

Paramahansa Nithyananda

Da Preocupação ao Deslumbramento

Do original: From Worrying to Wondering

**"Pare de se preocupar com as suas
preocupações!"**

- Paramahansa Nithyananda

Publicado pela Nithyananda Vedic Sciences University Press, EUA

As técnicas de meditação apresentadas neste livro devem ser praticadas após instruções pessoais e orientações de professores ordenados pela Life Bliss Foundation (LBF) ou pela Nithyananda Vedic Sciences University (NVSU). O autor ou as instituições, não poderão se responsabilizar por estudantes que queiram experimentar estas técnicas sem prévia participação nos programas de meditação oferecidos pelas mesmas.

Copyright 2007

Primeira Edição: Dezembro 2007

ISBN: 978-1-934364-69-7 ISBN: 1-934364-69-X

Todos os direitos reservados. Nenhum trecho deste livro poderá ser reproduzido por processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, sob a forma de gravação fonográfica, arquivado em sistema de busca, transmitido, ou de qualquer outra forma copiado para uso público ou privado, sem permissão por escrito do editor. Caso você utilize qualquer informação contida neste livro por iniciativa própria, nem o autor nem o editor assumirão responsabilidade pelas conseqüências.

Todos os lucros provenientes da venda deste livro são destinados a apoiar atividades de apoio social.

Impresso na Índia: Modern Printing Press
Bangalore

e-mail: modernp@bgl.vsnl.net.in

DA PREOCUPAÇÃO AO DESLUMBRAMENTO

Recentemente, uma pesquisa mundial foi feita para descobrir qual das doenças que afligem a humanidade atualmente é a mais letal. Muitos acreditavam que seria a AIDS, outros suspeitavam que seria o câncer, e outros ainda acreditavam que seria a tuberculose.

Quando os resultados foram divulgados, o mundo ficou perplexo: a doença mais mortal do século não é nenhuma dessas.

É a depressão.

Por que nos preocupamos?

Ouçã atentamente: a pergunta que faço não é "Com o que você se preocupa?", pois até uma criança de dez anos poderia responder isto.

Podemos apresentar imediatamente uma lista das coisas que nos preocupam - dinheiro, trabalho, relacionamentos, doenças - qualquer coisa no mundo pode se tornar uma fonte de preocupação. Estranhamente, para algumas pessoas a causa da preocupação tem um motivo oposto. Ao perguntarmos, uma pessoa responde: "Eu não tenho filhos, e esse é o meu problema", enquanto o vizinho responderia: "O meu problema é que tenho filhos!". Dinheiro e falta de dinheiro são igualmente considerados um problema por pessoas diferentes. Se as pessoas não conseguem inventar uma preocupação, até a falta de preocupações pode se tornar uma preocupação! Na verdade, pessoas aposentadas me procuram frequentemente, reclamando que não têm nada para fazer e nada com o que se preocupar, e que, sendo assim, não têm razão nenhuma para continuar vivendo!

Todos nós viemos de diferentes estilos de vida - diferentes culturas, condições financeiras, faixas etárias. Mesmo assim, todos nós nos preocupamos. Se as circunstâncias externas são a única causa de preocupações, porque sofremos todos da mesma maneira?

A verdadeira razão das nossas preocupações está profundamente enraizada em nós mesmos. Observe atentamente a sua preocupação, você verá que a preocupação, assim como qualquer tipo de sofrimento, não é um evento externo na sua vida. Na verdade, ela é a sua resposta a um evento. Se a situação vai causar preocupação ou não, depende inteiramente de como você vai escolher reagir àquela situação.

Suponha que o seu amigo consiga um excelente emprego. Há duas maneiras de se perceber a situação. Você pode pensar: "Ele tem um ótimo emprego". Ou você pode pensar: "Oh, meu Deus, ele tem um ótimo emprego! E eu? O que vou fazer? O que minha esposa vai dizer? Devo começar a procurar outro emprego? E se eu não conseguir? Por que nada nunca dá certo para mim?"

Você percebe como a preocupação entra na situação sem que você nem se dê conta? Afinal, não há nada doloroso no fato de seu amigo conseguir um excelente emprego. A preocupação simplesmente acontece quando você constantemente se compara com referências externas. Estou ganhando tanto quanto o vizinho? O meu chefe se impressiona comigo? O que as crianças vão pensar?

