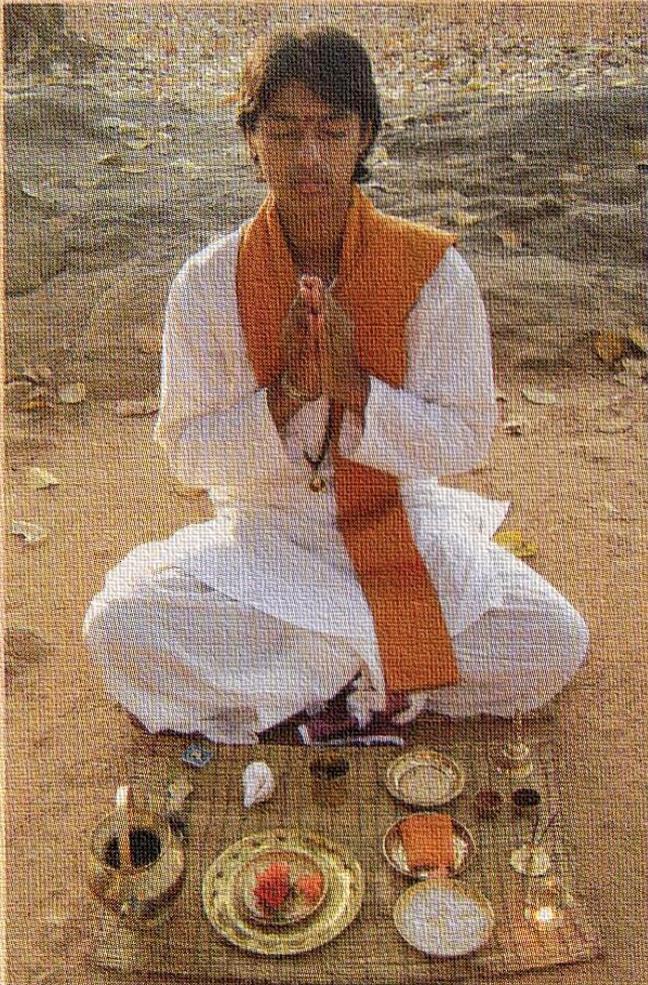
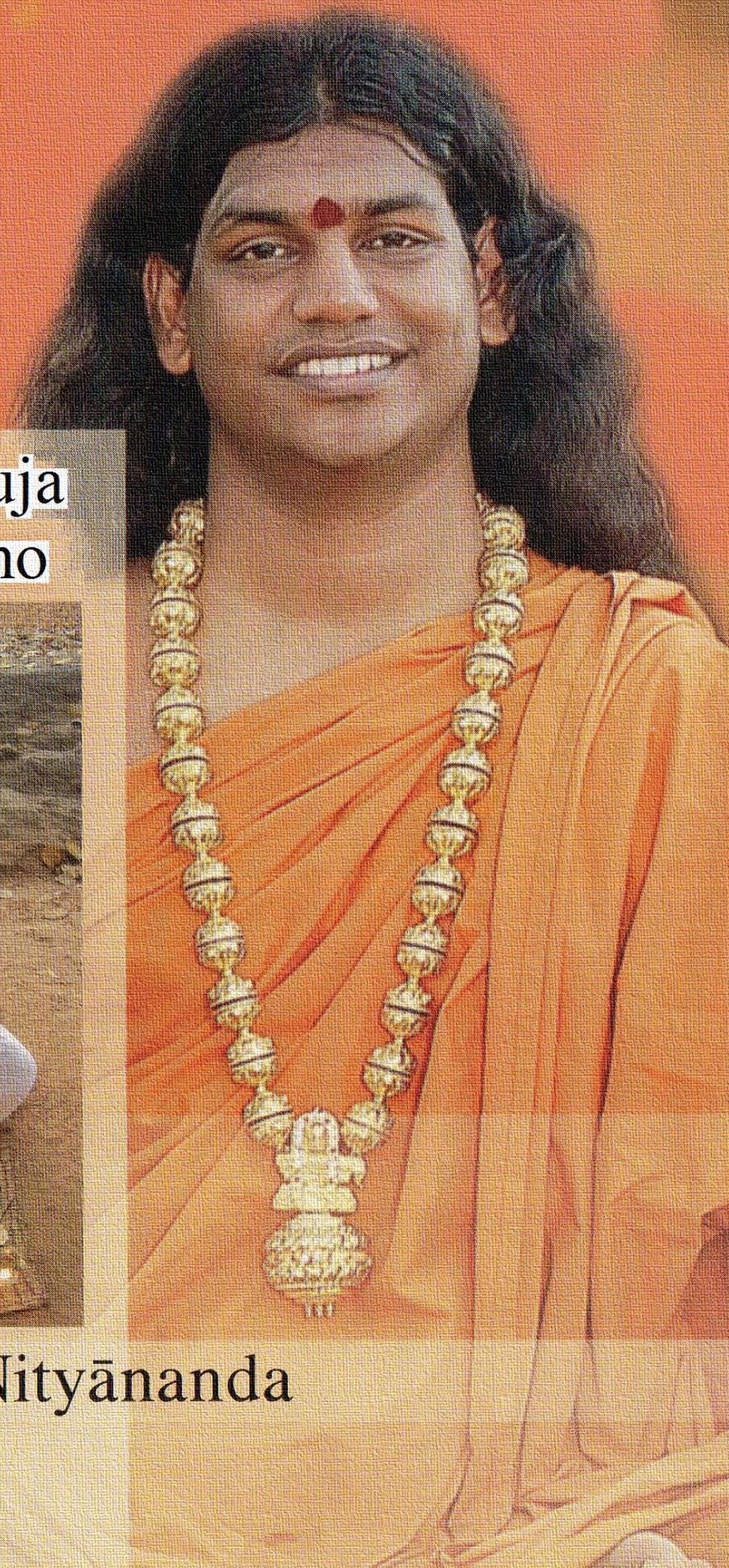




Faça Guru puja  
você mesmo



Nityānanda





Compilado dos discursos  
de Paramahansa Nithyananda  
sobre Guru pūjā em Los Angeles, EUA  
e, subseqüentemente, durante  
a viagem ao Himalaia, em 2007

**Faça Guru pūjā você mesmo**

**Paramahansa Nithyananda**



## Aviso

Este livro é uma tradução livre do livro “Do Guru Pūjā Yourself”, publicado em 2009 pela Nithyananda Publishers.

Ao ler este livro, esteja ciente de que, atualmente, quase dez anos depois de sua publicação, foram feitas modificações ao Guru Pūjā que é ensinado aqui. Com o tempo, alguns mantras a mais foram adicionados na estrutura do Guru Pūjā. Também existem versões diferentes de pūjā, que são feitos diariamente nos templos e aadheenams do Nithyananda Sangha, e existem níveis diferentes de pūjā, que só podem ser feitos após receber iniciação específica do Guru.

Apesar das atualizações Guru Pūjā, este livro continua sendo útil, porque traz explicações detalhadas dos mantras, ajudando a entender o significado do pūjā, e porque uma gravação do Paramahansa Nithyananda cantando o pūjā segue conforme está neste livro (veja no YouTube, no canal “Nithyananda” ou “Nithyananda em Português”). Por isso decidimos traduzir este livro e disponibilizá-lo em português.

É importante esclarecer que, nesta edição em português, também fizemos uma modificação na ordem do conteúdo original: no livro original, o kūrma mudra aparece dentro da seção do Guru Dhyān. Mas, como ele deve ser feito durante o Mānasa Pūjā, colocamos o kūrma mudra dentro da seção do Mānasa Pūjā.

Quanto ao material necessário para se fazer o Guru Pūjā, qualquer pessoa pode recebê-lo fazendo o pedido para o Escritório de Sua Santidade, através do email [oohh@nithyananda.org](mailto:oohh@nithyananda.org) (Office Of His Holiness). Junto com o material, é possível receber também um livro com instruções mais detalhadas e mais atualizadas que este livro.

