



Pilgrims walk through the magnificent corridors of the ancient Ramanathaswamy Siva Temple in Rameswaram, India

Caminho para Shiva

Catecismo para jovens

Satguru Bodhinatha Veylanswami
Kauai Aadheenam, Hawaii



Path to Siva, a Catechism for Youth is published by Himalayan Academy. All rights are reserved. This book may be used to share the Hindu Dharma with others on the spiritual path, but reprinted only with the prior written consent of the publisher. Conceived, designed, typeset and edited by the swamis of the Saiva Siddhanta Yoga Order, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii, 96746-9304 USA.



First Edition (second printing, 2018)
Copyright © 2016 Himalayan Academy
Published by Himalayan Academy USA • Malaysia
PRINTED IN MALAYSIA BY SAMPOORNA PRINTERS SDN BHD
isbn: 978-1-934145-72-2 (print edition)
isbn: 978-1-934145-73-9 (ebook)

All photos are by Shutterstock unless otherwise indicated.



himalayan academy

Caminho para shiva

Catecismo para jovens

Por Satguru Bodhinatha Veylanswami Kauai Aadheen-
am, Havai



Introdução

Bem-vindo ao Caminho para Shiva, um Catecismo para Jovens. Esperamos que você goste deste livro, baseado em Dançar, Viver e Fundir-se com Shiva, a Trilogia do Curso Mestre criada por meu Gurudeva, Shivaya Subramuniyaswami. Caminho para Shiva apresenta todos os ensinamentos importantes de nossa religião Saiva, Shuddha Saiva Siddhanta. Ele foi escrito pensando na juventude, mas também é ideal para quem deseja uma versão condensada do Curso Master. Observe que adotamos relutantemente o estilo da língua inglesa de usar pronomes masculinos, como He e His (Ele e Seu), ao se referir a Deus e a os Deuses, embora estejam além do gênero.

Para os Jovens: As sessenta e oito lições deste livro cobrem as coisas mais importantes que um Saivita Hindu precisa saber. Cada lição é curta - apenas uma ou duas páginas - mas repleta de informações. Aqui você pode encontrar respostas para perguntas sobre Deus Siva, Lord Ganesha, Lord Murugan e os devas - como eles podem nos ajudar em nossas vidas e como contactá-los por meio da adoração no templo e do puja doméstico. Vocês encontrarão explicações claras sobre karma, dharma e reencarnação, e como usar japa, meditação e afirmações para tornar sua vida melhor. Você aprenderá as melhores maneiras de viver para alcançar o seu máximos objetivos importantes. As lições incluem insights sobre a vida familiar, convivência com os outros, tolerância religiosa, vegetarianismo e cuidado com o meio ambiente. Eles cobrem áreas filosóficas difíceis, como morte, reencarnação, pecado e maldade. A absorção desses pequenos ensaios fornecerá uma compreensão clara de nossas práticas, crenças e filosofia e vai dar a você uma compreensão profunda da vida que poucas pessoas têm.

Para professores: Este livro é destinado a jovens de 10 anos ou mais. Como professor, você deve ter certeza seus alunos entendem todas as palavras do texto da lição. Isso tornará o significado muito mais claro em suas



“The Natha Sampradaya has revealed the search for the innermost divine Self, balanced by temple worship, fueled by kundalini yoga, charted by monistic theism, illumined by a potent guru-shishya system, guided by soul-stirring scriptures and awakened by sadhana and tapas.” Gurudeva

mentes. Incentive-os a fazer perguntas.

Para os pais: Este pode ser o estudo mais importante que seu filho realiza. É o estudo de Saivismo, a forma mais antiga de hinduísmo, e mais especificamente de Saiva Siddhanta. Alguns pais sentem que o estudo da religião não é importante, que seus filhos devem se concentrar apenas em estudos acadêmicos. Uma abordagem mais sábia é incluir ambos. O estudo do hinduísmo Saivita, conforme apresentado aqui, explica muitas práticas que ajudarão seu filho a se destacar em seus estudos acadêmicos. Também cria uma imagem mais vida equilibrada para as crianças, uma infância mais feliz e menos estressante e relacionamentos mais maduros. Interesse-se pelo estudo de seu filho sobre o Caminho para Shiva lendo todas as lições. Considere este catecismo a educação da alma e da consciência de seu filho, um treinamento espiritual que o preparará ele ou ela para entender nossa religião, praticá-la com conhecimento e ser capaz de usar sua sabedoria e insights para enfrentar os desafios da vida. Incentive seu filho; ajude seu filho com as aulas e você pode encontrar respostas para suas próprias perguntas no processo.

Bodhinathaneylanswami

Satguru Bodhinatha Veylanswami
163rd Jagadacharya of the Nandinatha Sampradaya's Kailasa Parampara
Guru Mahasannidhanam
Kauai Aadheenam, Hawaii, USA

all photos by
shutterstock
unless indicated
otherwise



Contents

CHAPTER	PAGE	LESSON	PAGE
Introdução		18 O Que É Nossa Afirmação de Fé?	
1 Quem sou eu e de onde vim?		19 Qual é a natureza da vida para os saivitas?	
2 Para onde vou? Qual é o meu caminho?		20 Quais são as nossas Sagradas Escrituras?	
3 Qual é o objetivo final da vida?		21 O que são os três mundos?	
4 O que é uma religião?		22 Qual é a natureza de nossa alma?	
5 O que é hinduísmo?		23 Por que não somos oniscientes como Shiva?	
6 O hinduísmo é uma religião ou um modo de vida?		24 As almas e o mundo são essencialmente bons?	
7 Quais são as principais denominações hindus?		25 E o Mal, o Inferno e o Pecado?	
8 O que é o hinduísmo Saivita?		26 Quem é o Senhor Ganesha?	
9 O que é Saiva Siddhanta?		27 Quem é o Senhor Murugan?	
10 O que é teísmo monista?		28 O que é Bhakti?	
11 Quem é Shiva?		29 Quem São os Devas?	
12 Quais são as três perfeições de Shiva?		30 Quais são os quatro estágios do caminho?	
13 Como Podemos Ver Deus?		31 O que é carma?	
14 Quais são as formas tradicionais de Shiva?		32 O que é Dharma?	
15 Qual é o significado da dança de Shiva?		33 O que é reencarnação?	
16 O que é o Nama' Ívâya Mantra?		34 Como nos preparamos para a morte?	
17 Quais são as crenças do saivismo?		35 Por que o Satguru é tão importante?	



LESSON

PAGE

- 36 Qual é a nossa herança de gurus?
- 37 Quais são os dois caminhos?
- 38 Quem são nossos santos homens e mulheres?
- 39 Quem são os quatro grandes santos tâmeis?
- 40 Qual é o nosso Código de Conduta?
- 41 Quais são nossas cinco práticas essenciais?
- 42 Como Usamos Afirmações?
- 43 O que é Sadhana?
- 44 O que é ioga?
- 45 O que é Japa?
- 46 O que é meditação?
- 47 Como Meditamos?
- 48 Por que praticamos Ahimsa?
- 49 Por que somos vegetarianos?
- 50 Como Tratamos o Meio Ambiente?
- 51 Qual é a casa ideal?
- 52 Como Recebemos Convidados?
- 53 Como Usamos Nosso Santuário Lar?

LESSON

PAGE

- 54 Quais são as nossas marcas Saiva na testa?
- 55 O que é boa conduta?
- 56 Qual é a forma de saudação hindu?
- 57 Como nos damos bem com os outros?
- 58 Qual é o valor dos amigos espirituais?
- 59 Como Praticamos Karma Yoga?
- 60 Qual é o propósito do templo?
- 61 Como Visitamos o Templo?
- 62 Como Podemos Fortalecer Nosso Templo?
- 63 Qual é a nossa forma de oração?
- 64 Como Celebramos Festivais?
- 65 Como observamos a peregrinação?
- 66 Por que devemos aprender uma arte cultural?
- 67 Como podemos ser hindus saivitas fortes?
- 68 Como Vemos as Outras Religiões?
- Materiais de Recursos Gratuitos Hatha Yoga
- Glossário

1 Quem sou eu e de onde vim?

Os buscadores perguntam: “Quem sou eu e de onde vim e partir de quê?” Eles interiormente sabem que são mais do que apenas outra pessoa com um determinado nome de quem nasceu em determinado lugar, eles sentem que eles são mais do que seu corpo, mente e emoções. Eles querem entender: “Será que eu existia antes de nascer? Existirei depois da morte?” A resposta dada no hinduísmo Saivita é que cada um de nós é uma alma divina em uma viagem maravilhosa. Somos um corpo imortal de luz que viveu muitas vidas, teve muitos corpos e personalidades. Gurudeva explicou: “Quando a alma já teve bastante experiência, procura naturalmente ser libertada, para desfazer os laços. Isso começa processo mais maravilhoso no mundo, à medida que o buscador avança pela primeira vez no caminho espiritual. É claro, o tempo todo, através de todos aqueles nascimentos e vidas e mortes, a alma estava passando por uma evolução espiritual, mas inconscientemente. Agora procura conhecer a Deus conscientemente.” Nossa alma foi criada por Deus Siva fora de Si mesmo, como faíscas voando de um fogo. Como as faíscas e o fogo, somos ambos iguais e diferente de Shiva, nossa fonte. Nós vivemos dentro Dele, criação sem limites, este cosmos inimaginavelmente vasto que é preenchido

com Sua presença divina. Siva é a energia vital nas aves, nos peixes e nos animais. Seu ser flui através de tudo o que vemos e experimentamos. Nossos rishis védicos nos asseguraram que “Deus é a Vida da nossa vida.” Somos todos lindos filhos do Deus Shiva. No fundo, somos um com Ele neste exato momento. Viemos de Deus, vivemos em Deus e somos evoluindo para a completa unidade com Deus. Shiva criou cada um de nós em um estado perfeito, mas temos que descobrir que a perfeição dentro de nós seja completa. Ao ver a energia vital em todas as criaturas e em todas as pessoas, estamos vendo Deus Siva em ação. Aproximando-se de Deus, nos aproximamos de nossa alma imortal. Shiva é tudo e dentro de tudo.