Por que essa necessidade de conseguir aprovação externa o tempo todo? A triste verdade é que nós deixamos de confiar em nós mesmos há muito tempo.

Quando somos crianças, todos nós estamos centrados em nosso próprio ser. Você já viu uma criancinha preocupada com o que as pessoas pensarão dela? Mas, à medida que crescemos, a sociedade incute o tempo inteiro essa idéia em nós. Ela nos ensina a avaliarmos a nós mesmos com base nas opiniões alheias - dos pais, dos professores, dos amigos, até de estranhos. Como resultado disso, começamos a acreditar cada vez menos em nós mesmos. Sem apoio externo, sem os "certificados" sociais para todas as nossas atitudes e convicções, temos que nosso ego se despedace a qualquer instante.

Quando você se preocupa com alguma coisa, sente que tem um ponto de referência definido para medir a si mesmo. É por isso que a preocupação dá um centro ao seu ser, uma direção à sua vida. Sem preocupação, você sente que seu ser não tem um eixo sobre o qual possa se mover! É exatamente por esse motivo que muitos de nós estamos apaixonados pelas nossas preocupações!

As pessoas me procuram dizendo: "O meu negócio vai de mal à pior. Tive prejuízos enormes no mês passado, e sei que o mês que vem vai ser pior ainda". Então eu pergunto: "Se você consegue prever isto, por que você não fecha o negócio agora mesmo?". E eles respondem horrorizados: "O quê? O que eu vou fazer então?"

Na verdade, o que eles querem dizer com isso é "Com o que eu vou me preocupar então?".

Sem uma razão para se preocupar, seu ego solta as amarras, ele perde a razão de existir. É por isso que você escolhe permanecer na dimensão de *Dukka* (preocupação). Você não consegue se identificar com a dimensão oposta, *Ananda* (Plenitude) - já que para esta dimensão você não é ninguém. Para viver em plenitude, você primeiramente tem que deixar o seu ego. Você está preparado para isso? NÃO. Você está preparado para assumir qualquer preocupação, mas você não consegue deixar o seu ego! Então você procura continuamente por razões para se preocupar. Em geral, você se preocupa até com o fato de todos ao seu redor estarem felizes, enquanto você não está. Mas o engraçado é que cada pessoa se sente do mesmo jeito. Como isso é possível?

Uma pequena história:

Em um certo reino, o rei notou que todos estavam deprimidos, pois sentiam que estavam sobrecarregados com mais preocupações do deveriam ter, ao passo que os demais pareciam não ter nada com o que se preocupar. Então o rei anunciou uma "Feira de Troca de Preocupações", no qual as pessoas poderiam negociar suas grandes preocupações por outras preocupações menores. Uma grande área, em cujo centro ficava um grande *Vaso de Preocupações*, foi preparada. Lá, cada pessoa poderia despejar alegremente suas preocupações e pegar as preocupações de qualquer outra pessoa que escolhesse. O reinado inteiro se reuniu para o evento. Desconhecidos se juntaram e começaram a conversar entre si. Depois de certo tempo, foi anunciado o início do evento. Sem surpresa alguma, nem uma única pessoa veio à frente - afinal, quem gostaria de deixar suas pequenas e familiares preocupações para assumir preocupações desconhecidas e de outras pessoas?

Antes de tentar amenizar nossas preocupações, precisamos entender exatamente o que acontece dentro de nós quando nos preocupamos. Apenas observe a sua mente enquanto você se preocupa. O que toma conta dela? Você verá que uma contínua corrente de

pensamentos está passando por ela - a maior parte desses pensamentos são negativos e totalmente desconectados entre si.

Na verdade, todos nós damos vazão a dois tipos de conversa - a "conversa externa" e a "conversa interna". Falar com outras pessoas é o que, geralmente, chamamos de conversa. Mas o que dizer das conversas inaudíveis e internas que acontecem o tempo todo dentro de nós? Essa conversa interna contínua, descontrolada, que se apodera do seu ser sem a sua permissão, é o presente da mente - a fonte de todas as preocupações. Essa conversa interna se torna seu verdadeiro mestre.