Portanto, para fazer o pūjā conforme as instruções do Paramahansa Nithyananda, mantenha-se sempre informado sobre possíveis atualizações, entrando em contato com Bengaluru Aadheenam, na Índia.

Boa leitura!

Setembro de 2017



## O que é Guru pūjā?

Esse pūjā vem da tradição védica, da Advaita Parampara – linhagem de advaitis – não dualistas; em que o objetivo de nossas vidas é iluminação, e não somente darśan, ou ver Deus. Experienciar o Divino dentro de nós é o objetivo.

A raiz da palavra pūjā é a palavra sânscrita pūj, que significa venerar ou adorar. Pūjā é, portanto, um ato de veneração ou adoração. Realizado diariamente, Guru pūjā é uma forma pessoal de lembrar, honrar e pensar no Guru. É uma avenida pela qual nós podemos concentrar e focar nossos pensamentos Nele, absorvendo-O com alegria. É uma oportunidade de expressar gratidão a Ele por tudo que, com tanta compaixão, ele nos dá. Ao lembrarmos e pensarmos consistentemente no Guru, nós seguimos adiante em nossa jornada espiritual. Através da prática constante de Guru pūjā, desenvolve-se um relacionamento profundo e íntimo com o Guru.

Nós começamos o dia com Guru pūjā, uma oferenda aos pés do Guru, lembrando de Guru śakti – energia. Ao lembrarmos de nosso Mestre, que nos libera desse aprisionamento através de Suas palavras, através de Sua presença, através de Sua linguagem corporal e Seus outros caminhos místicos, nós oferecemos gratidão à própria Existência. Essa é a essência do Guru pūjā.

Quando fazemos Guru pūjā ou quando cantamos o mantra do Guru pūjā, nós sintonizamos com a consciência de nosso Mestre. Venerando-O em nosso espaço interior – mānasa pūjā – e venerando ritualisticamente com os acessórios de veneração – bāhya pūjā –, nós sintonizamos com a consciência Dele.

Realizando Guru pūjā, nós começamos o dia com um humor fresco e extático. Se nós lembrarmos das grandes Verdades nos mantras usados no Guru pūjā durante todo o dia, nós podemos experienciar o mesmo humor extático em todas as nossas atividades.

Enquanto dormimos, a conexão com o Guru se desconecta, e nossa consciência começa a expressar nossas velhas memórias. Quando estamos no estado de vigília, um kṣaṇa nasce de outro kṣaṇa. Kṣaṇa é o período de tempo entre um pensamento e o outro. Se nós começamos o dia com Guru pūjā, todo kṣaṇa acontece com humor extático. Durante o sono, o kṣaṇa para e nós retornamos para o nosso corpo causal, ou o espaço onde nossas memórias ou saṃskāras estão registradas. Quando acordarmos, nós estaremos no humor daquelas memórias. Então, no momento em que levantamos da cama, se nos lembrarmos do mantra do Guru pūjā, o dia inteiro o humor extático é mantido.

O Guru pūjā nos traz de volta à Verdade. É uma transição da nossa consciência para a do Mestre.

## Itens para fazer Guru pūjā

Nós oferecemos o Guru pūjā para os pés do Mestre ou para as Guru pādukās – sandálias do Guru.



Itens necessários para o pūjā:

- 1 - Guru pādukā – sandálias simbolizando os pés do Guru em um prato
- 2 - Flores (um punhado) em um prato
- 3 - Folha bilva (você pode oferecer água se folhas bilva não estiverem disponíveis)
- 4 - Pañcapātra e uddharāṇi – pequeno copo de água e colher (kośa kośi também pode ser usada; é uma vasilha em forma de peixe)
- 5 - Concha
- 6 - Kamaṇḍalu – um pequeno jarro de água
- 7 - Cānfora em uma placa para cânfora
- 8 - Pasta de sândalo
- 9 - Kumkum – pó vermelho
- 10 - Dois incensos
- 11 - Lamparina a óleo e isqueiro
- 12 - Pequeno tecido cor-de-açafrão
- 13 - Alimento para oferenda (qualquer fruta fresca ou seca, noz, alimento cozido fresco vegetariano)
- 14 - Sino

## GURU DHYĀN

(meditação sobre o Guru para invocá-Lo)

नित्यानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं  
द्वन्द्वातीतं गगनसदृ ँ तत्त्वमस्यादि लक्ष्यम् ।  
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतं  
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि ॥

nityānandaṁ paramasukhadaṁ kevalaṁ jñānamūrtiṁ  
dvandvātītaṁ gaganasadṛśaṁ tattvamasyādi lakṣyaṁ ।  
ekaṁ nityaṁ vimalam acalaṁ sarvadhī-sākṣi-bhūtaṁ  
bhāvātītaṁ triguṇarahitaṁ sadguruṁ taṁ namāmi ॥

Invoque a presença do Guru.

### Explicação:

Saudação ao Guru interior, que é o estado de Eterna Bem-aventurança, supremo conforto, o espaço do puro conhecimento.

O Guru interior, que está além de toda dualidade, é expansivo como o céu infinito, pode ser intuído com o Mahāvākya como “Aquilo és Tu”.

O Único, eternamente puro, inabalável, o Self que testemunha e a inteligência inata de todos os seres.

Aquele é o estado além do brincar das emoções e o estado em que se transcende todos os três estados de satva (tranquilidade), rajas (atividade) e tamas (inércia) e se torna Mestre, manejando com destreza os estados.

**nityānandaṁ:** Eterna Bem-aventurança, ou o estado de expressar a Verdade ou a Existência ou Bem-aventurança a todo momento.

**paramasukadaṁ:** a sukha ou felicidade comum vem ao fazer alguma coisa. Paramasukadaṁ é a suprema felicidade, que acontece

continuamente sem razão. Ela traz consigo a habilidade de permanecer totalmente relaxado na ação e na inação.

**kevalam:** estabelecido na solitude

**jñānamūrtim:** puro conhecimento, expressão da iluminação, incorporação do conhecimento. Tudo que Ele faz irradia conhecimento. Ele é a manifestação e a completa expressão de energia e sabedoria no corpo humano.

**dvandvātītam:** além da dualidade. Para Ele, não existe rico ou pobre, felicidade ou sofrimento. Ele está além de todas as emoções opostas ou duais. O espaço interior Dele é sempre bem-aventurado.

**gaganasadrśam:** que a tudo permeia, puro como o céu, preenchido de coisas animadas e inanimadas, com tudo que você conhece e não conhece, com tudo que você pode e não pode perceber.

**tattvamasyādi lakṣyam:** de novo e de novo, o Sadguru faz você perceber que Ele e você são um e o mesmo. Ele é a incorporação, a meta; você é Aquilo, o ātman Brahman. Ele o permite experienciar e expressar aquele entendimento. A própria presença Dele lembrará você de que você é Aquilo e que Ele é aquele lakṣya, ou meta, Ele é aquela incorporação e você é Ele. De novo e de novo, através da linguagem corporal Dele, Ele indica: você é Aquilo.

Existem três níveis de progresso em todos nós: o primeiro é o entendimento, o segundo é o sentimento e o último é a experiência. O entendimento é intelectual, o sentimento é emocional, e a experiência é o que acontece no nível do ser.

Para se estar com o Mestre, é uma necessidade básica ter entendimento intelectual. Quando você não tem entendimento intelectual e o transbordar da devoção acontece, todos os relacionamentos desaparecem; você ficará assustado, o seu todo encolherá de medo.

No Bhāgavatam, o popular épico hindu, Śiṣupāla começou a alegar que era iluminado, tendo namoradas e chamando-as de gopīs. Alguém

perguntou a Vyāsa, autor do Bhāgavatam, “Tudo que Kṛṣṇa está fazendo, Śiṣupāla também está fazendo. Por que você chama as ações dele de imorais e as ações de Kṛṣṇa de madhura bhāva (um relacionamento em que um vê o outro como bem-amado) e rāsa līlā (encenação divina)?”

