



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

Bem-vindo! “NAMASKAR!” Esta palavra do idioma sânscrito significa “Eu saúdo a divindade dentro de você, com todo o encanto divino da minha mente e o amor do meu coração.” Esta saudação é feita, com as palmas das mãos juntas, os polegares tocando o ponto entre as sobrancelhas e, em seguida, o coração.

ANANDA MARGA é uma organização socioespiritual mundial, fundada na Índia em 1955, por Shrii Shrii Anandamurti (1921-1990), afetuosamente chamado por seus devotos de “Bábá”. Ananda Marga, em sânscrito, significa “Caminho da Bem-Aventura”. Não é uma religião, é uma filosofia de vida aplicada à ação, um movimento. Seu propósito é proporcionar a realização completa de todas as potencialidades humanas. É uma combinação dinâmica de busca interior e de serviço social, procurando estabelecer as bases necessárias para o surgimento de uma sociedade verdadeiramente humana. Seu lema é “**Autorrealização e Serviço a todos**”. Este equilíbrio dinâmico é representado pelo **PRATIK**, símbolo que sintetiza a filosofia de Ananda Marga. Foi registrada no Brasil em 1974, com o nome: “Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga”.

PRATIK é um modo de visualizar a essência da ideologia de Ananda Marga. A estrela de seis pontas é formada por dois triângulos equiláteros. O triângulo com o vértice para cima representa ação, ou o fluxo da nossa energia para o mundo, através do serviço. O triângulo com o vértice para baixo representa o conhecimento, a busca interior para a realização espiritual, através da **MEDITAÇÃO**. O sol nascente representa progresso em todas as esferas. A meta da luta do espiritualista na vida é simbolizada pela suástica, símbolo de milênios, que representa a vitória espiritual.



MEDITAÇÃO é um processo para expandir a sua consciência individual e fundi-la com a Consciência Suprema. Para fazer isso, deve-se concentrar no **MANTRA** universal, ou no seu mantra pessoal, se você já o recebeu. A Consciência Suprema é eterna, infinita e onipresente. Você está dentro d’Ela como uma gota de água no oceano. Você se torna aquilo que você pensa. Imagine que você está rodeado pelo oceano de Consciência Cósmica.

Sente-se com as pernas cruzadas. A sua coluna deve ficar ereta. A sua língua deve estar enrolada, tocando o céu da boca. Mantenha os dentes e os lábios cerrados. Coloque suas mãos juntas no colo, com seus polegares se tocando. Respire naturalmente pelo nariz. Repita mentalmente o mantra constantemente, o maior tempo que você puder. Devemos meditar duas vezes ao dia, pelo menos de 15 a 30 minutos. Se praticarmos regularmente a meditação, nos desenvolveremos física, mental e espiritualmente.

MANTRA significa literalmente “aquilo que liberta a mente”. É um som ou um conjunto de sons que, quando utilizados para a prática da meditação, nos conduzem à liberação espiritual. Em Ananda Marga utiliza-se o mantra universal **BABA NAM KEVALAM**.



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

BABA NAM KEVALAM é um mantra universal introduzido por Shrii Shrii Anandamurti e é utilizado na prática do **KIIRTAN** em Ananda Marga. BABA é uma palavra que em muitos idiomas significa o mais querido, ou aquele a quem você mais quer ou mais ama. NAM significa o nome e KEVALAM significa somente ou a única entidade. Portanto, BABA NAM KEVALAM significa: "Tudo é expressão do Ser Supremo", "Tudo é Amor Divino".

KIIRTAN significa "cantar o nome do Senhor". É uma forma de louvar o Senhor através de um cântico espiritual. O kiirtan realizado antes da meditação cria uma vibração espiritual muito benéfica e coloca a mente num estado espiritual, direcionando os pensamentos para o Ser Supremo. É dito que através da meditação o indivíduo se move para mais próximo do Ser Supremo, porém através do Kiirtan é o Ser Supremo que se move para mais próximo do seu devoto. O canto do Kiirtan realizado em conjunto com uma dança chamada **LALITA MÁRMIKA**, que envolve todo o corpo e a mente no fluxo do Kiirtan. Normalmente se realiza o Kiirtan coletivamente com todos voltados para uma mesma direção cantando e dançando, porém há outras formas de se realizar o Kiirtan como, por exemplo, o **AKHANDA KIIRTAN**, e o **AVARTA KIIRTAN**.

