, em outro lugar, distante do campo das observações confiantes da ciência e das perguntas humanas. Era por isso que o físico e matemático francês Laplace disse a Napoleão que ele não precisava de Deus como uma hipótese para explicar o Universo. A teoria da relatividade e teoria Quântica arrasaram essas maravilhosas certezas dos séculos 18 e 19 e, com Albert Einstein, iniciaram as fundações de uma física Sahaja, isto é, uma física que considera o Universo como uma Unidade orgânica, vibratória, onde, por assim dizer, a forma de Deus pode ser adivinhada. Como? A física moderna mostra em funcionamento na matéria padrões de fenômenos que podem ser novamente encontrados através da Sahaja Yoga no plano mais espiritual mais sutil e elevado. Esses padrões no mundo físico são, por assim dizer, projeções que revelam algo sobre os padrões arquetípos da realidade causal, espiritual. E assim, Deus não é mais, aos olhos do cientista, uma causa primordial hipotética. Seus caminhos, seu jogo (*leela*) se desdobra até nas próprias leis da matéria. E, agora, muito satisfatório para o intelecto, e para o coração. Na condição de não físicos, com as devidas desculpas pela superficialidade, vamos procurar neste artigo algumas analogias entre o Universo físico revelado pela física e a realidade espiritual revelada pela Sahaja.

A parábola da matéria subatômica

Vamos dar um rápido mergulho no estranho submundo do infinitamente pequeno para descobrirmos qual é a natureza das unidades subatômicas da matéria, ou, em outras palavras, para descobrirmos “de que a matéria é feita?”. E aqui temos a primeira surpresa! A matéria é cheia de truques; essas unidades são entidades muito abstratas e nada tem a ver com os objetos sólidos da física clássica ou com nossa percepção diária da matéria. Dependendo da maneira como olhamos para elas, essas unidades subatômicas aparecem como partículas, isto é, como entidades confinadas a um volume extremamente pequeno, ou como ondas, esticadas através de porções maiores do espaço. Esse quadro dual nos proporciona um conceito inesperado da realidade da matéria. Seus menores componentes, identificados pelos físicos atômicos são, por assim dizer, “identidade” como partículas e “energia” como ondas. Porém, de acordo com o famoso “Princípio da Incerteza”, de Heisenberg, esses dois aspectos nunca podem ser percebidos simultaneamente. Ou o observador coloca sua atenção na localização da partícula, perdendo de vista o momento da onda; ou ele mede o momento, perdendo a posição da partícula. Isto é, do ponto de vista do experimentador, a unidade subatômica é identidade ou energia. A percepção como partícula e a percepção como onda, de acordo com Niels Bohr, se complementam. Ambas são necessárias e ambas proporcionam apenas uma descrição parcial da mesma realidade atômica. A teoria quântica revela uma ilusão básica no próprio substrato do Universo. Sem formos adiante em nossa exploração, vamos tentar ler, nessa descoberta, a parábola de um aspecto muito importante da realidade espiritual que foi objeto de um discurso iluminador de Shri Mataji, em 18 de junho de 1983 em Paris. Antes das cerimônias de havan e puja Shri Mataji falou maravilhosamente sobre o relacionamento entre o aspecto da forma e o aspecto sem forma de Deus. Por exemplo, Ela diz, que um chakra é tanto com forma como sem forma. Sua dimensão com forma é a divindade que preside o chakra sua dimensão sem forma é a energia por ele emitida. Assim, ambas são uma e a mesma coisa. Como a partícula subatômica, o chakra é ao mesmo tempo com forma e sem forma, posição e onda,