Na conversa interna, não há pausa no discurso, nem por um momento. É, de certa forma, uma loucura. Conversar com os outros é apenas uma maneira de fugir do próprio ser, da própria conversa interna. É por isso que há tanta conversa acontecendo no mundo!

Não é fácil entender o que quer dizer conversa interior. Faça essa experiência. Sente-se com os olhos fechados. Não se concentre em nenhum assunto. Depois de alguns instantes, você vai perceber que há um fluxo contínuo de pensamentos dentro da sua mente. Escreva, honestamente, qualquer pensamento que apareça na sua mente. Faça isto por cinco minutos.

Agora, sente-se e leia o que está escrito. Você vai ficar chocado com o que vai ler! Essa é uma amostra da sua conversa interior. De como os seus pensamentos são desconectados! De como são irrelevantes, contraditórios e sem sentido. Agora, você percebe o hospício que existe dentro de sua cabeça? Essa é a verdadeira natureza de sua mente - esse fluxo de pensamentos completamente descontrolado, essa expressão de insanidade. Foi a essa mente que você confiou a sua vida. Foi essa mente que inventou todas as suas preocupações. É essa mente que vive a sua vida por você. Simplesmente entenda isso, e você já terá dado um salto quântico em direção à liberdade de suas preocupações.

Nitti Mudaliar comprou um carro novo e saiu com ele pela primeira vez. Ele dirigiu sem parar, quilômetros e quilômetros pela cidade. As pessoas olhavam, admiradas, mas Nitti estava morrendo de medo. Assim que partiu com o carro, ele percebeu que sabia absolutamente tudo a respeito dele, exceto uma coisa: como frear!

Para sorte de todos, o carro finalmente parou após bater em uma árvore. Um passante, perplexo, perguntou a Nitti: "O que há de errado com você? Você sabe dirigir?". "É claro que sei", gritou ele, indignado. "Só não sei como parar!".

Na verdade, Nitti não estava guiando o carro - estava sendo guiado por ele. O carro é que estava no controle, não ele. Dirigir significa ter a habilidade de fazer o carro andar e parar de acordo com sua vontade, não com a do carro.

Da mesma forma, você está dirigindo um veículo que não sabe como parar - a sua mente. Tente parar, mesmo que por apenas alguns instantes, a sua conversa interna. Você consegue? Quando você tenta pará-la, o fluxo de pensamentos se torna ainda mais incontrolável. É como se você estivesse amarrado com o cinto de segurança, e o carro tivesse a liberdade de ir para qualquer lugar que decidisse ir. Pelo menos, num acidente físico, perdemos apenas um corpo, uma vida - mas quando nos tornamos escravos da conversa interna, podemos passar vida após vida sendo levados para dar uma volta. E sendo conduzidos pela

vida como loucos - sem propósito, sem consciência, sem nem entender quais serão os resultados!

Quando é que a preocupação se torna depressão?

A depressão nada mais é que o nome clínico da preocupação crônica. O que é preocupação crônica? A mente é um excelente sistema de arquivamento. Ela arquiva os seus padrões negativos de pensamento, seus complexos, suas preocupações. O que quer que você ensine à mente ela irá repetir fielmente.

Então, observe o que diz à sua mente!

Por exemplo, vamos supor que você tenha um problema nos negócios. Para piorar, o seu casamento termina no mesmo período. A probabilidade é que você comece a acreditar que há algo errado com você, que tudo o que você faz está fadado ao fracasso. Ao repetir continuamente essa idéia negativa para si mesmo, você faz com que ela se enraíze ainda mais profundamente na sua memória. E à medida que o tempo passa, a mente começa a automaticamente repetir aquilo que você ensinou a ela, mesmo em outras situações, perturbando você sem o seu consentimento ou conhecimento. Isso se torna um hábito para a sua mente, e resulta num grave complexo de inferioridade.

Assim como maus hábitos alimentares terminam por causar um acúmulo de gordura no seu corpo ou de colesterol nas suas artérias, o hábito de se preocupar constantemente faz com que as suas preocupações se solidifiquem no seu ser. E assim como o colesterol cria bloqueios nas suas artérias, a depressão cria bloqueios de energia no seu ser. A depressão é uma baixa generalizada, um estado além de qualquer esperança. É um estado onde entregamos nossos controles para o monstro que nós mesmos criamos.