LALITA MÁRMIKA é iniciada com o gesto de "Namaskar" (com as palmas das mãos juntas, os polegares tocando o ponto entre as sobrancelhas, e depois o coração), erguendo-se em seguida os braços acima da cabeça, com as palmas voltadas para cima, num gesto de conexão com o Supremo. Quando os braços se cansam, volta-se ao gesto inicial de Namaskar, mantendo-se as mãos juntas, com os polegares tocando o coração. A dança é muito simples: toca-se a ponta do dedão do pé direito detrás do calcanhar pé esquerdo, enquanto se dobra ligeiramente o joelho esquerdo, e vice versa. Quando se busca uma sintonia de movimentos, todos juntos se movendo na mesma direção, cria-se uma vibração mais forte.

AKHANDA KIIRTAN é o Kiirtan feito continuamente por um período de 3, 6, 9 ou 24 horas (ou outros múltiplos de 3), onde os participantes realizam um movimento circular no sentido anti-horário em torno de um altar, que representa a Consciência Suprema. Após o Akhanda Kiirtan realiza-se uma meditação coletiva chamada de **DHARMA CAKRA**.

AVARTA KIIRTAN é um Kiirtan especial que cria uma vibração abrangente no local, pois cobre todas às seis direções (para frente, para a direita, para trás, para a esquerda, para cima e para baixo). Em cada direção é cantada uma nova melodia e utiliza-se uma ideação específica:

- 1- *Eu sou a encarnação da determinação*
- 2- *Eu tenho um amor inato pelo Supremo*
- 3- *Eu sou uma faísca da chama de Brahma ou -Eu sou uma chama do Fogo de Brahma-*
- 4- *Eu venho para cumprir uma missão nobre*
- 5- *Eu choro por ti como uma criança pela sua mãe ou -me pegue no seu divino colo-*
- 6- *Eu existo para o bem de todos*



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

DHARMACAKRA é realizado normalmente uma vez por semana, sendo uma atividade importante e proveitosa para todos que estão no caminho espiritual. “Dharma” significa a luta pelo desenvolvimento e pela realização espiritual, ou seja, a realização da natureza mais profunda de nossa existência. “Cakra” significa “centro de energia”. O Dharmacakra é a essência da vida espiritual. Em Ananda Marga, o Dharmacakra visa a unir corações e mentes, para que possamos, em harmonia, buscar uma sociedade humana universal, sem quaisquer distinções entre raça, classe, nacionalidade, religião.

O mais recomendável é que a acomodação na sala seja feita de maneira sistemática, devendo todos se posicionar em filas – as mulheres de um lado e os homens do outro. Isto cria fluxos harmônicos, que auxiliam na meditação.

O programa começa com canções espirituais, denominadas “**PRABHAT SAMGIITA**”, seguida do canto de Kiirtan por cerca de 30 minutos. Em seguida, todos os participantes sentam-se em silêncio para meditação. A meditação terá uma duração aproximada de 30 minutos. O sinal para o início da meditação se dá com o canto milenar védico, “**SAMGACCHADVAM**”, que cria uma vibração espiritual coletiva. O canto “**NITYAM SHUDHAM**” indica o fim da meditação coletiva. Na sequência, todos farão uma oferenda, ou entrega chamada “**GURU PUJA**”; após será recitado o “**COMANDO SUPREMO**” e lido um texto espiritual. Para encerrar, haverá uma breve apresentação de um tema espiritual. Finalmente, serão dados os informes e anúncios. Podem ser realizadas ao final do Dharmacakra a prática coletiva de duas danças, **KAOSÍKII** e **TANDAVA**, sendo esta última destinada apenas aos homens.

PRABHAT SAMGIITA é o conjunto das 5018 canções compostas por Shrii Shrii Anandamurti no período de 1982 até 1990. Estas canções elevam nossas mentes a níveis mais sutis de consciência, desenvolvendo a relação íntima que temos com o Ser Supremo. PRABHAT significa "Novo amanhecer no horizonte do mundo espiritual", e SAMGIIT se refere à totalidade da canção, música instrumental e dança.

SAMGACCHADVAM (sinal de início da meditação coletiva)

SAM'GACCHADHVAM' SAM'VADADHVAM'
SAM'VOMANÁM' SI JÁNATA'M,
DEVA'BHA'GÁM YATHÁPÚRVE
SAM'JÁNA'NA' UPA'SATE.
SAMÁNII VA A'KÚTIH
SAMÁNÁ HRDAYÁNIVAH,
SAMÁNAMASTU VO MANO
YATHÁ VAH SUSAHÁSATI.