GURUDEVA: “Quando percebemos que viemos de Siva, o caminho de volta para Siva é claramente definido. Isso é a metade da batalha, perceber que nós viemos de Siva, vivemos em Siva e estamos voltando para Siva. Sabendo só isso desobstrui o caminho e impulsiona que retornemos a Ele, à nossa Fonte, ao nosso Ser.”



A YOUNG WOMAN REFLECTS ON ONE OF LIFE'S MOST PROFOUND Q

UESTIONS. THE ANSWER MAY TAKE HER AN ENTIRE LIFETIME TO FIND, BUT THAT ANSWER IS THE MOST IMPORTANT DISCOVERY SHE OR ANY OF US WILL EVER MAKE.



A CYCLIST HAS PEDDLED INTO THE COUNTRYSIDE BEYOND HIS KNOWN TERRITORY AND STOPS TO REST AND GET HIS BEARINGS, TO DECIDE WHICH FORK TO TAKE. THE COMPASS INDICATES THAT DHARMA IS THE WAY FORWARD.

2 Para onde vou? Qual é o meu caminho?

A vida tem um propósito. Nós tivemos este nascimento em um corpo físico para amadurecer em nosso potencial divino. Esta vida é mais um capítulo de um amadurecimento, de um processo que vem ocorrendo ao longo de muitas vidas passadas. Todas as almas estão nesta mesma jornada. A parte mais profunda de nossa alma, a nossa essência, é e sempre foi um com Siva, mas nosso corpo-alma ainda está amadurecendo. Nós somos como uma pequena bolota crescendo em um poderoso carvalho. Crescemos aprendendo a controlar nossa mente, corpo e emoções. Quanto mais fortes ficamos, mais sentimos nossa Sivaness. A princípio aprendemos com nosso sofrimento para evitar mais sofrimento. Transformamos o medo em destemor, a raiva em amor e o conflito em paz. Nós então aprendemos a servir. O serviço altruísta é o começo de esforço espiritual. Por meio de nosso serviço altruísta, entramos em profunda compreensão e amor de Deus. Nós podemos então ver que o mundo em que vivemos, as pessoas com que nós interagimos e nós mesmos não somos outro senão Shiva. Por fim, aprendemos a meditar profundamente, a silenciar a mente,

encontrar paz e silêncio dentro de nós mesmos, e observar a nós mesmos passando por todas as nossas experiências como assistir a um ator em um filme – sabendo que nossa verdadeira identidade é a alma, o observador. Aquela prática nos leva à realização de Deus dentro nós. No final desta jornada evolutiva, somos totalmente um com Deus - nenhuma diferença permanece. Nós chamamos este antigo caminho de esforço espiritual San Marga, o “Caminho Verdadeiro”. É um caminho de serviço, adoração, yoga e sabedoria. Assim como um trem chega ao seu destino seguindo os trilhos, alcançamos nossa perfeição inata e liberdade do renascimento seguindo o San Marga.

~~~~~  
GURUDEVA: “Nós somos a consciência imortal e a energia fluindo através de todas as coisas. No fundo nós somos perfeitos neste exato momento, e só temos que descobrir e viver essa perfeição para ser completos.”

BEFORE THE SETTING SUN, HIS JOY IN THAT MAGICAL MOMENT OF BEAUTY AND APPRECIATION

A SEEKER STANDS IN A FIELD AT DAY'S END, ARMS HELD WIDE



IS TINY WHEN COMPARED TO THE BLISS OF THE INNER LIGHT.

### 3 Qual é o objetivo final da vida?

Conhecer a Deus é a meta mais elevada da vida, alcançada por almas maduras seguindo um caminho espiritual. Somente como os alpinistas mais altamente disciplinados alcançam o cume do Monte Everest a cada ano, apenas algumas almas maduras atingem o pico mais alto da vida em essa vida. Isso porque as almas não foram criadas todas de uma vez só. Existem almas velhas e almas jovens, elas amadureceram ao longo de muitas vidas. Elas têm desfrutar dos prazeres da vida, sofrer muitas tristezas e enfrentar inúmeros desafios. Este processo as torna fortes, como os montanheseiros, e pronto para a ascensão final, pronto para se tornar um com Deus Shiva. À medida que amadurecemos, nos tornamos gentis, generosos, compreensivos e verdadeiros. Raiva, medo e ciúme não nos controlam mais como antes. Nos tornamos sábios e amorosos. Alcançar essa maturidade nos move em direção ao verdadeiro propósito da vida. Eventualmente não mais precisamos das experiências da terra, então não precisamos renascer. Em vez disso, continuamos a evoluir e servir nos mundos celestiais em nosso corpo sutil. Esta graduação do ciclo de reencarnação é chamado "moksha", que significa liberdade, liberação ou libertação. Mas antes de atingirmos moksha, devemos experimentar o objetivo mais elevado do raja yoga - a realização do Ser, Deus. Após

a Auto-Realização, você não se percebe mais apenas como alguém de algum lugar. Em vez disso, quando você olha para dentro, você vê Siva. Quando você olha para outras pessoas, você vê Siva. Todas as almas irão alcançar moksha, mas apenas alguns o farão nesta vida. Os hindus sabem disso e não pensam que esta vida é a última. Enquanto procuram se aperfeiçoar através do serviço, adoração e yoga, eles sabem que há também muito progresso a ser feito no cumprimento dos outros objetivos da vida: comportamento justo, riqueza e prazer. Mesmo moksha não é o fim do nosso caminho. Depois da liberação do renascimento, o corpo-alma continua a evoluir nos mundos interiores até se fundir totalmente com Deus. Jiva (a alma) torna-se Siva, esta união é chamada de vishvagrasi. Estar em um caminho antigo seguido por incontáveis almas dá a sensação serena de que tudo está bem como está, que tudo está perfeito.

---

GURUDEVA: "Cada alma descobre sua Sivaness (estado de Siva), Realidade Absoluta, Parasiva – o Deus do Ser atemporal, sem forma e sem espaço."

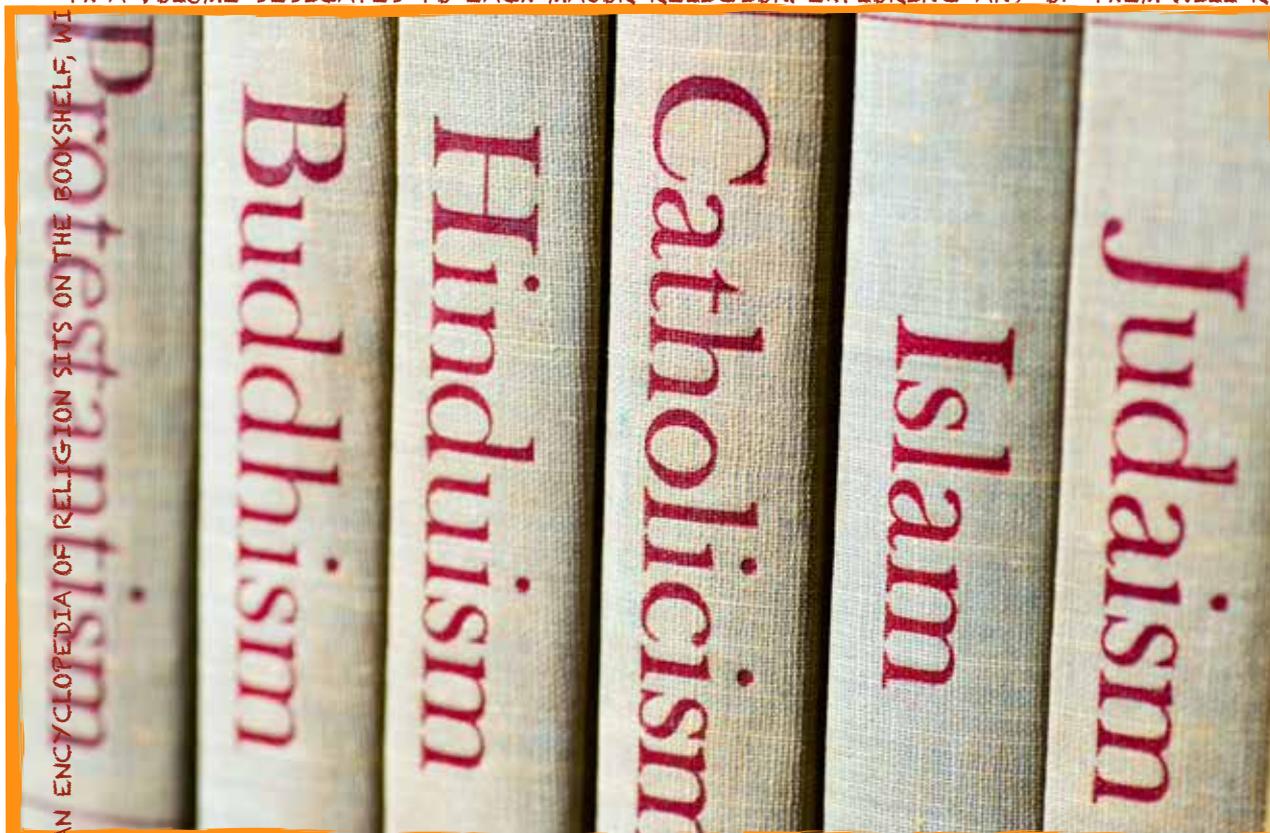
## 4 O que é uma religião?

Uma religião é um sistema de crença sobre Deus, alma e mundo. Ao longo da história, os buscadores ao redor do mundo tentaram entender a natureza das coisas. Eles lutaram para desvendar os mistérios da mente, da realidade última e do propósito da vida. Eles ficaram intrigados com a causa do sofrimento e a maneira de aliviá-lo. Eles analisaram bem e mal, virtude e vício. Essas buscas pela verdade têm produzido vários sistemas de pensamento. Aqueles baseados em uma crença em Deus ou uma presença sagrada são chamados de religiões ou fés. Hoje existem cerca de uma dúzia de grandes religiões do mundo e centenas de outras menores. Dos 7,4 bilhões de habitantes da Terra, seis bilhões são seguidores de uma religião. Cristianismo, Islamismo, Hinduísmo, na China a religião popular (folklorica) e o Budismo, são as cinco maiores. Muitas culturas tradicionais têm crenças antigas. A maioria das religiões tem textos sagrados, chamados de escrituras. Do hinduísmo as escrituras primárias são os Vedas. Os budistas têm o Dhammapada, Os cristãos olham para a Bíblia e os muçulmanos têm o Alcorão. As escrituras e os ensinamentos dos santos ao longo da história definem como a vida deve ser vivida e o que acontece quando morremos. Cada fé tem seus lugares de culto, sacerdócio e ritos

sagrados. As religiões não são todas iguais. Suas crenças e práticas diferem, geralmente muito. Das principais religiões da terra, hinduísmo, jainismo, budismo e sikhismo são orientais. Judaísmo, Zoroastrismo, Cristianismo e Islamismo são ocidentais. Há uma grande diferença entre as religiões orientais e ocidentais, com os objetivos orientais sendo metas unitivas e introspectivas e ocidentais sendo dualista, extrovertido. As fés orientais tendem a ver Deus em todas as coisas, e tudo como sagrado. As religiões ocidentais tendem a não acreditar que Deus permeia todas as coisas, e fazem uma forte distinção entre o que é sagrado e o que é profano. Enquanto as fés orientais agarrar-se ao karma, reencarnação e libertação, o postulado ocidental de uma única vida para a alma, seguido por recompensa ou punição.