No nível físico, a preocupação imediatamente se manifesta como doenças do estômago (observe quantas vezes você precisa ir ao banheiro num dia de prova ou entrevista de emprego!) Isto é significativo, porque a preocupação está intimamente relacionada ao *Manipuraka Chakra*, o centro vital de energia localizado na região do umbigo. A energia desse chakra, que controla as funções da digestão e eliminação, fica travada por preocupações constantes.

Como vencer a preocupação?

Até para entender a preocupação é necessário observar profundamente a natureza da mente. A entrada para a preocupação é através da mente e é só através dela que se consegue sair. Ao invés disso, insistimos em procurar pelas respostas nos lugares errados - em circunstâncias externas. Dizemos para nós mesmos: "Se eu tivesse dinheiro suficiente, não haveria nada com o que me preocupar, se eu fosse mais bonito, se, se, se..." Isto é completamente em vão.

Certa noite, Nitti Mudaliar estava procurando alguma coisa no pátio em frente de casa. Quando a esposa perguntou, ele disse que tinha perdido uma moeda. A esposa decidiu ajudá-lo a procurar.

Logo chegaram outras pessoas, e praticamente o bairro todo estava procurando a moeda, sem sucesso. Em certo instante, um jovem perguntou a Nitti: "Qual foi o lugar exato em que você deixou a moeda cair? Estamos procurando há meia hora, e ainda não achamos nada!". "Ah", disse Nitti: "Eu perdi a moeda dentro de casa". "E por que é estamos procurando aqui fora?", gritou um vizinho estarecido. "O

problema", disse Nitti "é que não tem luz dentro de casa. Aqui fora pelo menos tem o poste. Dá pra ver alguma coisa".

Engraçado? Mas você tem que saber que o seu comportamento é igualmente estranho. Você procura se libertar das preocupações da mesma forma, sem ter a menor idéia das verdadeiras causas e da natureza delas.

Uma vez que tenha entendido como a mente funciona, isso se torna simples. Assim como uma chave pode ser usada tanto para trancar quanto para destrancar uma porta, você também pode usar as palavras que brincam na sua mente para cair em depressão ou se elevar em êxtase.

O mantra para combater a depressão é simples: pensamento positivo contínuo. Fique alerta. Assim que perceber que um pensamento negativo está vindo à tona, comece a alimentar a sua mente com pensamentos positivos. Não é tarefa fácil, claro. No início, quando pronunciar palavras positivas, a sua mente (que foi tão bem treinada para responder negativamente) não vai aprender essas palavras facilmente. Um pequeno pedaço da sua mente vai reclamar: "Você acha que eu sou tolo de me deixar enganar por algumas palavras positivas?".

Mas, pouco a pouco, você vai conseguir alterar a qualidade da mente. É perfeitamente possível modificar sua programação mental. Afinal, foi você quem a programou! Você sabe como fazer. Só tem que refazer de forma diferente, só isso. No momento em que perceber como é fácil criar ou destruir a preocupação com simples palavras, você vai perceber como tudo é irreal. Ir além da conversa interna, mesmo que por alguns breves instantes, é se tornar consciente, é se tornar vivo.

O simples entendimento de como a preocupação é desnecessária traz à tona naturalmente os tesouros do *Manipuraka Chakra*. O sofrimento se dissolve por si só. E, no lugar dele, surge um estado que nem o prazer nem a dor podem perturbar - o estado de *Ananda*, êxtase. Com *Gnana* (conhecimento), e *Dhyana* (meditação), consciência e prática, o próprio sofrimento pode ser a porta que o leva a *Nithyananda*, eterno êxtase.

Perguntas e repostas

Pergunta: Como deixar de me comparar com os outros e não ficar infeliz?

Resposta: Pelo menos você percebeu que a comparação só traz infelicidade - já é um bom começo! Buda fala algo tremendamente significativo. Ele diz: "Nada existe, exceto em comparação. Tudo é relativo, e só tem significado quando se relaciona com alguma outra coisa".

Quais são as palavras que você utiliza para se comparar com os outros?

Lindo. Rico. Inteligente. Azarado. Jovem. Fraco. E daí por diante. Agora, imagine-se em outro planeta, onde não exista ninguém além de você. Você será lindo ou feio? Alto ou baixo? Rico ou pobre? Sem ninguém com quem se comparar, essas palavras perdem o significado, pois são apenas conceitos criados pela mente, não têm existência real.