Movamo-nos juntos, Irradiemos um só pensamento,

Conheçamos nossas mentes juntos.

Compartilhemos irmanamente nossas riquezas, como os sábios antigos,

Para, juntos, desfrutarmos o universo.

Que nossas aspirações estejam unidas,

Que nossos corações sejam inseparáveis.

Que nossas mentes sejam como uma só,



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

*Para que convivamos em harmonia e
Nos tornemos unidos com o Supremo.*

NITYAM SHUDHAM (sinal de término da meditação coletiva)

NITYAM' SHUDHAM' NIRÁ'BHA'SAM
NIRÁKARÁM NIRAINJANAM
NITYABODHAM' CIDÁNANDAM'
GURUR BRAHMA NAMÁMYAHAM

*Eterno, Puro, Indescritível,
Sem forma, sem defeito,
Consciência Bem-aventurada, Onisciente,
Ao Guru Brahma, eu saúdo.*

GURU PUJA é a prática da entrega das cores mentais ao **GURU**. As cores mentais nada mais são do que impressões deixadas em nossas mentes por nosso apego a objetos mundanos, pensamentos e sentimentos. Através desta prática o aspirante espiritual entrega todas suas cores mentais, deixando sua mente pura, e com a mente purificada a prática espiritual se torna sublime.

ÁKHANDA MANDALÁ KARAM
VYAPTAM YENA CARÁCARAM
TAT PADAM DARSHITAM YENA
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

*Ó Ser Infinito,
Que expressa o Ser Supremo,
E permeia os mundos animado e inanimado,
Eu Te saúdo, amado Guru.*

AJINÁNA TIMIRÁN DHASYA
JINANAINJANA SHALÁ KAYÁ
CAKS'URUNMIILITAM' YENA
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

*Ó Ser que, como a essência do saber,
Que ilumina o caminho de quem está cego,
Pela ignorância e obscuridade,
Eu Te saúdo, amado Guru.*

GURUR BRAHMÁ GURUR VISNÚ
GURUR DEVO MAHESHVARAH
GURUREVA PARAMA BRAHMA
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

*Ó Guru Criador, Guru Preservador,
Guru Destruidor (Shiva),
Guru que é o Supremo Brahma,
Eu Te saúdo, amado Guru.*

TAVA DRAVYAM JAGAD GURO
TUBHYAM EVA SAMARPAYE

*Tudo no universo a Ti pertence,
E a Ti somente eu tudo entrego.*

GURU é uma palavra composta de duas raízes “gu” e “ru”, que quer dizer “Aquele que nos liberta da obscuridade”. A filosofia da Ananda Marga nos diz “*Brahmaeva gururekah na parah*”; o que significa “Apenas Brahma é o Guru. Apenas Ele nos guia por meio de diferentes receptáculos ou corpos. Ninguém, exceto Brahma, ajusta-se ao real



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

significado da palavra Guru”. Portanto, a forma física de um preceptor espiritual não é o Guru, mas sim a Entidade que está por trás dele, ou seja, a Consciência Suprema.

SÁDHANÁ significa, literalmente, o esforço que o indivíduo faz para alcançar a meta espiritual que é *Parama Purus’a*, a Consciência Suprema. A *sáadhaná* abrange um conjunto de práticas e espirituais e morais, dentre os quais as mais conhecidas são a meditação e os **ÁSANAS** (posturas de yoga).

YAMA E NIYAMA são os dez princípios morais do yoga. Os cinco primeiros, chamados “Yama”, nos mostram como viver em paz e harmonia com os outros. Os outros cinco, chamados “Niyama”, nos mostram como viver em harmonia com nós mesmos.

YAMA SÁDHANÁ

1. **Ahimsa:** Não ferir ou magoar, intencionalmente, qualquer ser, por pensamento, palavra ou ação.
2. **Satya:** Manter-se no espírito da verdade, tendo em vista o bem-estar do próximo.
3. **Asteya:** Não se apossar, física ou mentalmente, de objetos alheios; nem, por omissão, privar outros do que lhes é devido.
4. **Brahmacarya:** Manter a ideação em Brahma (Consciência Suprema). Considerar tudo ao seu redor como expressão de Brahma
5. **Aparigraha:** Não acumular bens desnecessários; não ser indulgente consigo próprio.