~~~~~  
GURUDEVA: "Religião é a conexão entre os três mundos, e templo adoração é como você pode obter seu conexão com os mundos interiores."

TH A VOLUME DEDICATED TO EACH MAJOR RELIGION. EXPLORING ANY OF THEM WILL REVEAL



AN ENCYCLOPEDIA OF RELIGION SITS ON THE BOOKSHELF, WI

GREAT COMPLEXITY CONCEALED BENEATH THE SIMPLE TITLE.

5 O que é hinduísmo?

O hinduísmo é a antiga religião da Índia, praticada hoje por um bilhão de pessoas em todo o mundo. Sem fundador e ao longo de milhares de anos nas primeiras civilizações conhecidas da Índia, o hinduísmo é chamado de Sanatana Dharma, a "fé eterna". É baseado nos Vedas e outras escrituras. Quatro crenças são as mais centrais. Primeiro é a crença em um Deus Supremo que criou o universo, e que habita em todos os lugares dentro dele. Ele/ Ela é tudo e em todos. A segunda é a crença na lei da karma, o princípio de causa e efeito, ação e reação. A terceira é a crença de que o cosmos é governado pelo princípio do dharma, que é a ordem divina, retidão e dever. Quarto, os hindus acreditam em reencarnação, o processo natural de nascimento, morte e renascimento. Embora essas quatro convicções sejam essenciais, no hinduísmo, a crença por si só não é suficiente para nos impulsionar adiante no caminho. Nossas ações e comportamentos são as chaves para o progresso espiritual. Os hindus procuram experimentar Deus e seu eu interior por meio da adoração no templo, meditação, ioga, peregrinação e devoção. Eles desfrutam de uma vida familiar rica em tradições culturais. Eles honram gurus, santos e sábios. Eles adoram muitos deuses, que são grandes ajudantes do Ser Supremo. Os três pilares do

Sanatana Dharma são suas escrituras, templos e gurus. Hoje, o hinduísmo é como uma grande figueira, cuja membros representam as muitas variações desta antiga fé. Os quatro principais ramos, divisões ou denominações, são Saivismo, Vaishnavismo, Shaktismo e Smartismo. Cada uma tem uma infinidade de linhagens de gurus, líderes religiosos, sacerdotes, literatura sagrada, comunidades monásticas, escolas, centros de peregrinação e dezenas de milhares de templos. Como o hinduísmo não tem um centro autoridade, são como quatro religiões independentes partilhando um vasto patrimônio comum de história, cultura e crença.

GURUDEVA: O hinduísmo é uma religião mística, levando os devotos a experimentar pessoalmente suas verdades eternas dentro de si, finalmente alcançando o pináculo da consciência onde o homem e Deus são para sempre um.



THOUSANDS OF MURUGA BHAKTARS CROWD AROUND THE GOLD-PLATED CHARIOT AS IT CIRCLES THE FAMED NALLUR TEMPLE IN JAFFNA, SRI LANKA.

SUCH FESTIVALS ARE AN ESSENTIAL PART OF HINDUISM.

D NAILS PAINTS A FRIEND'S HAND. AS ANY PUZZLE'S SOLUTION REQUIRES ALL ITS PIECES, SO



6 O hinduísmo é uma religião ou um modo de vida?

O hinduísmo é uma religião e é um modo de vida. Ambas as ideias são verdadeiras. É um assunto altamente espiritual e também um modo de vida, que é a definição perfeita de religião! A palavra religião significa um sistema particular de fé e adoração. Vem de religião, uma palavra latina que significa "respeito pelo que é sagrado e reverência aos deuses". Nesse sentido, o hinduísmo é superqualificado para o termo. Ao contrário da maioria das religiões, não divide a vida em opostos seculares e espirituais. Para os hindus devotos, toda a vida é espiritual; tudo de nossas atividades diárias fazem parte de nossa prática religiosa. Religião é uma palavra poderosa no mundo de hoje, que devemos usar livremente para descrever a fé antiga da Índia. Uma questão relacionada é o uso do termo Hinduísmo. Este é o nome amplo pelo qual Sanatana Dharma é conhecido e honrado no mundo. Durante séculos, o hinduísmo foi mal interpretado pelos ocidentais e injustamente menosprezado. Mas isso mudou. Entrando no século XXI, o hinduísmo é reconhecido como a fé mais compassiva, mística e iluminada do planeta. Suas mensagens de paz, não ofensa e mente

aberta são urgentemente necessárias neste tempo de luta e fanatismo. Esses valores são sendo apreciados, assim como as ciências do yoga do hinduísmo, vastu, jyotisha e ayurveda. Se descartarmos o nome "Hinduísmo" ou chamá-lo de "apenas um modo de vida", nós o removemos da grande e estimada posição que ocupa e merece como uma grande religião mundial. Não devemos fazer isto. Unidos sob a bandeira hindu, nossa família de fé desfruta das muitas proteções dadas a todas as religiões, e temos uma respeitada e unificada voz para a mídia, governo, conselhos de educação e departamentos de planejamento. Os próprios hindus são tornando-se mais confiantes em sua fé, orgulhosos de declarar: "Sou hindu". Nas universidades do mundo, jovens hindus estão orgulhosamente lado a lado com estudantes de outras religiões. Isso não pode acontecer se nós evitamos o nome "Hinduísmo". E isso não pode acontecer se nós desistimos da palavra religião.

~~~~~  
GURUDEVA: Dharma significa mérito, moralidade, boa conduta, dever religioso e o modo de vida da pessoa sábia.

FOUR HANDS ARE LOCKED IN MUTUAL SUPPORT. THEY REPRESENT HINDUISM'S FOUR MAIN DENOMINATIONS. DIFFERENT, BUT ALIKE IN MANY WAYS, THEY WORK TOGETHER FOR DHARMA: SAIVISM, VAISHNAVISM, SHAKTISM AND SMARTISM.



## 7 Quais são as principais denominações hindus?

As principais denominações do hinduísmo são Saivismo, Vaishnavismo, Shaktismo e Smartismo. Por dois séculos, estudiosos ocidentais têm lutado para entender a fé da Índia. Eles encontraram tão vasto e variado em suas crenças, práticas e formas de adoração que eles não podiam compreender ou descrever isto. O que eles não perceberam é que o Sanatana Dharma, ou fé eterna, é uma família de religiões com quatro denominações principais. Por exemplo, vendo assim muitas divindades, os estudiosos escreveram incorretamente que os hindus não tem Deus Supremo. Na verdade, todos os hindus adoram um Ser Supremo, embora com nomes diferentes. Para Vaishnavas, o Senhor Vishnu é Deus. Para Saivitas, Deus é Siva. Para Shaktas, a Deusa Shakti é suprema. Para Smartas, que são os hindus mais liberais, a escolha da Deidade é deixado para o devoto. Essas cepas surgiram em diferentes regiões geográficas e lingüísticas. Cada um tem suas próprias crenças, escrituras, líderes religiosos e tradições monásticas. Cada um tem seus próprios templos,

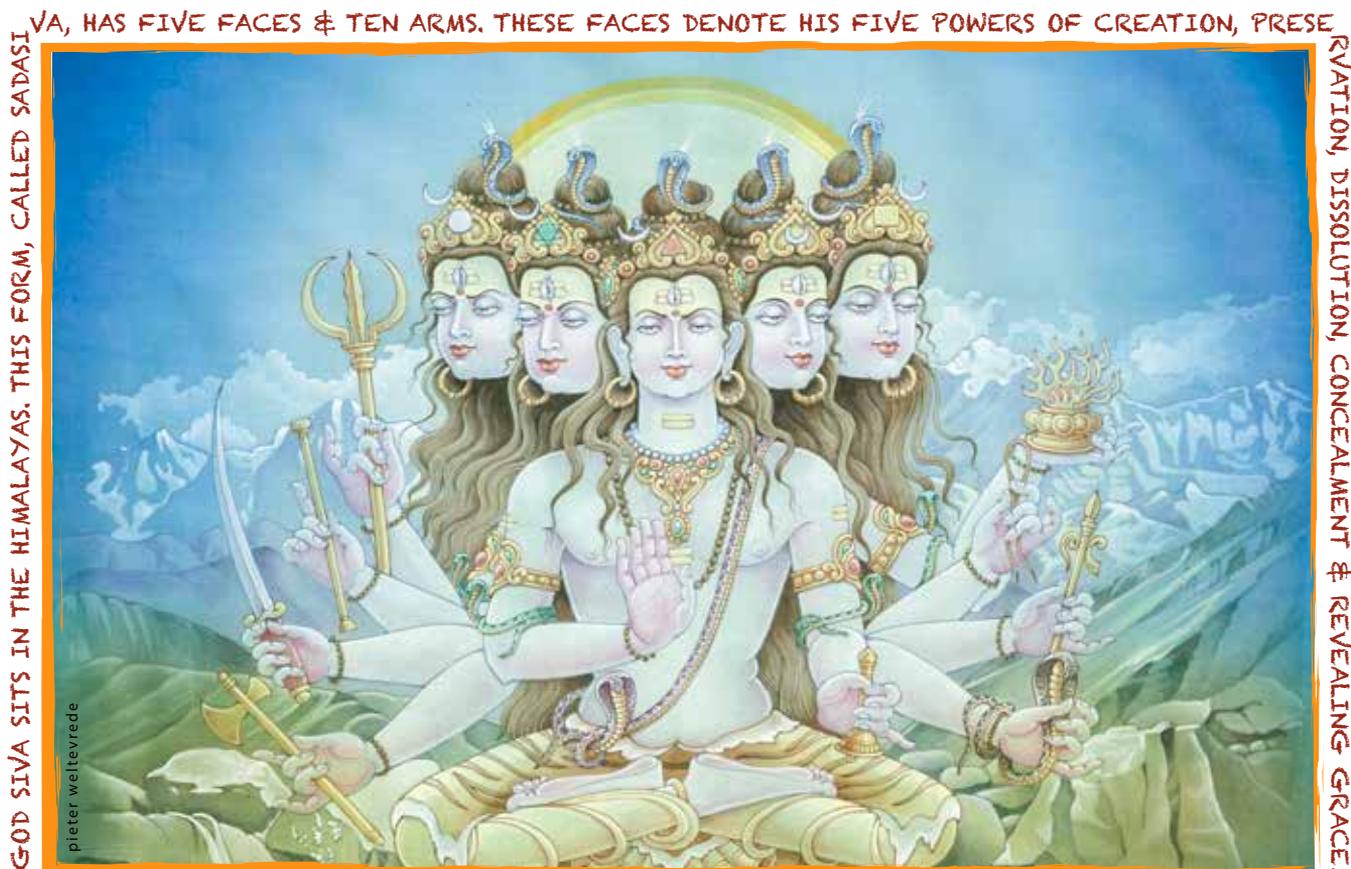
festivais e formas de adoração. Alguns são mais focados sobre devoção e adoração no templo. Outros enfatizam o yoga, mantra e estudo das escrituras. Cada um tem centenas de milhões de seguidores. Todos os quatro aceitam a autoridade dos Vedas e as crenças básicas de karma, dharma e reencarnação. Grande parte de sua cultura e tradição é a mesma. A maioria dos hindus segue a mesma linhagem de seus pais e avós. Como saivitas, respeitamos todos os caminhos hindus e podemos ocasionalmente visitar os templos de outros grupos hindus. Nós nos juntamos suas festas e honrar seus líderes religiosos, mas nós nos apegamos firmemente ao nosso caminho Saiva.