Vyāsa respondeu, “As gopīs sabem profundamente que Kṛṣṇa é Deus. Seu relacionamento todo é baseado na iluminação. Elas são discípulas Dele. Elas estão ao redor Dele para realizarem a experiência do Divino. Mas, no caso de Śiṣupāla, não é assim”.

Uma base intelectual transforma a qualidade do relacionamento. Está claro para as gopīs o que elas estão fazendo e com quem elas estão brincando. Elas têm uma base clara de entendimento intelectual.

Se não existe entendimento, se não estamos intelectualmente convencidos, nós não estaríamos aqui. No momento em que se torna sentimento, nós simplesmente cairemos na experiência. Mas, muitas vezes, nós batalhamos entre entendimento e sentimento.

Nesse ponto, precisamos de algo chamado smarāṇa – relembrar; relembrar a Verdade. Injetar a Verdade em nós mesmos nos fará lembrar da Verdade Suprema de novo e de novo. Sempre que temos interesses pessoais, nada sólido acontece; essa é a verdade. Se ela se torna um profundo sentimento, então se torna direto pura acontece.

A palavra lakṣya tem um profundo significado: ela significa “meta”, a seta que está continuamente apontando para a meta, como uma bússola. Tattvamasi é a mahāvākya (grade declaração) que significa “Tu és Aquilo”.

Existiu um discípulo que perguntou ao seu Mestre, “Mestre, por favor, dê-me conhecimento”. O Mestre, em resposta, recitou todos os Vedas. O discípulo não conseguiu compreender nada do que ele tinha recitado. Ele disse, “Mestre, por favor, simplifique e me diga”. O Mestre agora recitou todos os Upaniṣads. O discípulo novamente disse, “Isso também é demais. Por favor, me ensine a essência disso”. O Mestre, dessa vez, recitou o Bhagavad Gīta inteiro. O discípulo disse, “Não, não! Isso é

demais. Por favor, me ensine o caminho simples”. O Mestre então recitou o Brahmasūtra! O discípulo não conseguiu mais aguentar. Ele disse, “Por favor Mestre, só me dê a essência”. Então o Mestre pronunciou só uma palavra: Tattvamasi – tu és Aquilo. Este mahāvākya (grande declaração) é a essência de todas as Verdades espirituais.

Existem cinco mahāvākyas dados pelos ṛṣis (antigos cientistas do mundo interior). Eles são:

Tattvamasi  
Aham Brahmāsmi  
Prajñānam Brahma  
Ayam Ātmā Brahma  
Sarvam khalvidam Brahma

**Aham Brahmāsmi:** Eu sou Brahman. Brahman é o que reside em nós como consciência “Eu”. Nós, geralmente, nos associamos ao corpo e à mente. Cada um de nós pensa: eu sou corpo e mente. Se eliminarmos “corpo” e “mente” nessa frase tudo que resta é Brahman. O que reside em você como “Eu” é consciência, brahman, jñāna, ātman, o que você quiser chamar. Continuamente nós repetimos a nós mesmos: nós somos corpo e mente. Nós continuamente acreditamos: eu sou aquilo, eu sou isso. Mas, se você eliminar “aquilo” e “isso” e apenas parar no “eu sou”, ele se torna pura consciência. Nós somos apenas como nós somos. Nós caímos de volta na consciência. Nós nos tornamos iluminados, liberados.

**Ayamātmā Brahma:** tudo que é meu ātman é Brahman. Ayamātmā significa ‘meu ātma’; tudo que nós sentimos ser a alma; a vida em si é Brahman.

**Prajñānam Brahma:** isso implica consciência; o que existe como sentimento de ‘Eu’ também é Brahman ou Deus. Prajña significa o sentimento ‘Eu’.

O Mestre é a personificação desses quatro mahāvākyas.

No momento em que você começa a sentir desse jeito, significa que a experiência começou a acontecer, e você não precisa de uma placa. Quando você não tem nem mesmo um entendimento intelectual, você

não precisa de um Mestre ainda. Digamos que você esteja viajando de Seattle a LA<sup>1</sup>. Quando você está em Seattle, você não precisa de uma placa de LA. No momento em que você entra nos subúrbios de LA, isto é, quando você começou a ter experiência emocional, aí você também não precisa de uma placa! Mas, no intervalo, enquanto você está viajando, você precisa de placas. Você precisa de placas para lhe mostrar o caminho. Se você tem entendimento intelectual mas ele não se tornou experiência emocional, naquele intervalo você precisa de placas. A *lakṣya*, ou meta, que o lembra do seu estado real, que o lembra de que você é Aquilo, é a presença do Mestre.

De novo e de novo, Ele lembrará você; Ele não o deixará esquecer. A própria presença Dele o lembrará. A própria presença Dele nos mostra como Ele é: vivendo como uma flor entre nós. A própria presença do Mestre é para lembra-lo de subir até o nível Dele. A própria presença do Mestre é uma seta de bússola que mostra o caminho.

A palavra *lakṣya* tem três significados: a meta, a seta (a necessidade em momento de ócio!<sup>2</sup>) e terceiro, que Ele é a personificação da Verdade. O andar, sentar, viver dele, tudo nos lembra da iluminação.

**ekam nityam:** o Mestre é eterno, sem início nem fim.

**vimalam:** além do estado de ser puro ou impuro; nenhuma impureza pode tocá-lo.

**acalam:** estável. Ele é como uma montanha imóvel.

**sarvadhī-sākṣi-bhūtam:** o Self que testemunha e a inteligência inata. Todos nós temos a ilusão de que viveremos para sempre. Nós não acreditamos realmente de que vamos morrer; o entendimento da impermanência da vida é superficial. Nós fomos realmente sacudidos pela morte? Nunca! Mesmo se nós vemos a morte na estrada, nós nunca paramos para pensar que um dia nós também iremos morrer.

---

<sup>1</sup> Los Angeles

<sup>2</sup> Trocadilho em inglês: 'needle' e 'need in idle time'. No texto, traduzimos conforme o significado literal.

Sempre que nós caímos de volta na pura consciência, nós sentimos uma profunda segurança do Eterno. Mas nós falsamente associamos esse sentimento de permanência ou humor nitya com o corpo e a mente. Não existe partição entre pura consciência – pura energia – e corpo e mente – pura matéria. A qualidade da pura consciência é aquela que sabe, “Eu serei para sempre”. A qualidade do corpo e da mente é que eles perecerão.

Nós atribuímos essa qualidade da pura consciência ao corpo e à mente, e esse é o erro. Se nós percebermos que corpo e mente perecerão um dia, aí nós estaremos na consciência para sempre, eternamente. Ou, se nós soubermos que a pura consciência é eterna, nós naturalmente não seremos pegos no corpo e na mente. A qualidade da energia é confundida com a qualidade da matéria. Agora, em cada um de nós, a qualidade da pura consciência está presente; ela nunca morre. Essa é eterna consciência, eterna bem-aventurança, nitya ānanda. Nós somos a pura consciência que testemunha em todos os elementos. É isso que o Mestre, que é a personificação da pura consciência, nos lembra.

**bhāvātītaṁ:** além dos estados emocionais. Não se pode colocar o Mestre em nenhum molde. Ele é o mais imprevisível. No momento em que você prediz o Mestre, você O perde; você está perdido. Você será pego no reflexo Dele. Você já não é mais discípulo. Discutir com o Mestre não se refere apenas ao exterior; todo nosso tagarelar interior também está incluso. Todo nosso tagarelar interior é discutir com a Existência que é realidade. Se nós tivermos total aceitação, nós não teremos o tagarelar interior. Se nós temos o tagarelar interior, isso significa que nós não temos aceitação; pode ser uma discussão verbal ou discussão silenciosa, são a mesma coisa. O Mestre está além da compreensão, além da imaginação.