Experimente isto. Feche os olhos por alguns instantes. Imagine-se totalmente sozinho no mundo. Você se sente lindo ou feio por dentro? Sábio ou tolo? O que seriam todos esses conceitos? Só permanece o fato de que você existe - porque esta é a única verdade.

Comparar a si mesmo com outra pessoa é uma tolice - porque você jamais poderá ser outra pessoa e ninguém poderá ser você. Olhe ao seu redor. Você conhece alguém que seja exatamente igual a você? Você não percebe como é especial?

Conta-se que o discípulo de um Mestre Zen uma vez perguntou: "Mestre, quando me tornarei como o Buda?"

Em resposta, o mestre deu um tapa no rosto do discípulo furiosamente.

Por quê? Será que o discípulo estava querendo demais? Não. O mestre simplesmente teve que chocar o discípulo para que ele percebesse que já era um Buda! Como você pode se tornar algo que já é? Você está tão desconectado com seu ser interno que se esqueceu de como é extraordinário. Quando perceber isto, a necessidade de comparar desaparecerá naturalmente. Mesmo que queria comparar, verá que cada pessoa é tão diferente que como é possível achar um ponto de referência?

Desta forma, abandone o hábito de comparar. Lembre-se você é único, assim como todo mundo!

Pergunta: Eu acabei de encontrar um par perfeito, mas estou tão preocupada que este relacionamento seja bom demais para durar!

Resposta: Bom demais para durar! Isso é o cúmulo da preocupação! Se preocupar com o que não ter com que se preocupar é o jogo mais sagaz da mente. A mente nunca deixa você relaxar no momento presente - ela fica obrigando você a pensar no passado e no futuro. Mas amar é esquecer tanto o passado quanto o futuro - entregar-se às maravilhas do presente.

Examine as verdadeiras causas do seu medo. Algo simplesmente lindo está acontecendo com você. Tão lindo que você começa a achar que não fez nada para merecer! E você começa a se preocupar com o momento em que tudo estiver terminado. Quando é que ele vai encontrar alguém mais bonita, mais talentosa, mais rica? Como vou impedir isso? O que vai acontecer se ele for embora?

Mas não importa o quanto você se preocupe, existe alguma forma de impedir que isso aconteça? Você não possui o namorado. Você nem mesmo sabe quando ele pode mudar de idéia - você não entende nem mesmo as suas próprias idéias! Imaginar que você tem o controle da situação é uma completa tolice. Tentar prender demais um relacionamento é a maneira mais rápida de destruí-lo. Em última análise, todas as inseguranças surgem da falta de autoconfiança. No amor, você simplesmente tem que confiar em si mesma. Só então você consegue confiar no seu parceiro, e no seu relacionamento. Não há outro jeito.

Logicamente, ninguém pode prometer que o relacionamento vai durar. Por que você quer que ele dure? Mudança é a natureza da vida. Aceite que o relacionamento está aqui hoje, e que ele é belo. Sim, ele pode não ser o mesmo amanhã. Isso não é um motivo mais que suficiente para desfrutar dele hoje? Haverá tempo suficiente para sentir dor quando ele terminar!

E a verdade é que, se você amar completamente, com todo o seu ser, não haverá sofrimento em terminar um relacionamento que não funciona mais. Ter medo de amar simplesmente porque pode ser que o relacionamento não dure é tão tolo quanto recusar-se a viver porque você tem certeza de que vai morrer um dia!

Pergunta: Mesmo tentando mudar e tentando ser uma pessoa melhor, eu me preocupo em ser punido pelos meus pecados anteriores.

Resposta: Nós nunca somos punidos por causa de erros passados! Na verdade, os próprios erros são a punição. Os erros carregam suas próprias punições. A verdade é que o conceito de punição futura é o que permite que as pessoas cometam os pecados; é confortável saber que se pode pecar agora e pagar depois, talvez só no dia do Juízo Final ou em outra vida! O fato é que pecado e punição sempre andam juntos. E eu não estou falando de roubo ou assassinato. Para mim, pecado é qualquer ato que é cometido sem consciência.