~~~~~  
GURUDEVA: Qualquer que seja nossa origem, podemos e devemos manter nosso sectarismo, raízes e patrimônio, cultivar nossas diferenças e tornar-se forte dentro deles.

O saivismo é a religião mais antiga do mundo. Adorando o Deus Siva, o compassivo, enfatiza as disciplinas potentes, a alta filosofia, a centralidade do guru e o caminho de bhakti e raja yoga, levando à unidade com Siva interior. O saivismo é antigo, verdadeiramente sem idade, pois não teve começo. É o precursor da religião multifacetada agora denominada hinduísmo. Os estudiosos traçam as raízes da adoração de Siva há mais de 8.000 anos, até a avançada civilização do Vale do Indo. Mas os escritos sagrados nos dizem que nunca houve um tempo em que o Saivismo não existisse. Existem seis escolas de filosofia e tradição dentro do Saivismo: Saiva Siddhanta, Kashmir Saivism, Pashupata Saivism, Vira Saivism, Siva Advaita e Siddha Siddhanta. Eles diferem de muitas maneiras, filosoficamente, historicamente, linguisticamente e geograficamente. Ainda assim, eles compartilham uma semelhança esmagadora de crença e prática. Além dos Vedas, os Saiva Agamas são as escrituras compartilhadas por todas as seis escolas. Todos os seis identificam Siva como o Senhor Supremo, tanto imanente quanto transcendente, adorado como o Senhor pessoal e realizado por meio da meditação como o Absoluto, Parasiva, além de toda forma. Todos sustentam estas principais doutrinas agâmicas:

1) os cinco poderes de Siva (criação, preservação, destruição, ocultação e revelação da graça); 2) os três elementos primários da existência, Pati, pashu e pasha (Deus, almas e laços); 3) os três vínculos, ou malas (anava, karma e maya); 4) a energia tríplice de Shiva — iccha, kriya e jnana shakti (desejo, ação e sabedoria); 5) os trinta e seis tattvas, ou categorias de existência; 6) a necessidade de um satguru e iniciação; 7) o poder do mantra; e 8) os quatro padas ou estágios da espiritualidade, charya, kriya, yoga e jnana (serviço, devoção, união e sabedoria).

GURUDEVA: O saivismo é a maior religião do mundo, e todos nós somos muito afortunados e orgulhosos de sermos saivitas. Tem a cultura mais antiga do planeta. Tem escrituras que são totalmente profundas. Tem hinos sagrados que mexem com a alma. Possui disciplinas inigualáveis de yoga e meditação. Tem templos magníficos que são verdadeiramente sagrados. Dedicou sábios e santos homens e mulheres.



Saiva Siddhanta é o nome da nossa escola de Hinduísmo. É hoje a mais antiga, vigorosa e amplamente praticada das seis formas de Saivismo. Tem muitos milhões de devotos, dezenas de milhares de templos ativos e dezenas de vivas tradições monásticas e ascéticas. Saiva Siddhanta desfrutou de uma presença gloriosa em toda a Índia. Hoje é mais forte dentro das tradições Tâmil do sul da Índia, Sri Lanka, Malásia e outros lugares. Na verdade, é às vezes referido simplesmente como Tamil Saivism. O termo Saiva Siddhanta significa "as conclusões finais ou estabelecidas do Saivismo". Hoje existem duas escolas primárias de Saiva Siddhanta. Uma é a escola pluralista de Meykandar, que sustenta que Deus, alma e mundo estão eternamente separados. O outro é a escola monista de Tirumular, que enfatiza a unidade última do homem e de Deus. Nós seguimos a linhagem de Tirumular, que se chama especificamente Shuddha Saiva Siddhanta. Para ambas as escolas, Shiva é Tudo, e Sua energia divina e manifesta, Shakti, é inseparável dele. Nos templos, muitas vezes vemos Siva e Shakti consagrados como dois

seres separados, um casal divino, mas na verdade eles são Um. Nós adoramos Ganesha e Murugan como os grandes Senhores que servem ao seu criador, Deus Shiva. Cantamos o mantra sagrado Namah Sivâya. Nós usamos contas de rudraksha e cinzas sagradas. Nós reverenciamos muitos santos saivitas. Acreditamos ser necessário ter um guru vivo. Nós apreciamos o sagrado Shivalinga, mantemos a companhia (sangam) com outros buscadores devotos, e reverenciamos os muitos grandes templos de Siva. Esses quatro - Guru, Lingam, Sangam (companhia de devotos) e Valipadu (adoração) - são a essência de Saiva Siddhanta como encontrado na antiga literatura Sânscrita e Tâmil.

GURUDEVA: Saivismo - e mais especialmente as tradições e a filosofia expressas em Saiva Siddhanta - é capaz de fornecer para as demandas ressurgentes da humanidade por despertar espiritual e vida iluminada do que qualquer outra religião no planeta.

CREATION AND OUR LOVE FOR HIM. HERE THE 16-YEAR-OLD MARKANDEYA IS SAVED FROM DEATH B

THE HEART OF SAIVA SIDDHANTA IS LOVE—GOD SIVA'S LOVE FOR HIS



s. rajam

Y CLINGING WITH ALL HIS MIGHT TO SIVA, REFUSING TO LET GO.