**triguṇarahitaṁ:** aquele que está além das três qualidades básicas de satva – pura inteligência, rajas – atividade dinâmica, e tamas – tédio. O Mestre não está casado com nenhum dos três guṇas. Ele simplesmente se move com e além de todas as três. Nenhuma delas O toca, e Ele não está

apegado a nenhuma delas. Ele simplesmente brinca com todas as três. Quando Ele exhibe *tamas*, ele se abstém da atividade. Quando Ele exhibe *rajas*, Ele exhibe dinamicismo e faz múltiplas atividades. Quando Ele exhibe *satva*, Ele irradia pura inteligência.

**sadgurum tam:** existem muitos Gurus: nossa mãe, nosso pai, nossos professores etc, mas o Sadguru é aquele que remove toda escuridão de *māyā*, ou ilusão. Ele é o único que pode fazê-lo.

**namāmi:** *mā* significa 'meu', *āmi* significa 'eu'. 'Meu' e 'eu', eu ofereço aos Seus pés. Por que nós precisamos oferecer o conceito de 'meu'? Foi comprovado que as crianças começam a desenvolver a consciência de 'eu' quando elas sabem o que é delas ('meu'). Somente baseado nas suas posses você começa a desenvolver 'eu'. Baseado na noção de 'meu', você desenvolve o 'eu'. No momento em que o 'meu' for tirado, o 'eu' ficará abalado. Tente tomar um brinquedo de uma criança, ela ficará abalada. Ela começará a chorar porque, para ela, aquele é o próprio ser dela. A criança constrói a sua consciência do 'eu' baseada no seu conceito de 'meu'.

Nós construímos nossa consciência baseado no que nós temos. É por isso que nós rendemos.

Aqui, nesse *pūjā*, não existe dar, porque não existe ninguém que está recebendo. Só existe oferenda; você apenas oferece, você rende tudo a Ele. Você está oferecendo tudo que você pensa que é seu e você. Desde o seu nascimento, a sua personalidade é baseada no 'meu', naquilo que é nossa propriedade ou que nós pensamos ser nosso. Quando o 'meu' é tirado, nós ficamos abalados por dentro, e nós sentimos que todo nosso ser é tirado. Ele jamais será tirado; é a atitude que importa. Somente um homem que render 'meu' e 'eu' pode pronunciar esse *śloka*: Ó Sadguru! Eu ofereço 'meu' e 'eu' aos Seus pés de lótus.

Você não precisa de nenhuma meditação se você se lembrar do significado desse mantra durante o dia. Você simplesmente saberá que uma energia inteligente, suprema existe. É isso. Nada mais é necessário.



## REVERÊNCIA À LINHAGEM DE MESTRES

### गुरु परंपरा स्तोत्रम् Guru Paramparā Stotra

सदा विसमारम्भां । राचार्यमध्यमाम् ।  
अस्मदाचार्यपर्यन्तां वन्दे गुरुपरम्पराम् ॥

sadāśiva-samārambhām śaṅkarācārya-madhyamām ।  
asmadācārya-paryantām vande guruparamparām ॥

#### Explicação:

**sadāśiva-samārambhām:** começando com Sadāśiva ou Śiva, o primeiro Guru, o Ādi Guru

**śaṅkarācārya-madhyamām:** a Sri Ādi Śaṅkara, um dos grandes Mestres no meio da linhagem

**asmadācārya paryantām:** e a todos os outros Gurus da linhagem

**vande guruparamparām:** eu reverencio a linhagem inteira de Gurus que dedicaram suas vidas à humanidade.

Śiva é o primeiro Mestre que trouxe a iluminação ao planeta Terra.

Śaṅkarācārya é o Mestre que sistematizou os ensinamentos de advaita – não dualidade.

## मानस पूजा

### Mānasa Pūjā

(Veneração no coração)

Visualize seu espaço interior como um assento no seu chakra cardíaco – o centro do coração. Com as mãos em kūrma mudra (explicação abaixo), mentalmente convide o Mestre para esse assento interior.

ॐ हृत्पद्ममासनं दद्यात् । सहस्रारच्युतामृतैः ॥  
पाद्यं चरणयोर्दद्यात् । मनस्तु अर्घ्यं निवेदयेत् ॥  
तेन अमृतेन आचमनीयम् । स्नानीयं तेन च स्मृतम् ॥  
आकाशतत्त्वं वस्त्रं स्यात् । गन्धः स्यात् गन्धतत्त्वकम् ॥  
चित्तं प्रकल्पयेत् पुष्पम् । धूपं प्राणान् प्रकल्पयेत् ॥  
तेजस्तत्त्वं च दीपार्थम् । नैवेद्यं स्यात् सुधाम्बुधिः ॥  
अनाहतध्वनिर्घण्टा । वायुतत्त्वं च चामरम् ॥  
सहस्रारं भवेत् छत्रम् । शब्दतत्त्वं च गीतकम् ॥  
नृत्यमिन्द्रियकर्माणि । चाञ्चल्यं मनसस्तथा ॥  
सुमेखलां पद्ममालां । पुष्पं नाना विधं तथा ॥  
अमायाद्यैर्भावपुष्पैः । अर्चयेत् भावगोचरम् ॥  
अमायं अनहारम् । अरागं अमदं तथा ॥  
अमोहकं अदम्भं च । अद्वेष-अक्षोभकौ तथा ॥  
अमात्सर्यं अलोभं च । दत्तं पुष्पं विदुर्बुधाः ॥  
अहिंसा परमं पुष्पम् । पुष्पमिन्द्रियनिग्रहः ॥

दयापुष्पं क्षमापुष्पम् । ज्ञानपुष्पं च पञ्चमम् ॥  
इति पञ्चद भैर्भावपुष्पैः । संपूजयेत् सद्गुरुम् ॥

om hr̥t-padmamāsanam̐ dadyāt | sahasrāracyutāmṛtaiḥ | |  
pādyaṁ caraṇayor-dadyāt | manastu arghyaṁ nivedayet | |  
tena amṛtena ācamaṇīyam | snāṇīyaṁ tena ca smṛtam | |  
ākāśatatvaṁ vastraṁ syāt | gandhaḥ syāt gandhatatvakam | |  
cittaṁ prakalpayet puṣpam | dhūpaṁ prāṇān prakalpayet | |  
tejastatvaṁ ca dīpārtham | naivedyaṁ syāt sudhām̐ budih̐ | |  
anāhatadhvanirghaṇṭā | vāyutatvaṁ ca cāmaram | |  
sahasrāraṁ bhavet chatram | śabdatatvaṁ ca gītakam | |  
nṛtyam̐ indriyakarmāṇi | cāñcalyaṁ manasas-tathā | |  
sumekhalām̐ padmamālām̐ | puṣpam̐ nānāvidham̐ tathā | |  
amāyādyair-bhāvapuṣpaiḥ | arcayet bhāva-gocaram | |  
amāyam̐ anahaṅkāram | arāgam̐ amadam̐ tathā | |  
amohakam̐ adambham̐ ca | adveṣa-akṣobhakau tathā | |  
amātsaryam̐ alobham̐ ca | daśapuṣpam̐ vidurbudhāḥ | |  
ahiṁsā paramam̐ puṣpam | puṣpam̐ indriyanigrahaḥ | |  
dayā puṣpam̐ kṣamā puṣpam | jñānapuṣpam̐ ca pañcamam | |  
iti pañcadaśair-bhāvapuṣpaiḥ saṁpūjayet sadgurum

Ofereça uma flor aos pés do Mestre

Visualize seu espaço interior sendo um assento no seu chakra do coração. Pegue uma flor em sua mão, segure-a com o kūrma mudra, feche seus olhos, medite no Mestre e cante o mantra. Kūrma significa tartaruga. Esse mudra significa seu espaço interior. A tartaruga tem o poder de entrar em concentração em um segundo. Ela pode retrair seus cinco sentidos de uma só vez! Isso representa simbolicamente puxar todos os seus sentidos para dentro em pouco tempo. Você simplesmente leva sua mente inteira para dentro como o retrair de uma tartaruga. Apenas pare a perambulação da mente e comece a cantar.