NIYAMA SÁDHANÁ

1. **Shaoca:** Manter a limpeza do corpo e a pureza da mente. A limpeza da mente é conseguida, fazendo-se serviço ao próximo, expressando-se amabilidade aos seres vivos e esforçando-se para manter a mente no fluxo espiritual.
2. **Santosa:** Manter o equilíbrio e o contentamento mental em quaisquer circunstâncias.
3. **Tapah:** Realizar serviço desinteressado à humanidade.
4. **Svadyaya:** Desenvolver a prática da leitura espiritual, procurando compreender claramente o significado dos ensinamentos.
5. **Ishvara Pranidhana:** Fazer da realização espiritual a meta suprema da vida e esforçar-se sinceramente para alcançá-la através das práticas espirituais. Procurar estabelecer a mente no ideal.



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

ÁSANAS são posturas suaves e confortáveis que, se praticadas regularmente, equilibram as secreções hormonais das glândulas e sub-glândulas do corpo, harmonizando as propensões da mente humana; além de proporcionarem muitos benefícios já notórios como a flexibilidade, fortalecimento dos músculos, emagrecimento sadio, longevidade e relaxamento. Através da prática regular de ásanas, obtêm-se um maior domínio do corpo e da mente, o qual é imprescindível para processo da meditação. Foi por este motivo que, há milhares de anos atrás, grandes sábios desenvolveram estas posturas em um esforço para atingir a transcendência. Os ásanas podem ser aprendidos com um monge ou monja de Ananda Marga.

TANDAVA é uma dança que torna a mente forte e dinâmica. O Senhor Shiva criou esta dança há cerca de 7000 mil anos atrás. Ela simboliza a luta entre a vida e a morte. A dança cria uma força moral e positiva, capaz de destruir as forças negativas e imorais, internas e externas.

KAOSÍKII é uma dança de expansão mental introduzida por Shrii Shrii Anandamurti que pode ser definida como um exercício físico psicoespiritual que pode ser praticado por todos. A dança consiste em 18 gestos e 6 posturas físicas, as quais estão associadas a uma ideação específica, fortalecendo corpo mente e os tornando flexíveis. Esta dança proporciona 22 benefícios para o seus praticantes:

01. Exercita todas as glândulas e membros do corpo
02. Possível aumento da longevidade
03. Facilita o parto
04. Flexibiliza a coluna
05. Auxilia na artrite da coluna, pescoço, pulsos e outras articulações
06. Auxilia na gota da coluna, pescoço, mãos e cintura
07. Torna a mente forte e ágil
08. Auxilia na irregularidade da menstruação
09. Regula secreções glandulares
10. Auxilia em problemas de bexiga e uretra
11. Proporciona maior controle sobre os membros
12. Dá charme e brilho ao rosto e a pele
13. Ajuda na remoção de rugas
14. Remove a letargia
15. Ajuda em problemas de insônia
16. Ajuda em problemas de histeria
17. Ajuda em problemas relacionados com complexos de medo
18. É bom para sentimentos de desespero
19. Ajuda na auto expressão e desenvolvimento do potencial individual
20. Ajuda nas dores da coluna, hemorroidas, hérnias, disfunções nervosas e hidrocele (nos homens)
21. Auxilia em problemas de rins, bexiga, problemas gástricos, dispepsia, acidez, disenteria, sífilis, gonorreia, obesidade, magreza e problemas de fígado
22. Pode aumentar a capacidade de trabalhar até aos 80 anos de idade



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

PROUT (Teoria da Utilização Progressiva) é uma teoria socioeconômica desenvolvida em 1959 por Shrii Shrii Anandamurti. É uma filosofia que sintetiza as dimensões físicas, mentais e espirituais da natureza humana. Descreve uma alternativa aos paradigmas socioeconômicos do capitalismo e do comunismo. PROUT não foca apenas na economia, mas também em toda a existência humana individual e coletiva - física, educacional, social, política, mental, cultural e espiritual - no paradigma do crescimento coletivo. Os valores cardinais da teoria são aqueles do neo-humanismo que tem em consideração o bem-estar e felicidade de todos os seres vivos; plantas, animais e seres humanos. PROUT descreve cinco princípios básicos que contribuem para o desenvolvimento equilibrado da sociedade:

- Limitação da acumulação de riquezas físicas
- Máxima utilização e distribuição racional de todas as potencialidades do planeta.
- Máxima utilização de todos os indivíduos e potencialidades coletivas.
- Ajuste apropriado entre todas as utilizações.
- Os métodos de utilização que variam consoante o tempo, espaço e pessoa e são de natureza progressiva.