10

10 O que é teísmo monista?

O teísmo monista é a combinação de dois conceitos: monismo e teísmo. Monismo é a doutrina de que a realidade é um todo. Ela sustenta que tudo é Deus. Teísmo é a crença que Deus existe como um Senhor e criador amoroso e pessoal. São como os dois lados de uma moeda, presentes na maioria sistemas hindus. Nossa filosofia Saiva Siddhanta é uma forma de teísmo monista. Vemos Deus como nosso Senhor pessoal; como a essência de tudo o que existe; e também como Ser Absoluto, Parasiva, além de toda forma. Na nossa práticas teístas, nós adoramos Deus e os Deuses em o espírito de devoção e humilde submissão. Na nossa práticas monísticas, meditamos profundamente para experimentar a essência de nossa alma, que é idêntica a essência do Deus Shiva, que está presente em todo o o universo. Shiva tem um aspecto monista e um aspecto teísta. Por meio de nossa prática bilateral, honre e se aproxime de ambos. O mais completo e perfeito caminho requer de monismo e teísmo. O oposto do monismo é o dualismo, que ensina que Deus e a criação são realidades separadas. Dualistas acreditam que Deus, como um oleiro, cria o universo (um pote) de “argila”,

matéria cósmica que sempre existiu e não faz parte Dele. No monismo Saiva, Siva (ou Shiva) é tudo em todos: o oleiro, o barro e a massa resultante da panela. Algumas formas de monismo hindu não incluem muito teísmo. A nossa sim. Nós adoramos Shiva como o Deus do amor, Parameshvara, Siva como criador, preservador e dissolvente, Siva separado de nós, que nos ama como Sua criação. Essa é a parte do teísmo. No entanto, nós sabemos que, em outro nível, Ele não está separado de nós. Ele está dentro de nós como Parashakti, pura consciência fluindo através de todas as formas, e como Realidade Absoluta, Para siva. Essa é a parte do monismo.

~~~~~  
 GURUDEVA: Monistas, desde a perspectiva do topo da montanha, percebem uma realidade única em todas as coisas. Dualistas, do sopé, veem Deus, almas e mundo como eternamente separado. O teísmo monista é a perfeita conciliação dessas duas visões.

THIS KERALA MURAL BEAUTIFULLY DEPICTS SIVA IN THE FORM OF



VA AND SHAKTI ARE A ONE DIVINITY THAT CANNOT BE SEPARATED.

# 11

## Quem é Shiva?

**O** Senhor Siva é o Ser Supremo do universo. Ele/Ela é Tudo e em todos, tanto o Criador como a criação, dentro de tudo e além tudo ao mesmo tempo. Shiva tem um triplo natureza. Sua realidade mais elevada está além do tempo e da forma. Seu segundo aspecto é a Mente Divina, existente aqui, lá e em todos os lugares. Seu terceiro aspecto é o Senhor Pessoal, o Criador e fonte de todos os tempos e de todas as formas. Somente na meditação mais profunda a natureza de um Deus tão vasto e misterioso pode ser plenamente conhecido. O nome Siva significa “o auspicioso”, “gracioso” ou “gentilmente.” Shiva é o único Ser Supremo que todas as religiões adoraram, por muitos nomes, e buscaram entender por milhares de anos. Siva tem cinco poderes: criação, preservação, destruição e o graças gêmeas de ocultação e revelação. Ele criou os três mundos de Seu próprio ser, e Ele também preserva os três mundos, dançando em cada minúsculo átomo em cada ponto no tempo. Por fim, Ele absorve criação de volta para Si mesmo. Ele faz isso em grandes ciclos de tempo abrangendo bilhões de anos. Então, em o próximo grande ciclo de tempo, Ele cria novamente. Shiva é também o criador de almas individuais, como nós. Com o seu quarto e

quinto poderes, ocultando e revelando, Siva governa e orienta nossa evolução, como um pai orienta uma criança. Devemos sempre adorar este grande Deus de amor e nunca ter medo. Ele é o Ser do nosso eu, mais próximo do que a nossa respiração. Gurudeva ensinou: “Sua a natureza é amor, e se você o adorar com devoção, você conhecerá o amor e será amoroso com os outros”. Siva é o sol acima de nós, o vento que refresca a terra, os cinco elementos, o pensamento dentro de nossa mente, a centelha de luz dentro do nosso corpo, aquela que vive e aquilo que é inerte. Além do saber, além do gênero, Ele/Ela é o Ser imortal que reside além dos três mundos, mas permanecendo unido às almas.

~~~~~  
GURUDEVA: Amar a Deus é conhecer Deus. Conhecer a Deus é sentir Seu amor por você. Tal Deus compassivo - um ser cujo resplandecente corpo pode ser visto em visão mística - cuida das minúcias como nós e um universo como o nosso.

Perfeição é a palavra que Gurudeva usou para descrever os três aspectos perfeitos do Deus Shiva: Realidade Absoluta, a Mente Divina e a Alma Primal. Gurudeva descreveu o Ser Único de Siva desta forma para ajudar os devotos a entender melhor a totalidade de Seu ser e sintonizar cada perfeição na adoração e meditação. As três perfeições também se aplicam a cada um de nós, pois Deus Shiva naturalmente cria almas à Sua imagem e semelhança. A primeira perfeição, a Realidade Absoluta, Parasiva, é a nossa essência mais íntima, o Deus Ser. O que é o Deus Próprio? Gurudeva explicou: "É Aquilo que está além da mente, além do pensamento, sentimento e emoção, além do tempo, forma e espaço". A segunda perfeição de Shiva, a vasta Mente Divina, conhecida como Satchidananda ou Parashakti, é nossa própria mente superconsciente. Ele irradia como luz divina, amor, energia e conhecimento. Quando nós tocamos nesse nível de nosso ser, nos tornamos conscientes da consciência pura fluindo através de todas as coisas. Nosso senso de identidade se dissolve e nós experimentamos amor e felicidade ilimitados. A terceira perfeição de Siva, o a Alma Primal não criada, Parameshvara, é a plenitude de Deus, governante do universo, criador de nossa alma e tudo o que existe. Amar a

Deus é conhecer a Deus. Para conhecer a Deus é sentir Seu amor por você. de Parameshvara corpo resplandecente pode ser visto em visão mística. Isso é o protótipo final de nosso próprio corpo-alma, que é como a Alma Primal, mas menos brilhante, porque ainda não está maduro. A Alma Primordial, a personalidade de Deus, aspecto como Senhor e Criador, é retratado em muitas formas: Nataraja por Saivites, Vishnu por Vaishnavites, Devi por Shaktas. Para entender as três perfeições de Siva, pense em uma manga perfeita. Tem uma pele, o doce do fruto e uma semente. No entanto, é uma fruta. A pele é de Shiva corpo, o fruto é Sua Mente Divina e a semente é Sua essência mais íntima e ser.

~~~~~  
**GURUDEVA:** O grande Deus Siva tem forma é também é sem forma. Ele é a Pura imanente Consciência ou forma pura; Ele é o Senhor pessoal manifestando-se como formas inumeráveis; e Ele é o Absoluto impessoal e transcendente além de toda forma. Conhecemos Siva em Seus três perfeições, duas de forma e uma sem forma.



Saio Saivismo nos ensina que Deus Siva é cognoscível e podemos experimentá-lo aqui e agora. Isso é não apenas uma questão de fé. Satguru Yoga Swami declarou: "Veja Deus em tudo. Você está em Deus. Deus está dentro de você. Deus está em todos. Veja-O lá." Para isto é preciso muita meditação para encontrar Deus Shiva em todas as coisas, através de todas as coisas. Gurudeva ensinou: "Ele está lá como a Alma de cada alma. Você pode abrir seu olho interior e vê-lo nos outros, vê-lo no mundo como o mundo." Talvez o lugar mais fácil para começar a ver Deus está em grandes mestres religiosos. Sentimos uma aura espiritual sobre eles que é edificante. Vemos uma luz em seus olhos que não vemos nos outros. O mero som de suas palavras nos encoraja a viver uma vida mais espiritual. Outra maneira de ver Deus é olhar profundamente aos olhos de outra pessoa. Olhe além do personalidade, ir mais fundo do que seu intelecto e veja a pura energia vital, que é Deus. Esta prática não se limita às pessoas, mas também pode incluir a observação da energia vital nas árvores, pássaros e animais. Fazendo isso, você descobre que Deus é a nossa vida. Deus é a vida em todos os seres. Tornar-se consciente desta energia vital em tudo o

que vive é tornar-se consciente da presença de Deus. O Brihadaranyaka Upanishad explica: "Aquele que conhece a Deus como a Vida da vida, o Olho do olho, o Ouvido do ouvido, a Mente da mente, ele de fato compreende completamente a Causa de todas as causas". Um terceiro lugar procurar Deus é no templo hindu. Em poderosos templos, você pode sentir a presença da Deidade no murti consagrado, e até mesmo ter um vislumbre de Sua forma divina durante o puja. Isso é feito com o seu terceiro olho, seu olho interior da visão divina. Muitas pessoas, não apenas santos e sábios, viram Deus em tais visões místicas.

GURUDEVA: Sorria quando se sentir infeliz com alguém e diga para si mesmo: "Que bom ver você, Siva, nesta forma." Animais, mendigos, príncipes, políticos, amigos e inimigos, homens santos, santos e os sábios são todos Siva para a alma que ama a Deus. Ria e pense para se mesmo: "Que bom ver você Siva, nesta e em suas muitas formas."

SIVA IN THEIR MEDITATIONS, IN THEIR DREAMS, WITHIN THE SANCTUM OF A TEMPLE. IT IS THE TH



MYSTICS AND ORDINARY PEOPLE HAVE HAD VISIONS OF GOD, SEEING

IRD EYE, OUR MIND'S EYE, THAT SEES THE NON-PHYSICAL REALITY.

SADYOJATA FORM, WHICH MEANS "QUICK BIRTHING" AND REPRESENTS THE POWER OF CREATION.

SIVA SITS IN A REMOTE FOREST UNDER A BANYAN TREE. THIS IS HIS



TWO HANDS BLESS; THE OTHERS HOLD A DAPA MALA & SACRED SCROLL.

## 14 Quais são as formas tradicionais de Shiva?

Cada forma é uma forma de Siva. A tradição deu para nós várias sacralidades especiais. Quase todos os templos de Siva no mundo tem um Shivalinga, simbolizando Seu estado sem forma. Geralmente é uma simples pedra oval assente numa base redonda. Lingams também podem ser feitos de metal ou cristal de quartzo. Nós reverenciamos a Deus como Parasiva quando adoramos o Siva linga. Essa simples forma fala do Ser Absoluto de Deus, que não pode ser descrito. Nós reverenciamos Siva como o amor que flui através de tudo quando adoramos qualquer forma de Sua Shakti, ou energia feminina. Ardhanarish vara, Siva como meio homem e meio mulher, é a perfeita imagem para isso, lembrando-nos que Siva e Shakti são um só ser e nunca podem ser separados. Nós adoramos a Deus como a Alma Primal, criador de todas as almas e mundos, quando adoramos Nataraja, o Divino Dançarino que anima o universo, esta imagem da dança de Siva em um anel de fogo é popular em todo o mundo.

Assim adoramos as três perfeições de Shiva em três formas. No entanto, Suas formas são infinitas. Ele é também Dakshinamurti, o guru silencioso mencionado no Upanishads. Outras escrituras falam de Hari-Hara, metade Siva e metade Vishnu. Este ícone simboliza o união e não-diferença dos dois Deuses maiores do hinduísmo. Os Saiva Agamas nos dão Pancha brahma, Siva com cinco faces, representando Seus cinco poderes. O Trishula de três pontas, ou tridente, é também adorado como Siva. Suas pontas representam o amor, sabedoria e ação. O Tirumantiram nos lembra : "Em todas partes está a Forma Sagrada. Em todas partes está Siva-Shakti.... Em todas partes está a Dança Divina."

GURUDEVA: Deus Siva está tão perto de nós. Onde ele vive? No Terceiro Mundo [plano causal]. E nesta forma Ele pode falar e pensar, amar, receber nossas preces e guiar nosso karma. Ele comanda um grande número de devas sair e trabalhar para fazer a Sua vontade em todo o mundo, sobre toda a galáxia, e em todo o universo.

THIS EXQUISITE BRONZE IS A BEAUTIFUL SCULPTURE OF SIVA

LE, THE CENTER OF THE UNIVERSE WITHIN THE HEART OF ALL.



himalayan academy

## 15 Qual é o significado da dança de Shiva?

**L**ord Nataraja é um retrato inspirado de Siva em ação como o Dançarino Divino em Sua dança Ananda Tandava. Esta é Sua dança de criação, preservação e dissolução, uma performance constantemente acontecendo dentro de cada um de nós e dentro de cada átomo do universo a cada momento. A forma Nataraja tem dezenas de símbolos significativos. Os mais importantes representam Seus cinco poderes. A criação (shrishti) é simbolizada por Sua mão direita posterior. Ele segura o pequeno tambor de chocalho, damaru, cujo som sinaliza o início da criação. A Preservação (sthiti) é simbolizado por Sua mão direita dianteira, mantida no gesto abhaya, "não temas". Sua mão traseira esquerda segura um chama ardente. Este é o Deus do Fogo, Agni, símbolo de dissolução (samhara). Seu pé direito repousa sobre uma pequena pessoa que representa o ego e conhecida como Apasmara, "esquecido" ou "descuidado". Isso representa a graça oculta (tirodhana), o poder pelo qual a alma vê-se separada de Deus. A mão esquerda dianteira de Siva é realizada em "pose de tromba de elefante", apontando para Seu pé esquerdo levantado, símbolo da graça reveladora

(anugraha), o poder pelo qual a alma vem a conhecer sua unidade com Deus. Em sua testa está o terceiro olho, que vê tudo, passado, presente e futuro. Enquanto a dança é incrivelmente poderosa, indicada pelos fios de cabelo que se esvoaçam em todas as direções, Siva permanece equilibrado e pacífico. O anel de chamas, tiruvasi, simboliza a consciência universal, o "salão" no qual Shiva dança. O brinco esquerdo de Siva é feminino; o brinco direito é masculino. Estes lembram que Deus abrange tanto o homem quanto a mulher. No topo do tiruvasi é Mahakala, "Grande Tempo", outra forma do Deus Siva, que cria, transcende e devora o tempo. A cobra que adorna o corpo de Siva simboliza a kundalini, a força espiritual dentro da coluna.