### Explicação:

Esses sutras originais são da tradição tântrica.

**om hṛt-padmamāsanam dadyāt:** eu ofereço meu coração como um assento para o Mestre.

O coração referido aqui se refere ao centro do seu ser – o local onde você se sente quando você fecha seus olhos e lembra do seu nome.

**sahasrācyutāmṛtaiḥ:** o amṛta – néctar da bem-aventurança – que vem do sahasrāra – o centro de energia no topo da sua cabeça – eu ofereço ao Mestre.

O néctar do sahasrāra vem de uma sensação de profunda gratidão ou conexão com o Mestre. Quando nós entendemos a ausência de propósito

da vida, o efeito de cura começa a acontecer em nós e nós começamos a desfrutar o amṛta, que nos torna imortais.

**pādyam caraṇayor-dadyāt:** eu ofereço o mesmo amṛta para lavar Seus pés com profunda gratidão.

**manastu arghyam nivedayet:** eu ofereço minha mente como uma flor aos Seus pés. Nós não estamos mais lutando contra nossas mentes.

**tena amṛtena ācamanīyam:** o mesmo amṛta, eu ofereço como água a Ele, para enxaguar Sua boca.

**snānīyam tena ca smṛtam:** o mesmo amṛta, eu ofereço a Ele para Seu banho.

**ākāśatvam vastram syāt:** ao Mestre que é um com a Existência, o que eu posso oferecer? O céu inteiro eu ofereço como vestimenta para Ele!

**gandhaḥ syāt gandhatatvakam:** a terra eu ofereço como pasta de sândalo a Ele.

**cittam prakalpayet puṣpam:** citta são o saṁskāra ou engramas ou memórias registradas que estão guardadas em nós como resultado do nosso passado, e afetam nossa tomada de decisão. Citta, os muitos pensamentos que vêm à nossa mente, eu ofereço como flores aos Seus pés. As velhas memórias, a visualização, eu ofereço como flores aos Seus pés, e elas jamais serão pegadas de volta.

**dhūpaṁ prāṇān prakalpayet:** todo o prāṇa – inspiração e expiração – é o incenso para Ele. A respiração que está entrando e saindo, eu ofereço como incenso a Ele. Isso significa que sua vida toda é feita só para o Divino. Respire só para Ele. Deixe que Ele respire o quanto Seu coração deseja.

**tejastvam ca dīpārtham:** a luz que brilha sem nenhuma fonte exterior, essa luz autorresplandescente sem fonte é tejas. Nem mesmo Sūrya, o Sol é tejas. Pesquisas científicas dizem que Sūrya pode resfriar após alguns milhões de anos. A única luz sem fonte é o ātma, a alma ou a consciência individual. Aquilo eu ofereço como āraṭi. Eu ofereço minha própria

alma, minha própria consciência, o próprio sentimento individual de 'eu' como āraṭi a Ele.

Outro significado de nível mais profundo segundo a filosofia Advaita de não dualidade é: a consciência individual é o reflexo da superconsciência no espelho do seu corpo-mente. Se seu corpo-mente é profundamente polido, sua consciência reflete e aquele reflexo é a consciência individual. Você oferece aquele reflexo diretamente à própria fonte. Você se volta para a sua iluminação. Agora a sua consciência individual está voltada para tantas direções: eu sou isso... eu sou aquilo... Em vez disso, se for usada dessa forma, você vê a fonte. Você usa aquela luz para ver Deus. A consciência individual é a luz para ver Deus ou a Iluminação. O que você pensa ser você, deve ser direcionado para ver aquela Luz. Tejastatvaṁ ca dīpārtham – a luz sem fonte que está em mim é a luz para ver Deus.

No nosso corpo existem sete locais que brilham com tejas, por exemplo: os globos oculares, o centro das unhas etc. Tejas é a energia que brilha em nosso corpo. Quando a alma deixa o corpo, no momento da morte, esse tejas deixa o corpo. Aquele que tranca o tejas dentro, o Mestre iluminado, seu corpo nunca perece. Esse tejas tattva nós oferecemos como dīpam (lâmpada) ao Mestre.

**naivedyaṁ syāt sudhām budhiḥ:** a pura inteligência que acontece com a iluminação e a constante lembrança da ausência de propósito ou nirvāṇa, eu ofereço como naivedyaṁ – alimento – ao Mestre. O néctar que flui no sahasrāra ao se atingir a clareza interior é oferecido como naivedyaṁ, ou oferenda de gratidão.

**anāhatadhvanirghaṇṭā:** o anāhatadhvani – o som não criado do silêncio – é o sino para pūjā ou oferenda. O som não escutado, ou o som que é criado quando o planeta Terra ou toda a Existência estão se movendo, é o sino! Āhata é o som que é criado com dois objetos. Anāhatadhvani é o som que é criado sem nem haver a presença de qualquer objeto. É o som que nós ouvimos no nosso coração quando estamos silenciosos, quando nossa mente não está cheia de pensamentos. É a vibração do nosso próprio ser.

**vāyutatvaṁ ca cāmaram:** vāyu é a brisa ou ar que eu ofereço como abanador a Ele. Dentro de nós, existem 5 prāṇas ou vāyu ou movimentos de ar: ar que entra, fica dentro, se espalha pelo corpo, limpa e sai. Essas cinco atividades do ar, eu ofereço como cāmaram a Ele.

**sahasrāraṁ bhavet chatram:** quando nos tornamos iluminados, nosso sahasrāra em gratidão como lótus de mil pétalas; que eu ofereço como guarda-chuva a Ele.

**śabdatatvaṁ ca gītakam:** o śabda, o som princípio do universo, é a música para Ele. Śabdatatva significa aquilo que converte ar em som. Na região próxima à garganta, esse śabdatatva está presente. A língua sânscrita foi criada para purificar o śabdatatva. Existe um mecanismo que converte parte do ar em som. Quando nós cantamos em sânscrito, a porção remanescente do ar também é purificada. O sânscrito é a única língua que vibra a partir do mūlādhāra – base da espinha. Todas as outras línguas vêm apenas dos lábios. Pelo menos por dez minutos, se cantarmos qualquer mantra sânscrito, isso limpará completamente o śabdatatva. A vibração criada pela língua sânscrita também vai para dentro, ao contrário de qualquer outra língua. Esse śabdatatva, eu ofereço como música aos pés do Mestre. Também significa que nós devemos manter a pureza das nossas palavras. Tudo que sai da garganta é música cantada para o Mestre. Então, somente palavras de cura devem sair.

**nṛtyam indriyakarmāṇi:** tudo que nossos indriyas ou cinco sentidos fazem, quer seja cheirar, comer, ver, tocar ou escutar, nós oferecemos tudo aos pés do Mestre. Eles são oferecidos ao Divino como uma dança para Ele. Somente na presença do Mestre (consciência universal) esses sentidos funcionam. Ao oferecer esses sentidos de volta a Ele, nós mostramos nosso profundo respeito a Ele. Todos os movimentos do nosso corpo são uma dança que nós realizamos na presença Dele. Isso significa que nós não podemos ter linguagem corporal feia! Toda nossa linguagem corporal deve ser graciosa – uma dança que estamos realizando para agradá-Lo. Decida hoje que tudo que você fizer será feito com paciência e de forma graciosa.

**cāñcalyaṁ manasas-tathā:** a mente sempre indecisa será oferecida como uma dança a Ele.

**sumekhalām padmamālām puṣpaṁ nānāvidhaṁ tathā:** eu ofereço essa cinta de flores de lótus, feita das emoções florescidas, conforme descrito adiante.