Até mesmo comer demasiado é um pecado - e geralmente traz sua punição após algum tempo. Quando você fica com raiva, com inveja ou age de forma vingativa, está cometendo uma violência contra seu próprio ser. O seu estado interior é perturbado, sua paz é arruinada. Até mesmo alguns poucos minutos de raiva conseguem envenenar todo o seu organismo, e horas ou dias têm que passar para que você volte ao seu estado normal. Esse é o seu pecado, e o seu sofrimento.

A culpa é a forma maior e mais comum de punição que você pode aplicar a si mesmo. As pessoas geralmente pagam por pecados pequenos, inteiramente perdoáveis, com anos de culpa desnecessária, assim como você está fazendo agora! A verdade é que, quando você abandona a culpa, também abandona o erro. Uma pessoa cometendo adultério pode estar tão perdidamente apaixonada que não tem nenhuma consciência do seu erro. Sem culpa, ela não é mais uma pecadora, apenas uma apaixonada.

É isso que são os verdadeiros céu e inferno - estados psicológicos. Você não conseguirá encontrá-los num mapa do universo - eles só existem na sua mente. E a preocupação e culpa são a maneira mais fácil de se entrar no inferno.

A culpa é útil até certo ponto, pois impede que você cometa o mesmo erro duas vezes. Se você aprendeu a lição, é hora de abandonar a culpa. Não faz sentido se preocupar com erros já cometidos; não há pecado maior que se recusar a deixar o passado ir embora!

Pergunta: Toda essa questão da iluminação me preocupa. Estou indo na direção certa?

Resposta: Se você está indo em direção à iluminação e se preocupando com ela pode ter certeza de que não vai chegar nem perto! A única forma de lidar com a iluminação é se esquecer completamente dela. Logicamente, não é algo fácil de se esquecer, mas o problema de se concentrar demais no destino final é que você deixa de aproveitar as alegrias do caminho. Entregue-se ao momento presente, e o futuro se resolverá por si só.

A preocupação com a iluminação é a última grande declaração do ego. Não se deixe enganar por isto, ele só o está levando para longe do seu destino. A iluminação só pode acontecer quando você está em um estado desprovido de ego, pronto para recebê-la. A iluminação não é

uma conquista, não é algo que se alcança com ansiedade e esforço. Pelo contrário, quando você estiver pronto, estará nela, espontaneamente, de forma natural e sem esforço. Até lá, faça a melhor *Sadhana* (prática) possível: seja feliz!

Sobre Paramahansa Nithyananda

A infindável busca do homem pelo propósito da vida termina com esta frase: o êxtase é o caminho e o destino. Esta é a experiência e o ensinamento de Paramahansa Nithyananda, um mestre iluminado e místico moderno atualmente entre nós.

Sua missão é primeiramente dar a compreensão experimental de que o êxtase não é um objetivo final, e sim o caminho em si - viver em êxtase 24 horas por dia! Ele demonstra que isso é possível para cada um de nós, se trabalharmos no nosso espaço interior.

Paramahansa nasceu em Tiruvannamalai - um grande centro espiritual no sul da Índia. Por meio de intensa meditação e estudo de yoga, tantra e outras ciências metafísicas do oriente, atingiu a plenitude interior. A partir de sua própria experiência, ele formulou uma Tecnologia da Plenitude, para explodir a consciência individual, e criar indivíduos espiritualmente fortes.

Ele desenvolveu inúmeros programas, que levam o indivíduo a entrar num espaço natural chamado meditação. Ele diz: "A meditação é a chave mestra capaz de trazer sucesso no mundo material, e profunda realização no espaço interior".

Sobre a Life Bliss Foundation - LBF

A *Life Bliss Foundation* é o movimento mundial de Paramahansa Nithyananda para a plenitude interior.

Criada no ano de 2003, compreende 1300 centros em 33 países. Dela, faz parte a *International Vedic Hindu University* (Universidade Internacional Védica Hindu - IVHU), situada na Flórida, EUA.

As *Nithyananda Meditation Academics* (Academias de Meditação Nithyananda), no mundo inteiro, servem como laboratórios espirituais, onde o crescimento interior é profundo e o crescimento exterior uma conseqüência natural do progresso interno. Essas academias oferecem um local onde se pode explorar e crescer através de diversas atividades, da meditação à ciência. São o berço da espiritualidade *quantum*, onde os mundos material e espiritual se fundem e criam uma vida em êxtase.