~~~~~  
GURUDEVA: A Dança Cósmica descreve o visão hindu da existência, desde o primeiro trovão do tambor em Sua mão direita anunciando o Começo, até o final onde tudo se consome em chamas na Sua mão esquerda pronunciando o Fim, que apenas é o anúncio de um novo começo.

Namah Sivâya é o mais famoso e sagrado dos mantras Saivitas, cantados diariamente por milhões de devotos. Nama Sivâya significa “adoração a Siva” e aparece no Yajur Veda no famoso Shri Rudram hino a Siva. É conhecido como Panchakshara, ou “cinco letras”. Cada sílaba tem um significado. Na é a graça oculta do Senhor e Ma é o mundo. Si representa Siva, Vâ é Sua graça reveladora, e Ya é a alma. As cinco letras também representam o cinco elementos. Na é terra, Ma é água, Si é fogo, Vâ é ar, e Ya é éter, ou akasa. Este mantra é repetido verbalmente ou mentalmente, atraindo a mente sobre si mesma para conhecer a presença infinita e onipresente do Senhor Siva. É livremente cantado e entoado por todos, mas é mais poderoso quando dado por um guru. Antes disso iniciação, chamada mantra diksha, o guru geralmente exigem um período de estudo. Esta iniciação é muitas vezes parte de um ritual do templo, como um homa (cerimônia do fogo). O guru

sussurra o mantra na boca do discípulo ouvido direito, juntamente com instruções sobre como e quando para cantá-lo. Tradicionalmente é repetido 108 vezes ao dia enquanto conta com um fio de contas de rudraksha. Essa prática é chamada de japa yoga. Quando feito corretamente, acalma a mente e traz insight espiritual e conhecimento. Também mantém o devoto perto de Siva e dentro de Sua irmandade global protetora. Gurudeva aconselhou: “Quando a vida se torna difícil ou tenso, diga para si mesmo ‘Siva Siva’ ou ‘Aum Sivâya’ ou ‘Namah Sivâya.’ Mentalmente coloque tudo aos Seus pés.”

~~~~~  
GURUDEVA: Dos lábios de meu Satgurunatha, Eu aprendi Namah Śivâya, e tem sido o núcleo central da minha vida, força e realização do destino. O segredo do Namah Śivaya é ouvir da boca certa na hora certa. Então, e só então, é o mantra mais poderoso para você.

MANTRAS, SUNG PRAYERFULLY BY DEVOTEES AND RECITED BY YOGIS IN REMOTE CAVES. IT

NAMAH ŚIVĀYA IS ONE OF THE MOST POPULAR AND HOLY OF ALL HINDU

himalayan academy

நமசிவாய  
Namah Śivaya  
नमः शिवाय

IS SHOWN HERE IN THREE SCRIPTS: TAMIL, ENGLISH AND DEVANAGARI.



# 17

## Quais são as crenças do saivismo?

Toda religião tem um conjunto de crenças centrais, chamadas de credo, que resume sua teologia. Crenças aprendem o credo de sua fé em uma idade jovem. Conhecendo e compreendendo nosso credo, podemos expressar nossa tradição, em termos básicos e consistentes, aos seguidores de outras religiões. As doze crenças da próxima página capturam as principais ideias de Saiva Siddhanta, que é uma das seis escolas de Saivismo. Elas conter nossa visão de Deus, alma e mundo, mal, amor e mais. As crenças variam muito entre as religiões do mundo. Nossas

crenças criam nossas atitudes, e nossas atitudes influenciam nossas ações. Portanto, o que acreditamos que molda nossas vidas, define nossa cultura e molda nosso futuro. As ações de cada pessoa podem ser rastreadas de volta ao que ele acredita sobre si mesmo, outras pessoas e o mundo ao seu redor. Se essas crenças estiverem corretas, suas ações serão úteis para os outros. Considerar a crença em Deus como um poder amoroso que flui através de tudo, cria uma atitude de respeito, bondade e compaixão. Em contraste, a crença em um mal poder, nas forças da luz e

nas forças das trevas, cria a atitude de que é aceitável causar dor e ferimentos a aqueles que julgamos serem maus. Gurudeva explicou o poder da crença: "A mente humana é exatamente como um computador. Os programas que entram são as crenças. O desempenho delas é as atitudes, e o conhecimento ou o ímpeto que passa por ambos determina a saída ou a ação. As crianças aprenderão o básico atitudes de suas mães e pais, absorvendo as crenças que suas mães e pais têm colocados em sua mente subconsciente, mesmo pré-natal. Este é o primeiro estágio de escrever o código, como um programador faria ao criar um novo aplicativo." Memorize essas doze crenças. Ao fazê-lo,

você ajudará a perpetuar a cultura de devoção do Saivism, humildade, não-violência, compaixão e serviço.

---

GURUDEVA: Historicamente, os credos têm desenvolvido sempre que as religiões migram de suas pátrias. Até então, as crenças são totalmente contido na cultura e ensinado às crianças como parte natural do crescimento. ... Um credo é o destilação de volumes de conhecimento em uma série de crenças fáceis de lembrar, ou shraddha.

---

## Um Credo para o Hinduismo Saivita

**1** SOBRE A REALIDADE NÃO MANIFESTADA DE DEUS: Os seguidores de Siva todos acreditam que o Senhor Siva é Deus, cujo Ser Absoluto, Parasiva, é transcende ao tempo, forma e espaço. O yogi silenciosamente exclama: "Não é isso. Não é este." Sim, tal Deus inescrutável é o Deus Shiva. Aum.

**2** EM RELAÇÃO À NATUREZA MANIFESTA DE DEUS DE TODO O AMOR QUE PERMEA: Todos os seguidores de Siva acreditam que o Senhor Siva é Deus, cuja natureza de amor imanente, Parashakti, é o substrato, substância primordial ou pura consciência fluindo através de todas as formas como energia, existência, conhecimento e bem-aventurança. Aum.

**3** EM RELAÇÃO A DEUS COMO SENHOR PESSOAL E CRIADOR DE TUDO: Todos os seguidores de Siva acreditam que o Senhor Siva é Deus, cuja natureza imanente é a Alma Primal, Supremo Mahadeva, Parameshvara, autor dos Vedas e Agamas, o criador, preservador e destruidor de tudo o que existe. Aum.

**4** EM RELAÇÃO À DEIDADE COM CARA DE ELEFANTE: Todos os seguidores de Siva acreditam no Mahadeva Lord Ganesha, filho de Siva-Shakti, a quem eles devem primeiro suplicar Ele antes de iniciar qualquer adoração ou tarefa. Sua regra é compassiva. Sua lei é justa. A justiça é Sua mente. Aum.

**5** SOBRE A DEIDADE KARTTIKEYA: Todos os seguidores de Siva acreditam em Mahadeva Karttikeya, filho de Siva-Shakti, cujo nível de graça dissolve as amarras da ignorância. O yogi, fechado em lótus, venera Murugan. Assim contido, sua mente se torna calma. Aum.

**6** SOBRE A CRIAÇÃO DA ALMA E A IDENTIDADE COM DEUS: Todos os seguidores de Siva acreditam que cada alma é criada pelo Senhor Siva e é idêntica a Ele, e que esta identidade será plenamente realizada por todas as almas quando a escravidão de anava, karma e maya é removido por Sua graça. Aum

**7** EM RELAÇÃO AO GROSSO, SUTIL E CAUSAL PLANOS DE EXISTÊNCIA: Todos os seguidores de Siva

acreditam em três mundos: o plano grosseiro, onde as almas assumem corpos físicos; o plano sutil, onde as almas assumem corpos astrais; e o plano causal, onde existem as almas em sua forma auto-refulgente. Aum.

**8** SOBRE KARMA, SAMSARA E LIBERAÇÃO DO RENASCIMENTO: Todos os seguidores de Siva acreditam no lei do karma - que se deve colher os efeitos de todos ações que ele causou - e que cada alma continua reencarnar até que todos os karmas sejam resolvidos e moksha, liberação, é alcançada. Aum.

**9** EM RELAÇÃO AOS QUATRO MARGAS, ESTÁGIOS DO INTERIOR PROGRESSO: Todos os seguidores de Siva acreditam que o desempenho de charya, vida virtuosa, kriya, templo adoração e yoga, levando a Parasiva através do graça do satguru vivo, é absolutamente necessário para produza jnana, sabedoria. Aum.

**10** SOBRE A BONDADE DE TODOS: Todos os seguidores de Siva acreditam que não existe mal intrínseco. Mal não tem fonte, a menos que a fonte da aparência do mal seja própria ignorância. Eles são verdadeiramente compassivos, sabendo que, em última análise, não há bom ou mau. Tudo é de Siva vontade. Aum.

**11** EM RELAÇÃO AO PROPÓSITO ESOTÉRICO DA ADORAÇÃO NO TEMPLO: Todos os seguidores de Siva acreditam que religião é o trabalho harmonioso em conjunto do três mundos e que esta harmonia pode ser criada através da adoração no templo, onde os seres de todos três mundos podem se comunicar. Aum

**12** EM RELAÇÃO AO PROPÓSITO ESOTÉRICO DA ADORAÇÃO NO TEMPLO: Todos os seguidores de Siva acreditam que religião é o trabalho harmonioso em conjunto do três mundos e que esta harmonia pode ser criada através da adoração no templo, onde os seres de todos três mundos podem se comunicar. Aum

**D**eus Shiva é Amor Imanente e Realidade Transcendente." Essa é a nossa afirmação em inglês (Português). Isto resume as crenças e doutrinas da religião hindu saivita. Imanente significa "presente por toda parte". Transcendente significa "além". Repetindo esta afirmação, afirmamos que Deus é manifesto e não manifesto. Ele está presente em todo o mundo e Ele também o transcende. Ele é pessoal Amor Divino e Realidade impessoal. Repetimos "Deus Siva é Amor Imanente e Realidade Transcendente" ao dormir e novamente ao acordar. Esta declaração nos aproxima de Shiva e nos prepara para o dia. Em Tamil é Anbe Siva mayam, Satyame Parasivam. Na língua sânscrita é Premaiva Sivamaya, Satyam eva Parashivah. Em francês é Dieu Siva est Amour Omniprésent et Réalité Transcendente. Podemos usá-lo como um mantra e recitá-lo 108 vezes. Podemos escrevê-lo 108 ou 1.008 vezes como um sadhana. Repetindo esta afirmação, imprimimos em nossa mente as verdades últimas de nossa religião, então essas memórias nos dão força em momentos de angústia,

mundanismo ou ansiedade. Isso nos lembra que Deus, o amor imanente nos protege e nos guia. Através do dia, eleva nossa mente a pensamentos úteis e mantém nós do caminho do mal. Recitar esta afirmação atrai nós na consciência de Siva. Outras religiões também têm afirmações de fé. Por exemplo, os cristãos têm o Credo dos Apóstolos e os muçulmanos têm a Shahada. Os seguidores valorizam suas afirmações, repetindo-as muitas vezes individualmente ou em grupo.