**amāyādyair-bhāvapuṣpaiḥ:** a ausência de māyā, ilusão, torna-se essa flor que nós oferecemos aos pés do Mestre.

**arcayet bhāva-gocaram:** eu ofereço todas as minhas emoções florescidas aos pés do Mestre.

**amāyam anahaṅkāram:** ahaṅkāra é o ego que está constantemente se colocando entre nós e o Self. É a identidade que nós mostramos para o mundo exterior. Eu ofereço a flor da liberdade desse ego aos pés do Mestre.

**arāgam:** liberdade dos apegos e não dar poder às suas fantasias. Quando seu corpo se enche com o poder de se envolver ativamente no prazer sexual, quando seu corpo tem energia suficiente para entrar no ato sexual, a mesma fantasia, a mesma visualização preencherá tanto o seu espaço interior, mas depois que o ato terminou, depois da liberação dos fluidos, a mesma fantasia não tem a mesma influência no seu espaço interior. A energia que empodera suas fantasias junto com seu aumento hormonal se chama raga. Quando o poder está quase para dar vida a essas fantasias, seu corpo todo terá uma energia especial. Se você não permitir que aquelas fantasias se tornem ativas, essas energias ficarão com você para sempre.

**amadam tathā:** mada significa orgulho, e amadam significa sem orgulho. Rāmakṛṣṇa Paramahansa diz que se deve abandonar atração e repulsão que constantemente disparam nossa luxúria e ganância, e não permitem que nossa mente esteja contente no momento presente.

**amohakam:** liberdade da ilusão

**adambhaṁ ca:** e liberdade do instinto de se exibir

**adveṣa:** liberdade da raiva

**akṣobha:** resoluto

**kau tathā:** atenção constante

**amātsaryam:** liberdade do ciúme

**alobham ca:** liberdade da ganância

**daśapuṣpaṁ vidurbudhāḥ:** os sábios contam essas dez qualidades desabrochadas como flores

**ahiṁsā paramaṁ puṣpaṁ:** não violência é a Suprema flor entre todas as flores, e é a mais cheirosa

**puṣpaṁ indriyanigrahaḥ:** abster os sentidos de se pronunciarem ao mundo ou não reagir a nada que for trazido aos olhos da mente através dos sentidos

**dayā puṣpaṁ:** flor da compaixão

**kṣamā puṣpaṁ:** flor do perdão

**jñānapuṣpaṁ ca pañcamam:** flor da iluminação

**iti pañcadaśair-bhāvapuṣpaiḥ saṁpūjayet sadgurum:** nós oferecemos essas 15 supremas emoções na forma de flores aos pés do nosso mais reverenciado e respeitado Guru.

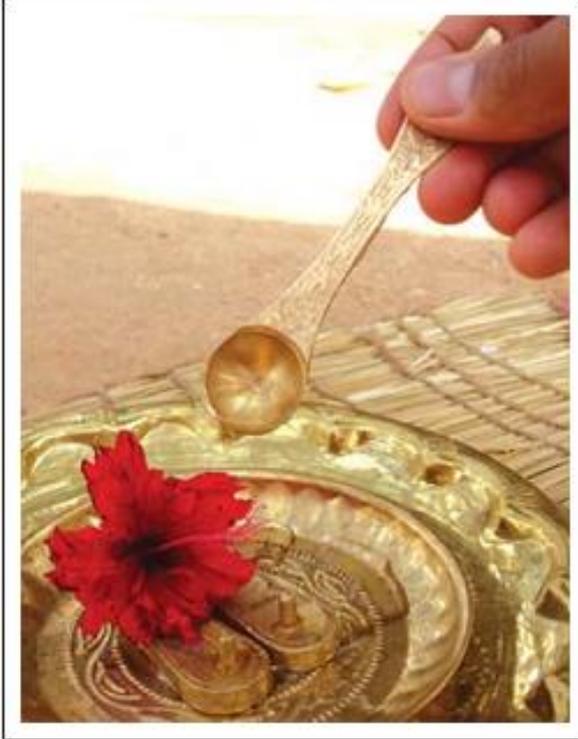
Esses 15 tipos de flores que nós estamos oferecendo para veneração têm suas próprias qualidades no que diz respeito a cor, forma e fragrância. Elas são representações simbólicas dos nossos sentimentos. Nossos sentimentos têm seu próprio papel em nossas vidas. Assim como as flores dão felicidade aos outros ao sacrificarem suas vidas, da mesma forma, nós temos que sacrificar nossas vidas através de mente, corpo e atos pelo bem da sociedade. Nós as estamos oferecendo como um sacrifício próximo ao amor aos pés do nosso Amado Mestre. Aqueles que puderem oferecer todas essas coisas estarão perto de serem um Mestre.

Com os mantras acima nós veneramos o Mestre em nosso espaço interior. Uma vez que você entende o significado e, ao cantar, tem o 'clique', é o suficiente. A lembrança é suficiente.

# बाह्य पूजा Bāhya pūjā

(Ritual ou veneração exterior)

Acenda a lamparina e comece o pūjā



ॐ ह्रीं एतत् पाद्यं  
श्रीगुरवे नमः

om hrīm etat pādyam  
śrīgurave namaḥ

Ofereça água da kośa kośi (a vasilha em forma de peixe) aos pés do Mestre (Simboliza lavar os pés do Mestre.)



ॐ ह्रीं एष अर्घ्यः  
श्रीगुरवे नमः

om hrīm eṣa arghyaḥ  
śrīgurave namaḥ

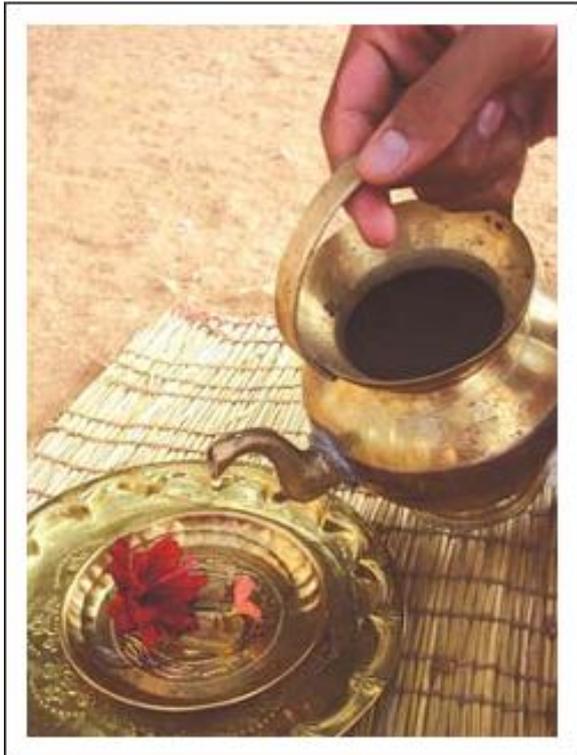
Ofereça água da concha (com flores na concha) aos pés do Mestre. (Simboliza oferecer arroz, folha bilva, flores e arugam pullu - grama sagrada.) Ofereça as flores também ao Mestre.



ॐ ह्रीं इदं आचमनीयं  
श्रीगुरवे नमः

om hrīm idaṁ ācamaṇīyaṁ  
śrīgurave namaḥ

Ofereça água da kośa kośi aos pés do Mestre. (Simboliza oferecer água para enxaguar a boca.)



ॐ ह्रीं इदं स्नानीयं  
श्रीगुरवे नमः

om hrīm idaṁ snāṇīyaṁ  
śrīgurave namaḥ

Ofereça água do kamaṇḍalu (jarro de água sagrado) aos pés do Mestre com a mão direita e balance o sino com a mão esquerda. (Simboliza oferecer água para o Seu banho cerimonial.)

ॐ ह्रीं इदं वस्त्रं  
श्रीगुरवे नमः

om hrīm idaṁ vastraṁ  
śrīgurave namaḥ

Ofereça o tecido cor-de-açafrão aos pés do Mestre. Isso é feito pegando água da kośa kośi, fazendo movimentos circulares 3x e oferecendo aos pés do Mestre. (Simboliza oferecer roupa ao Mestre.)