NEO-HUMANISMO é uma filosofia criada por Prabhat Rainjan Sarkar que supera os sentimentos de identificação com fronteiras (geosentimento), social (sociosentimento) e o humano (humanismo), visando uma visão universalista de integração de todos os seres vivos (animais, plantas, microrganismos) e objetos inanimados (água, minerais, luz) numa sociedade universal justa. É uma nova explicação de Humanismo. “Humanismo” e “Humanidade” têm sido palavras muito populares neste último século, mas só os seres humanos é que são abrangidos pelo humanismo e pela humanidade. Esta explicação não é suficiente – não satisfaz a sede de uma sociedade humana em desenvolvimento. Porque é que o amor e a afeição das mentes humanas desenvolvidas tem que estar restringido apenas a outros seres humanos? Porque não incluir os outros seres vivos, incluindo as plantas? Esta é a nova explicação de humanismo – Neo-Humanismo – pois no Neo-Humanismo todo o mundo animado está incluído.



DICAS PARA MELHORAR A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO



1. Evitar as interrupções

Desligar o telefone. Avisar a família e amigos que não queremos ser interrompidos. Escolher um local sossegado onde se possa estar sozinho.

2. Meditar à mesma hora todos os dias

O melhor momento para meditar é durante o nascer e o pôr do sol. O nosso corpo tem tendência a criar hábitos de acordo com os nossos horários, meditar sempre na mesma hora facilita o processo de concentração. Assim que estivermos habituados é o nosso próprio corpo que nos chama para meditar.

3. Meditar sem falta duas vezes por dia

Esta é a chave para ter sucesso na meditação. Somente com a prática constante a pessoa conseguirá resultados concretos e duradouros. Em casos raros em que não se possa fazer muito tempo, 5 ou 10 minutos são suficientes para não perder o hábito.

4. Meditar no mesmo lugar

Procure um pequeno lugar no quarto ou em casa e realize sempre a meditação nesse local. Manter o local limpo e arejado. Com o tempo, nota-se que os locais absorvem a vibração, e gradualmente torna-se mais fácil meditar neles devido à energia que foi previamente criada.

5. Com o estômago leve

Quando comemos, as energias do corpo são direcionadas para a digestão, em detrimento da energia mental. O ideal é meditar de estômago vazio, mas se estivermos com muita fome também a mente vai se distrair. Nesse caso, podemos comer apenas uma fruta ou beber um suco.

6. Manter uma postura confortável e ereta

Quando a meditação se desenvolve apropriadamente, dá-se a ativação de um fluxo energético que corre na nossa coluna vertebral. Uma postura incorreta vai impedir este fluxo de energia e acaba por ser um obstáculo na



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

meditação. É importante estarmos confortáveis para a mente não se distrair com dores.

7. Companhia de pessoas espirituais

Um dos maiores apoios nos altos e baixos da vida espiritual é ter companhia de pessoas espirituais, que nos inspirem e guiem ao longo deste caminho. Participar de meditações coletivas e programas espirituais como retiros é muito benéfico para o nosso crescimento e aprendizagem.

8. Ler livros inspiradores

O nosso intelecto, que deve ser desligado durante a meditação, também precisa de espaço para crescer e desenvolver. É aconselhável reservarmos um tempo do nosso dia para ler algo inspirador e que cultive o nosso conhecimento espiritual. O melhor momento para ler é logo após a meditação, pois a mente está calma, concentrada e expandida, podendo facilmente absorver as ideias.

9. Conversar com um professor de meditação

Um professor de meditação qualificado (Acarya) é uma ajuda essencial nesta prática. Eles podem nos aconselhar e responder a todas as nossas questões relativas à nossa meditação individual, assim como dar novas lições.

10. Ser determinado

Muitas pessoas sentem-se desmotivadas e frustradas após algumas tentativas de meditação. Especialmente na fase inicial, a nossa mente fica muito descontrolada. Somente com treino e insistência é que podemos gradualmente sentir as diferenças. O importante é não fazermos julgamentos, todas as meditações de certa forma fazem algum efeito.