~~~~~  
GURUDEVA: Deus Siva é Amor Imanente e Realidade Transcendente" é o que temos quando tomamos o leite da vaca sagrada do Saivismo, separando o creme, bata esse creme para manteiga e ferva essa manteiga em algumas gotas preciosas de ghee.

HERE OUR AFFIRMATION OF FAITH IS WRITTEN IN ENGLISH, TAMIL AND SANSKRIT. THIS SIMPLE STATEMENT CONTAINS MANY LAYERS OF TRUTH. IT IS THE GHEE CONDENSED FROM THE CURD, MADE FROM THE MILK OF UNDERSTANDING.

English	God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality
Tamil	Anbe Sivamaya, Satyame Parasivam
Tamil Script	அன்பே சிவமயம் சத்தியமே பரசிவம்
Sanskrit	Premaiva Sivamaya, Satyam eva Parashivah
Sanskrit Script	प्रेमैव शिवमय सत्यम् एव परशिवः

himalayan academy

CHILDREN THE MEANING OF THE DIPA, THE LIGHT THAT REMOVES DARKNESS. EARLIER THE FOUR C



HERE A FATHER AND MOTHER HOLD A TRAY OF SMALL LAMPS TO TEACH THEIR

CREATED THE KOLAM DESIGN BEFORE THEM WITH COLORFUL FLOWER PETALS.

19 Qual é a natureza da vida para os saivitas?

Todas as pessoas buscam as mesmas coisas na vida. Elas quer ser felizes e seguras, amadas e apreciadas, criativas e úteis. Saivismo tem uma cultura rica e gentil que cumpre essas buscas. O Saivismo possui ensinamentos profundos que nos ajudam a entender o mundo e nosso lugar nele. Ele dá orientação nas refinadas qualidades de caráter tão necessárias na vida espiritual: como ser paciente, bondoso, tolerante, humilde, trabalhador e devoto. Centros de Saivismo giram em torno a casa e no templo. A vida monástica é seu núcleo e poder. A vida familiar é forte e preciosa. Mãe e pai são os primeiros gurus de uma criança. Saivismo possui uma riqueza de arte e arquitetura. Tem belas tradições de música, arte, teatro e dança. Isto é um tesouro de filosofia e erudição. Os templos Saivitas fornecem serviços de adoração diariamente. Eles são lugares sagrados onde os devotos encontram paz e proximidade com Deus. Os festivais são diversão para toda a família. As escrituras nos ajudam a conhecer a nós mesmos, viver uma vida boa e amar a Deus.