ॐ ह्रीं एष गन्धः श्रीगुरवे नमः

om hrīm eṣa gandhaḥ śrīgurave namaḥ

Passe o dedo médio na pasta de sândalo e o dedo indicador no pó kumkum. Primeiro aplique a pasta de sândalo nos pés do Mestre, e depois aplique o kumkum sobre a pasta de sândalo. (Simboliza oferenda de sândalo e kumkum ao Mestre.)



ॐ ह्रीं इदं सचन्दनपुष्पं श्रीगुरवे नमः

om hrīm idaṁ sacandanapuṣpaṁ śrīgurave namaḥ

Pegue uma flor, passe-a na pasta de sândalo e ofereça-a aos pés do Mestre. (Simboliza a oferenda dos nossos desejos ao Mestre.)



ॐ ह्रीं इदं सचन्दनबिल्वपत्रं श्रीगुरवे नमः

om hrīm idam sacandanabilvapatram śrīgurave namaḥ

Pegue uma folha bilva, passe-a na pasta de sândalo e ofereça-a aos pés do Mestre. (A folha bilva tem um efeito de resfriamento na deidade à qual é oferecida. Suas três folhas representam criação, manutenção e destruição. Também simbolizam os três olhos do Senhor Shiva.)



ॐ ह्रीं एष धूपः श्रीगुरवे नमः

om hrīm eṣa dhūpaḥ śrīgurave namaḥ

Toque o sino com a mão esquerda, pegue os incensos acendidos com a mão direita e faça um movimento circular perto dos pés do Mestre. (No incenso, nós vemos o potencial que existe em nós. Assim como o incenso é inútil até que seja colocado ao fogo, nós sabemos que nossa vida



também é inútil a menos que nosso potencial seja realizado. No incenso também reconhecemos que nossas vidas são tão passageiras quanto sua doce fumaça.)

ॐ ह्रीं एष दीपः श्रीगुरवे नमः  
om hrīm eṣa dīpaḥ śrīgurave namaḥ



Toque o sino com a mão esquerda, pegue a lamparina acesa com a mão direita e movimente-a em círculo perto dos pés do Mestre. (A glória dos pés do Mestre é intensificada pela luz emanada pela lamparina.)

ॐ ह्रीं इदं सोपकरणनैवेद्यं श्रीगुरवे नमः  
om hrīm idaṁ sopakaraṇa naivedyaṁ śrīgurave namaḥ



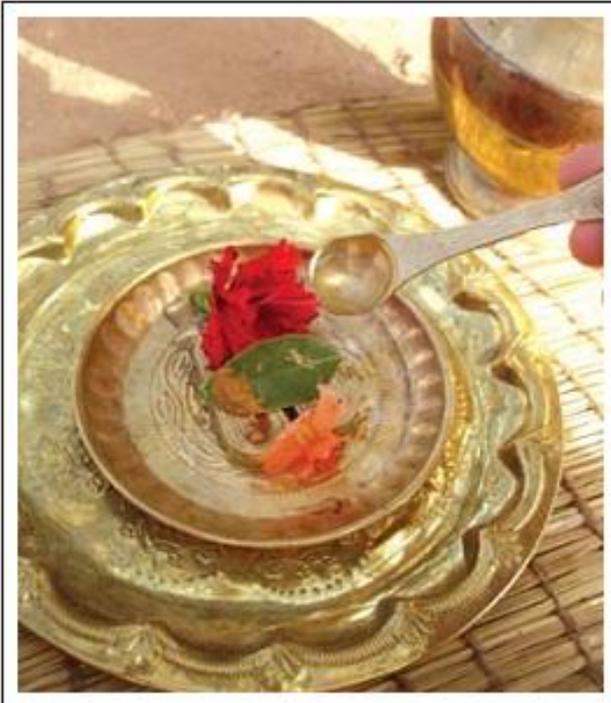
Ofereça alimento aos pés do Mestre.  
(Simboliza oferecer alimento ao Mestre.)

ॐ ह्रीं इदं पानार्थोदकं श्रीगुरवे नमः  
om hrīm idam pānārthodakam śrīgurave namaḥ



Ofereça água da  
kośa kośi aos pés do  
Mestre. (Simboliza  
oferecer água para o  
Mestre beber.)

ॐ ह्रीं इदं पुनराचमनीयं श्रीगुरवे नमः  
om hrīm idam punarācamanīyam śrīgurave namaḥ



Ofereça água da kośa kośi aos pés  
do Mestre. (Simboliza oferecer  
água para enxaguar a boca.)

## आरात्रिकम्

कर्पूरगौरं करुणावतारं संसारसारं भुजगेन्द्रहारम् ।  
सदावसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानीसहितं नमामि ॥

### ārātrikam

karpūragauram karuṇāvatāram samsārasāram bhujagendrahāram ।  
sadāvasantam hṛdayāravinde bhavambhavānīśahitam namāmi ॥



Ofereça ārati (cânfora acesa) ao Mestre enquanto canta o mantra. Toque o sino com a mão esquerda enquanto movimenta a cânfora acesa em círculo com a mão direita. (A cânfora queima completamente, sem deixar vestígio. Ela representa nossos desejos não manifestos. Assim, se nos refugiarmos nos pés do Mestre para obter conhecimento, esses desejos serão queimados. Enquanto a cânfora queima, ela emana um perfume. No plano humano, isso significa que nós devemos nos sacrificar para servir a sociedade e, no processo, espalhar o perfume do amor e da felicidade para todos.)

Saudações àquele Guru interior, a pura consciência, a forma da suprema compaixão, a essência da existência, adornado com a serpente da divina energia kuṇḍalinī, para sempre estabelecido no espaço interior representado pela união dos aspectos masculinos e femininos.

आरात्रिकं समर्पयामि  
सद्गुरुचरणकमलेभ्यो नमः ।

ārātrikaṁ samarpayāmi sadguru-  
caraṇakamalebhyo namaḥ



Nós oferecemos nosso āraṭi aos pés do nosso Mestre.

Pegue uma flor em sua mão, faça três círculos em torno da cānfora acesa e ofereça-a aos pés do Mestre, enquanto canta esse verso.

Explicação:

**karpūragauram:** branco como cānfora

**karuṇāvatāram:** o avatār (encarnação divina) que é a personificação da compaixão

**samsārasāram:** que ajuda a cruzar o oceano de samsāra, ou interminável ciclo da vida

**bhujagendrahāram:** tendo uma cobra como ornamento

**sadāvasantam:** para sempre e permanentemente bem-aventurado

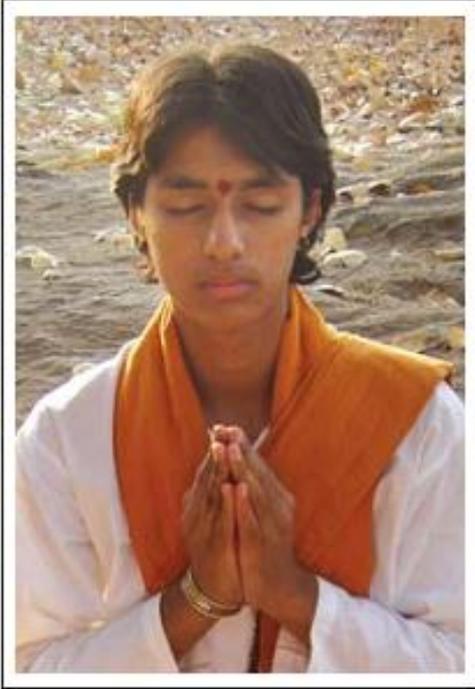
**hṛdayāravinde:** que habita na minha alma, o centro do meu ser

**bhavam̐bhavānīśahitaṁ namāmi:** eu reverencio Śiva e Devi, e me ofereço a seus pés três vezes

Ao Senhor, de brilho cāndido como a cānfora, o avatār que é a própria personificação da compaixão, aquele que, sozinho, ajuda a cruzar o oceano de samsāra, ao Senhor que veste a cobra como uma guirlanda, que é para sempre e permanentemente bem-aventurado, que habita no meu coração de lótus, eu me curvo em rendição ao Senhor, que esta para sempre na companhia de Bhavāni.