identidade e energia. Mais ainda, na vida espiritual também o Princípio da Incerteza parece se aplicar e o adepto é apanhado em suas limitações. Efetivamente, ou ele usualmente coloca seu foco na identidade de um Deus pessoal (Shri Jesus, Shri Vishnu, Shri Shiva) e sua consciência perde a trilha de toda a manifestação cósmica onipresente da Divindade fora de sua forma específica; ou ele se focaliza no aspecto abstrato, não diferenciado do Divino (Budismo, Taoísmo, Vedantismo Advaita, formas de Islamismo), mas seu coração não consegue encontrar as bênçãos aos Pés de Lótus do Amado reconhecido e identificado. A percepção das identidades com forma afasta a percepção da Energia sem forma. E vice versa. Como dizem os físicos, nós não podemos ter, ao mesmo tempo, localização e momento. Para um Sahaja Yogi, a questão se torna muito prática. Ele sente a relação com a Forma quando ele tem a darshan (presença física) de Shri Mataji. Ele sente o trabalho das dimensões sem forma quando ele sente as vibrações e as conseqüentes mudanças em sua consciência. Ainda assim, a identidade completa desses dois aspectos, embora talvez compreendida mentalmente, não é totalmente reconhecida. Efetivamente, uma coisa é percebermos racionalmente esta verdade que os dois aspectos são um - e aqui eu poderia me referir à passagem ao paradigma central de Hegel in “A fenomenologia do Espírito”: IDENTIDADE (Brahman, Realidade Última), é a IDENTIDADE (uni-idade) ENTRE A IDENTIDADE (o que tem forma) E A NÃO IDENTIDADE (sem forma), - Mas outra coisa é experimentar esta verdade como um real estado de consciência. O dilema não é sem importância: se eu não compreendo a Pessoa de Shri Mataji dentro da energia sem forma das vibrações, eu me bloquearei e me sentirei separado. Dela quando não fisicamente com Ela, eu não terei consciência de seu PREM (Amor Divino) para comigo. Se eu não reconhecer a energia sem forma dentro da pessoa de Shri Mataji eu constantemente esquecerei a verdadeira magnitude de Sua personalidade, a percepção de Sua divindade escapará de minha consciência e eu me comportarei com Ela como se Ela fosse um ser humano. Em outras palavras, nós poderíamos dizer, talvez, que o princípio da Incerteza é um aspecto de Maya, incorporado como uma lei de física nuclear

assim como um limite inerente à psique humana. Pode ser isto superado? Em física, não; na Sahaja Yoga, sim. A chave para esta resposta é encontrada nas palavras “do ponto de vista do observador”. Dependendo desse ponto de vista, o físico pode medir a localização ou o momento de uma partícula, mas não ambos ao mesmo tempo. Não está em seu poder alterar esse ponto de vista experimental de forma a lhe permitir fazê-lo. Enquanto a Sahaja Yoga, através de crescimento lento, porém firme, pode alterar esse ponto de vista epistemológico. Como?

É claro que Shri Kundalini é a realizadora da mágica. Nós poderíamos dizer, talvez, que o Sahaia Yogi, ao nível de Nirvichara Samadhi, percebe mais a darshan localizada de Shri Mataji através do mana shakti de seu Ida Nadi e mais as vibrações através do Prana shakti de seu Pingala Nadi. Mas um dia chegará, pela graça de sakshat Kundalini quando um Sahaja Yogi poderá ter sua percepção ao nível do sahasrara ou mesmo acima, em Nirvikalpa ou além. Então muitas coisas mudam: essas duas shaktis fluem uma em outra, todas as divindades do sahasrara são integradas dentro da sem forma e a atenção alcançou o assento do Atma no centro do Brahmarandra. Nesse estágio mais elevado o Yogi se torna o que ele percebe. Em vez de dizer “TWAMEWA SAKSHAT SHRI MATAJI” ele diz “AHAM SAKSHAT SHRI MATAJI”.

Enquanto falar “Tu és” a distinção entre o yogi e Shri Mataji o inibe de perceber Seus aspectos de forma e sem forma em um ato integrado de consciência; ao passo que, dizendo “Eu sou” ele não tem dificuldade, de, internamente, perceber essas duas dimensões; este é, provavelmente, o estado da “realização Divina”. O individuo tem que se tornar como (DEUS) para CONHECÊ-LA.

O autor dessas linhas, por exemplo, certamente não se vê com o direito de dizer “aham Bhavani”. Ele sabe perfeitamente que não está nesse nível. Porém, na Sahaja Yoga, até as mais loucas esperanças são permitidas. E nós conhecemos a generosidade Dela! A grandeza das bênçãos que a Grande Deusa deseja lançar sobre nós desafia toda nossa capacidade de imaginação.

SEMINÁRIO BRASIL**SEMINÁRIO DE TERESÓPOLIS**

Lourdes - Rio de Janeiro- 09-06-1996.