ALIMENTAÇÃO SUTIL



De acordo com a ciência espiritual do Tantra Yoga, a mente tem cinco camadas e mais uma camada externa – o corpo físico. Essa camada é constituída por aquilo que ingerimos. Por isso, faz sentido afirmar: “Somos aquilo que



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

comemos”. Os alimentos podem tanto ajudar como prejudicar o desenvolvimento físico, mental e espiritual.

A bioquímica dos alimentos interfere na bioquímica dos nossos corpos, influenciando o sistema endócrino, o sistema nervoso e o cérebro – que são os responsáveis pelas tendências mentais ou instintos. Quando esses instintos não são controlados, a mente fica perturbada. Assim, para mantermos a calma e o equilíbrio mental, os alimentos ingeridos devem ser cuidadosamente selecionados.

No Yoga, os alimentos estão classificados em três categorias principais:

Sattvik/Sutis Benéficos para a mente e para o corpo	Rajasik/Mutativos Benéficos para o corpo e neutros para a mente, ou vice-versa	Tamasik/Estáticos Prejudiciais para o corpo ou mente
<ul style="list-style-type: none"> • Maioria dos vegetais • Frutas • Leguminosas • Algas • Cereais (trigo, arroz, etc.) • Frutos secos e sementes • Leite e derivados (de origem biológica) • Sal, açúcar, ervas aromáticas, especiarias • Óleos vegetais, vinagre, mel 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá (com cafeína) e Café • Chocolate • Bebidas gaseificadas • Especiarias em excesso • Medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Peixe • Ovos • Produtos com derivados de animais (gorduras, gelatinas, etc.) • Cebola, alho e cogumelos • Álcool, tabaco e outras drogas • Comida estragada • Comida em excesso

“Tanto quanto possível, devemos optar por alimentos provenientes de seres que tenham a consciência menos desenvolvida. Isto significa que se os vegetais estiverem disponíveis, os animais devem ser poupados. Além disso, em qualquer caso, antes de matar um animal, quer ele tenha consciência desenvolvida ou não, deve-se considerar se seria possível viver com um corpo saudável sem eliminar tal vida”.

Fonte: *Um Guia para a Conduta Humana (Shrii Shrii Anandamurti)*



Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga

O JEJUM

O jejum é uma das práticas mais antigas, seja como disciplina espiritual, seja como método de cura. Jejuar periodicamente é sumamente benéfico para o corpo por múltiplas razões. Uma das funções do tecido sanguíneo é transportar substâncias nutritivas do intestino delgado para as células dos diversos tecidos e inversamente, acarrear os desperdícios das células para que sejam eliminados através dos rins. Quando, devido ao jejum, o sangue não leva alimentos às células, estas podem acarrear os desperdícios. Em outras palavras, dá-se um processo de purificação física.

Nas pessoas que tiveram uma dieta pouco saudável, e nunca jejuaram nem tentaram purificar-se, apresentam-se sintomas tais como enjoos, languidez, dores de cabeça, etc. Isto pode levar uma pessoa a concluir que o jejum faz mal, se bem que na realidade, estes sintomas indiquem que a pessoa está passando por um processo de purificação, que deveria seguir uma dieta mais pura e jejuar mais frequentemente.

Outro benefício que traz o jejum é permitir ao aparelho digestivo descansar quase por completo. A maioria das pessoas obrigam-no a trabalhar 24 horas por dia. O jejum dá um descanso ao aparelho digestivo e conseqüentemente é eficiente para curar ou aliviar problemas gastrointestinais.

Os benefícios do jejum não se limitam ao corpo. Esta prática também é boa para purificar a mente e fortalecer o caráter. Como uma prática integral das práticas espirituais, recomenda-se jejuar duas vezes por mês nos dias de **Ekadashi** (décimo primeiro dia depois da lua cheia) e **Amavasya** (décimo primeiro dia depois da lua nova). Nestes dias os líquidos do corpo tendem a subir, causando desequilíbrios em nossa mente. O jejum cria um vazio no estômago, evitando assim a alteração cerebral (impedindo os líquidos de subirem).

Quando o corpo não está acostumado, jejuar pode ser difícil, e pode-se então tomar água com limão ou suco de frutas até que o organismo se ajuste a esta disciplina saudável.

Baba Nam Kevalam!!

Tudo é Amor Divino