# पुष्पाञ्जलिः puṣpāñjaliḥ

(Uma oferenda de flores)



Pegue algumas flores, posicione-as entre suas mãos em prece e cante esses mantras.

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

gurur-brahmā gurur-viṣṇuḥ gurur-devo maheśvaraḥ ।

guruh-sākṣāt parabrahma tasmai śrīgurave namaḥ ॥

Eu reverencio o Guru, que é Brahma – o criador, que desperta a consciência e a busca em nós –, Viṣṇu – o protetor, que impede o fogo da busca de ser apagado – e Maheśvara – o rejuvenescedor, que destrói os obstáculos e as barreiras que impedem o progresso espiritual, nos planos físico, mental e psicológico.

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।  
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

akhaṇḍamaṇḍalākāraṁ vyāptaṁ yena carācaram ।  
tatpadaṁ darśitaṁ yena tasmai śrīgurave namaḥ ॥

Eu reverencio o Guru, que está na forma da Consciência Cósmica, permeando o universo em todas as suas formas, móveis e imóveis, que veio ao nosso planeta para nos elevar ao estado Dele.

अज्ञानतिमरान्धस्य ज्ञानाञ्जनलाख्या ।  
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

ajñānatimirāndhasya jñānāñjanaśalākhaya ।  
cakṣurunmīlitaṁ yena tasmai śrīgurave namaḥ ॥

Eu reverencio o Guru, que abriu os olhos internos daquele que estava cegado pela escuridão da ignorância, com o bastão do conhecimento.

अनेकजन्मसम्प्राप्त-कर्मबन्धविदाहिने ।  
आत्मज्ञानप्रदानेन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

anekajanma-saṁprāpta-karmabandha-vidāhine ।  
ātma-jñānapradānena tasmai śrīgurave namaḥ ॥

Eu reverencio o Guru, que remove o aprisionamento de ações acumuladas de incontáveis nascimentos ao acender o fogo do autoconhecimento.

मन्नाथः श्रीजगन्नाथो मदुरुः श्रीजगद्गुरुः ।  
ममात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

mannāthaḥ śrījagannāthaḥ madguruḥ śrījagadguruḥ ।  
mamātmā sarvabhūtātmā tasmai śrīgurave namaḥ ॥

Eu reverencio o Guru, que é meu Senhor e que é Senhor do universo,  
meu Guru, que é o Guru do universo, que é o Self em mim e o Self em  
todos os seres.

ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने ।  
व्योमवत् व्याप्तदेहाय दक्षिणामूर्तये नमः ॥

īśvaro gururātmeti mūrtibhedavibhāgine ।  
vyomavat vyāptadehāya dakṣiṇāmūrtaye namaḥ ॥

Eu me prostro ao Mestre, com a forma cósmica de Dakṣiṇāmūrti, que  
veio para remover as diferenças das formas de Deus, do Mestre e da  
alma.

नित्यानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं  
द्वन्द्वातीतं गगनसदृ ँ तत्त्वमस्यादि लक्ष्यम् ।  
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतं  
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि ॥  
पुष्पाञ्जलिं समर्पयामि सद्गुरुचरणकमलेभ्यो नमः ।

nityānandaṁ paramasukhadaṁ kevalaṁ jñānamūrtiṁ  
dvandvātītaṁ gaganasadr̥śaṁ tattvamasyādi lakṣyam ।  
ekaṁ nityaṁ vimalam acalaṁ sarvadhī-sākṣi-bhūtaṁ  
bhāvātītaṁ triguṇarahitaṁ sadgurum taṁ namāmi ॥  
puṣpāñjaliṁ samarpayāmi sadgurucaraṇakamalebhyo namaḥ



Ofereça as flores aos  
pés do Mestre.



Faça namaskâr (prostração) aos pés do Mestre.

## Sobre Sua Santidade Paramahansa Nithyananda

Paramahansa Nithyananda é reverenciado, reconhecido, respeitado e venerado como o avatar (encarnação divina) da superconsciência por milhões de pessoas ao redor do mundo. Ele também é líder espiritual da Sri Panchayati Akhada Mahanirvani (Mahanirvani Peetha), o maior e mais antigo órgão máximo do hinduísmo.

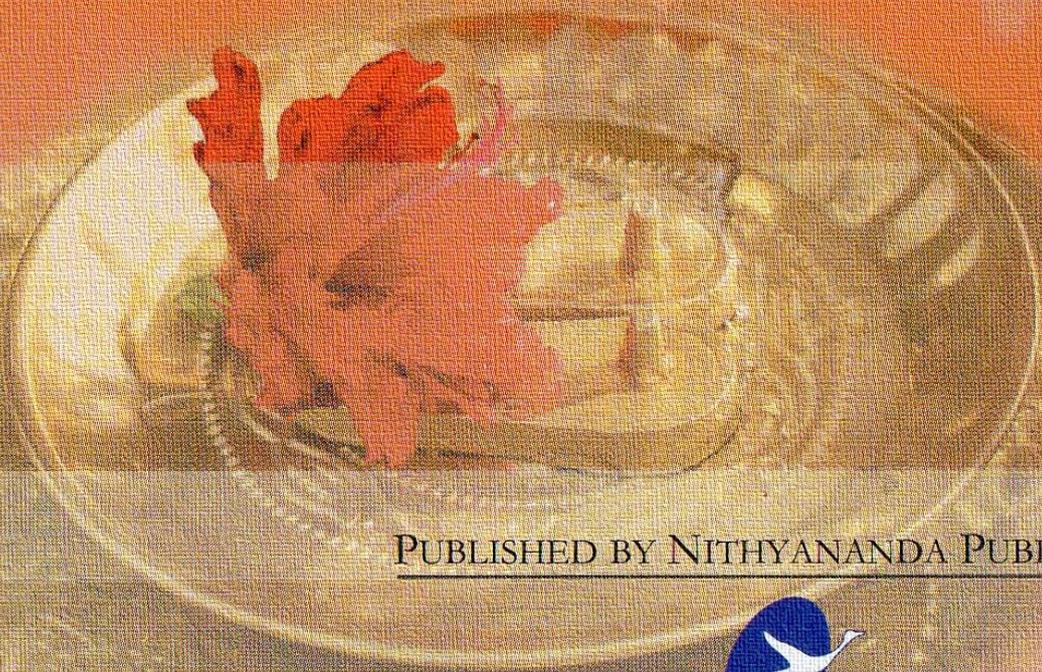
Ele e seu Sangha (comunidade espiritual), ao redor do mundo, servem a humanidade revivendo a ciência da completude, ciência da iluminação e manifestando poderes extraordinários conforme a tradição vedica-agâmica do Sanatana Hindu Dharma. Ele é autor de centenas de livros, que estão traduzidos e publicados em diversas línguas.

Seu Sangha tem uma forte presença pelo mundo, com numerosos templos, adheenams (complexos templo-monastério), gurukuls (escolas vedicas), universidades e goshalas (abrigos para vacas) estabelecidos por ele. Seus satsangs (discursos espirituais) são assistidos toda manhã (8am no Horário Padrão da Índia) por pessoas de todos os países.





O Guru pūjā é uma maneira pessoal de lembrar, honrar e pensar no seu Guru. Quando nós começamos o dia com o Guru pūjā, uma oferenda aos pés do Guru, nós começamos com gratidão à própria Existência.



PUBLISHED BY NITHYANANDA PUBLISHERS



ISBN 1-934364-35-5



0 781934 364352