Jay Shri Mataji! Estas eram as santas palavras que nossos corações repetiam incessantemente, desde o dia que ficamos sabendo que haveria um seminário. No dia 16 de junho, pela manhã, partimos em caravana da rua Benjamin Constant para a Fazenda Castelo, que fica em São José do Vale do Rio Preto, Estado do Rio de Janeiro. A viagem foi maravilhosa. No alto da serra paramos para admirar a beleza do Dedo de Deus, que supõem-se corresponder ao Vishuddhi esquerdo. Lá chegando acomodamos as bagagens e fomos conhecer a paisagem. À tardinha fizemos um shoebeating coletivo e ali já podíamos sentir muito suavemente a presença de Nossa Mãe Divina. Ao anoitecer, nossos irmãos de Minas Gerais chegaram e nossos corações transbordaram de felicidade. Mais tarde foi feita uma meditação coletiva e as vibrações foram ficando cada vez mais fortes.

No dia seguinte, às 4:30, levantamos para meditar. Ainda na parte da manhã participamos de um seminário onde o Abílio falou com muita sabedoria sobre o Profeta Maomé, explicando o fundamento do Islamismo e sua relação com a Sahaja Yoga. Logo após, fomos à cachoeira para um footsoak coletivo. Depois do almoço foi dada uma aula de pão pela Nelma. À tardinha foi feito um shoebeating coletivo, enquanto as crianças ensaiavam uma maravilhosa peça teatral. À noitinha meditamos e depois houve uma sessão de bhajans.

No sábado, todos já podiam sentir com bastante clareza a presença de Shri Mataji. Após a meditação o casal Lourdes e Catharino falou muito bem sobre o Senhor Sócrates e solicitaram à Nelma que desse um auxílio, e esta imediatamente contribuiu com informações que enriqueceram ainda mais o trabalho. A seguir o Prasad explicou a importância da inocência na Sahaja Yoga. E

para finalizar o belo seminário que fazíamos ao ar livre, mais uma vez a Nelma nos brindou com a maravilhosa história sobre a vida de Shri Krishna. A seguir como todos já estavam em estado meditativo aproveitamos para permanecer por mais algum tempo neste estado. Ao cair da noite preparamos um Havan à Shri Ganesha, onde as vibrações eram muito fortes. A Mãe nos presenteou com um céu todo estrelado. Parecia que Ela jogava Seu manto sobre nós e o vento dissolvia as negatividades que se achessem a nos perturbar. Mais tarde as crianças apresentaram a peça que contava a criação e história da Adi Shakti. Todos ficamos maravilhados com a interpretação e organização das crianças. A seguir cantamos e dançamos.

No domingo após a meditação, começaram os preparativos para o Puja à Shri Adi Shakti. Assim que terminamos de arrumar o altar, a presença de Shri Mataji era muito forte. O Puja começou e as vibrações iam se intensificando. Ao começarmos a cantar Shri Ganesha Sthuti, nossos corações podiam sentir Sua presença, dançando e abençoando a todos. Em dado momento, um raio de sol conseguiu enganar o tempo nebuloso e veio beijar suavemente a face de Shri Mataji, e Ela docemente sorriu para seus filhos. Nossos corações se regozijavam e agradeciam tanta bondade. Ao terminarmos, nossos rostos brilhavam de tanta felicidade. Depois todos agradeceram à dupla Norma e Nelma, que foram grandes instrumentos para a organização do seminário.

Voltamos para casa com os corações repletos de gratidão à Nossa Mãe Divina Shri Mataji, por ter nos escolhido para sermos Seus filhos e por ter nos dado mais uma vez a grande oportunidade de crescermos e nos regozijarmos com nossos irmãos.

CURIOSIDADES

ITINERÁRIO DE SHRI MATAJI PARA 1996

25 Junho - Partida para a Inglaterra
28 Junho - Programa Público
30 Junho - Retorno para Cabella
4-23 Julho -Tour da Rússia e Europa do leste
26-28 Julho -Shri Guru Puja (Cabella)
Julho/Agosto - Estada em Cabella
30-1 Ago/Set -Shri Krishna Puja (Cabella)
5-11 Setembro -Tour da China
12 Setembro -Chegada na Índia
12-24 Setembro -Estada na Índia
25 Setembro -Retorno para Cabella
27-29 Set ShriGaneshaPuja (Cabella)
3-15 Outubro -Tour dos EUA e Canadá
16 Outubro - Retorno para Cabella
18-20 Out -Shri Navaratri Puja(Cabella)
23-3 Nov -Tour do Brasil e Argentina
4 Novembro -Retorno para Cabella
6 Novembro -Ida para Portugal
8-10 Novembro -Diwali Puja(Portugal)
12 Novembro -Retorno para Cabella
14 Novembro -Ida para Nova Délhi
14-30 Novembro -Estada em Délhi
2-31 Dezembro -Tour da Índia