A LBF oferece soluções de vida garantidas, que já causaram transformações rápidas e eficazes em muitas pessoas. Uma gama de programas de meditação está disponível para o mundo todo através da IVHU. Além disso, promove a cura energética gratuita através do sistema de Cura Espiritual Nithya, ensino gratuito para os jovens, incentivo à arte e à cultura, programas corporativos, tratamento médico gratuito, refeições gratuitas, um programa de treinamento espiritual com duração de um ano na Índia, um sistema de aprendizado *gurukul* para crianças, além de muitas outras atividades no mundo inteiro.

Ananda Sevaks, do programa *Nithya Dheera Seva Sena* (NDSS) - grupo de voluntários - formam um número crescente de pessoas dedicadas

ao serviço de caridade no mundo inteiro, dando suporte à missão com grande entusiasmo.

Serviços da Life Bliss Foundation - LBF

A LBF oferece programas especializados em meditação no mundo inteiro, levando benefícios a milhões de pessoas nos níveis corporal, mental e espiritual. Veja abaixo alguns desses programas:

Ananda Spurana Program (ASP) / Life Bliss Program (LBP)

- Energize-se!

O ASP ou LBP é um programa de meditação dos chakras.

Ele apresenta os sete centros vitais de energia do nosso corpo, os chakras, cujo funcionamento tem influência direta sobre nosso bem-estar físico e mental. Explica a relação direta entre nossas emoções e esses centros de energia, e oferece técnicas simples de meditação para que lidemos eficazmente com nossas emoções, tenhamos maior clareza e um padrão mental positivo, melhores relações interpessoais, uma atitude renovada e inspirada em relação ao trabalho, e uma vida feliz.

Existe um programa similar, direcionado a estudantes, tratado como student ASP ou student LBP.

Nithyananda Spurana Program (NSP)

- A morte desmistificada!

A morte é o mistério dos mistérios. Nossas idéias e nosso medo da morte permeiam cada momento de nossas vidas, criando emoções conflitantes em nós. Simplesmente ignoramos a verdadeira arte de viver, por causa disso.

Este programa explica claramente o que ocorre no momento da morte. Esclarece a relação entre nossas emoções criadas, como desejo, medo, culpa, dor e prazer, e nossos sete corpos de energia. Explica como cada uma dessas emoções surge a partir de um desses sete corpos, e como elas influenciam a alma durante a sua partida, à medida que ela cruza cada um deles. Traz à tona todas as nossas emoções, conscientes e inconscientes, que se acumularam ao longo de vidas passadas, para que possamos nos livrar de sua influência. É como renascer, após um completo banho espiritual, equipado com a técnica para viver e partir com felicidade e assombrosa consciência.

Shakti Spurana Program (SSP)

- Purifique-se!

Este programa de meditação proporciona um insight de nossos três corpos de energia, que são os corpos físico, sutil e causal. Emoções reprimidas, desejos não realizados, inquietude, nervosismo, letargia e emoções similares associadas a esses três corpos de energia são comentadas. Ele oferece soluções e técnicas para acender a inteligência interior, libertando-nos dessas emoções.

Atma Spurana Program (ATSP)

- Conecte-se consigo mesmo

O Homem é parte integral da Existência. Quando percebe isso através de experiência, se ilumina. Este programa de meditação descreve as cinco camadas corpóreas chamadas koshas, que são obstáculos no caminho da percepção dessa verdade. Oferece técnicas que guiam sua consciência através dessas camadas para alcançar o Ser.

Bhakti Spurana Program (BSP)

- Enriqueça seu Ser emocional

Com o decorrer dos anos, a mente se sobrepôs ao Ser. A Humanidade se tornou vítima da futilidade do intelecto. O ser emocional sofre como resultado disso.

Bhakti, ou devoção, é a linguagem do Ser. É um amor supremo pela Existência, ou Deus. Liberta-nos de nossas emoções de base, trazendo serenidade à mente, e profunda realização. Supre nossas necessidades, e nos leva além delas. Muitos atingiram a iluminação através dos caminhos de bhakti. O Bhakti Spurana Program é um programa de quatro dias que revela o caminho da devoção ao homem moderno. Leva-nos do intelecto ao Ser, da adoração mundana à total intimidade - com o Divino.