Nossos santos homens e mulheres nos ensinam yoga e formas de adoração. Eles nos inspiram em tudo o que fazemos e nos dão sadhana diário, que são nossos estudos e disciplinas espirituais. Realizando sadhana nos ajuda a controlar nossos impulsos instintivos e viver uma vida pura e feliz. Para o Saivita Hindu, toda a vida é sagrada. Tudo na vida é religião. Assim, a arte saivita é arte sacra, a música Saivita é música devocional, e o negócio de Saivite não é apenas seu sustento, é seu serviço ao homem e a Deus. Você tem tanta sorte de ser um Saivita Hindu. Fique firme pelo Saivismo.

~~~~~  
GURUDEVA: A grandeza e a beleza do Saivismo são encontradas em uma cultura prática, uma visão iluminada do lugar do homem no universo e um profundo sistema de místico do templo e siddha yoga.

Nossos textos mais sagrados são os Vedas e os muitos Agama. Essas grandes coleções de livros religiosos são chamadas de shruti, "aquilo que é ouvido." Isso significa que eles foram revelados por Deus para Rishis indianos há muito, muito tempo atrás. Para os Vedas, isso possivelmente ocorreu há mais de 6.000 anos. Para muitos séculos eles foram cantados de memória, então finalmente escrito na língua sânscrita. O Rig, Sama, Yajur e Atharva são os quatro Vedas. Cada um tem uma seção sobre hinos, ritos, interpretação e filosofia. Muitos dos mantras cantados durante a adoração no templo são dos Vedas. Os Upanishads são a parte mais popular e mística dos Vedas. Os Agamas datam de cerca de 2.000 anos e também estão em sânscrito. Cada grande linhagem hindu tem sua própria Agama. Existem 28 principais Saiva Siddhanta Agamas, cada um com quatro seções. Os Agamas fornecem conhecimento em projeto e construção de templos, adoração diária e festivais. Eles também fornecem ensinamentos sobre meditação e filosofia Saiva. Os Vedas foram publicados em muitas línguas, mas os Agamas ainda não são amplamente conhecidos. Em adição aos Vedas e Agamas, Saiva Siddhanta tem milhares de livros sagrados e canções. Estes compreendem um vasto corpo de escrituras secundárias

chamado smriti, muitos dos quais são escritos na língua tâmil. Um popular texto do smriti é o Tirumurai, uma coleção de doze livros de hinos composta por numerosos santos Saivitas. O mais importante deles é o Tirumantiram, um tratado de yoga de Rishi Tirumular, registrando os princípios Saiva em 3.047 versos. O tirumantiram é valorizado por expressando uma compreensão unificada de Siddhanta e Vedanta. Outro importante texto smriti é o Tirukural, contendo 1.330 distícos do santo tecelão Tiruvalluvar. Tirukural, uma das maiores escrituras éticas do mundo, é jurado em tribunais da lei do sul da Índia. Também consideramos os escritos de nossos satgurus como escritura.

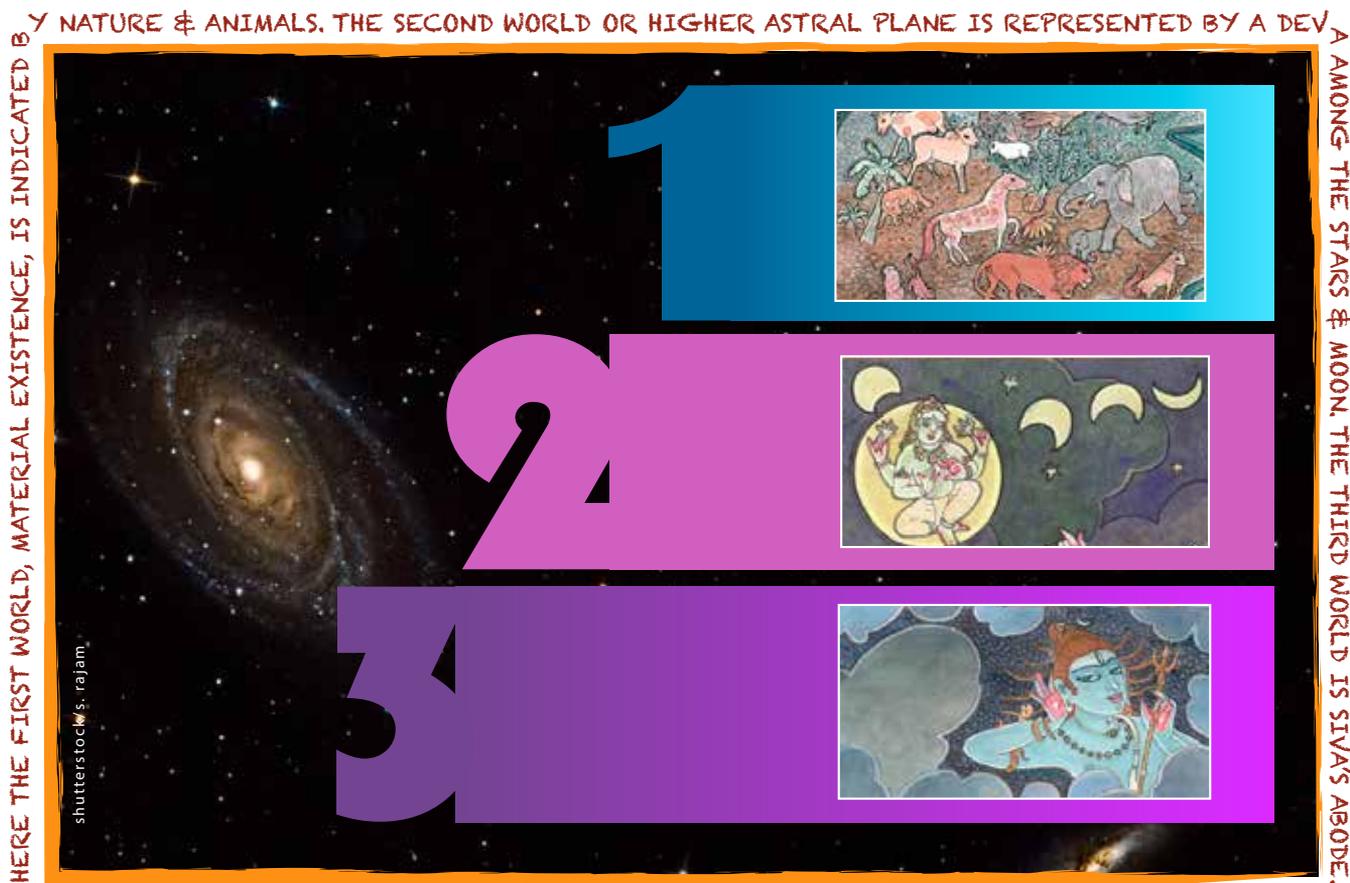
GURUDEVA: Se você deseja encontrar a resposta a qualquer pergunta com atenção suficiente, você pode encontrar a resposta dentro de você, ou você pode encontrá-la em nossas sagradas escrituras ou livros de sabedoria.

CHANTED THESE VERSES THOUSANDS OF TIMES. IN FRONT IS A COPPER POT FILLED WITH WATER BLESSED & ADORNED WITH FLOWERS AND MANGO LEAVES.



A DEVOUT HINDU HOLDS A WELL-WORN TEXT, SHOWING HE HAS

TER BLESSED & ADORNED WITH FLOWERS AND MANGO LEAVES.



# 21

## O que são os três mundos?

Existem três mundos de existência. O primeiro mundo é o universo físico, o plano grosseiro, chamado Bhuloka. Este é o mundo que vemos com nossos olhos e tocamos com nossas mãos é o mundo material, onde temos nossas experiências, criamos karma e cumprir os desejos e deveres da vida de forma física corpo. O Segundo Mundo é o plano sutil ou astral, o reino intermediário chamado Antarloka. Este mundo existe no plano físico. Como nossos pensamentos e os sentimentos fazem parte desse mundo interior, estamos funcionando no mundo astral mesmo quando estamos despertos. Durante o sono, deixamos nosso corpo físico e estão plenamente conscientes desse mundo interior. Além de sonhar, podemos também assistir às aulas do plano interior ministradas por nosso satguru. O Antarloka tem muitos níveis, abrangendo o espectro da consciência do inferno regiões de Naraka, onde os asuras, seres demoníacos, habitar, para a região mais alta do Devaloka onde os devas, ou anjos, vivem. Quando nosso corpo físico morre, vivemos plenamente no Antarloka em nosso corpo sutil. O Terceiro Mundo é o plano causal, o mundo da luz e bem-aventurança, chamado Sivaloka. Este alto plano é o lar do Deus Siva e dos Deuses que ajudá-Lo, como Lord Ganesha e Lord Murugan. É também o lar

de almas altamente avançadas que existem em sua brilhante forma de alma. Experimentamos o Sivaloka quando vemos a luz interior ou tenha um lampejo de intuição. Podemos adorar a Deus e os deuses em qualquer lugar. Mas o templo é o melhor lugar, porque é construído como um espaço especial e sagrado onde o três mundos se encontram como um. Quando estamos acordados, nós normalmente não veem ou sentem os mundos interiores. O templo nos permite sentir a presença de Deus, Deuses e devas, assim como os óculos de visão noturna nos permitem ver no escuro. Em nossa forma de adoração, chamada puja, cantamos, queimamos incenso, tocamos sinos e oferecemos luzes e flores. Este ritual nos aproxima de Deus e os grandes seres da nossa fé.

~~~~~  
GURUDEVA: Todos os seguidores de Shiva acreditam que religião é o trabalho harmonioso de os três mundos e que essa harmonia pode ser criada através da adoração no templo, onde o seres de todos os três mundos podem se comunicar.

Our Nossa alma é um ser espiritual imortal. A essência da alma é Consciência Pura e Realidade Absoluta. Esta essência é perfeita, eterna e nunca foi criada. Visualize-o como uma luz bulbo coberto por cinco camadas de tecidos coloridos. Esses são nossos cinco corpos ou invólucros. O corpo físico é nosso corpo exterior de carne e ossos, que precisamos função neste mundo terreno. Dentro dele está o corpo prânico, a bainha de energia, ou prana, que flui através o corpo físico. Então temos o sutil ou corpo astral. É o invólucro dos pensamentos, desejos e emoções. A seguir vem a camada mental ou intelectual. Estas funções no plano mental superior. Finalmente, temos o corpo da alma. Este é o corpo que evolui de nascimento a nascimento, que reencarna em novas bainhas externas e não morre quando o corpo físico perece. Gurudeva descreveu assim: "O corpo da alma realmente se parece com um corpo de plástico cheio de luz. Vocês tem visto manequins com braços, pernas, tronco e cabeça feito completamente de plástico transparente, tipo neon. Se você colocasse uma luz em tal manequim, seria brilhante. É assim que seu corpo-alma, sua psique, parece." Nosso corpo-alma não é masculino nem feminino e nunca morrerá. Dentro de

nossos corpos sutis temos chakras, vinte e um centros de força giratórios e coloridos. Os sete chakras inferiores, os do medo, da raiva e do outros impulsos instintivos inferiores, estão localizados nas pernas. Os sete chakras intermediários estão ao longo da espinha, e os sete mais elevados, acessíveis somente após a Auto-Realização, estão acima da cabeça. Também temos uma aura, irradiando dentro e ao nosso redor, cujas cores mudam de acordo aos nossos pensamentos e emoções. Uma vez que nascimentos físicos cessaram, este corpo-alma ainda continua a evoluir nos mundos celestiais. Nós não somos o corpo físico, mente ou emoções. Nós somos a alma eterna, atman - consistindo em o corpo radiante da alma e seu essência, Consciência Pura e Realidade Absoluta

~~~~~  
**GURUDEVA:** Inverta seu pensamento sobre si mesmo. Sinta que você saiu da atemporalidade, da ausência de causa, ausência de espaço. Visualize o corpo puro e radiante de luz, o ser da alma, o "Eu Sou", o "Vigia".

IS A BODY OF LIGHT. THE CHAKRAS ARE WINDOWS OF CONSCIOUSNESS. THE MIDDLE ONES ARE A

WE INHABIT A BODY THAT WAS ONCE STAR DUST, BUT OUR SOUL



LONG THE SPINE. THE LOWEST SEVEN ARE IN THE LEGS & FEET.

AND MIND ARE SHOWN AS LINKS OF A MIGHTY CHAIN. THESE KEEP US FASCINATED WITH THE EVER-

THE THREE BONDS THAT HOLD US IN THE SWIRL OF EGO, KARMA

RE-CHANGING WORLD AND IGNORANT OF OUR DIVINE IDENTITY.



## 23 Por que não somos oniscientes como Shiva?

Shiva é a própria perfeição. Cada alma compartilha a Sua e é interiormente perfeito, mas exteriormente é nossa alma é imatura. Pense em Shiva como um poderoso carvalho e a alma como uma bolota que um dia será um poderoso árvore. A graça velada do Senhor Siva, tirodhana shakti, vela a onisciência da alma. Isso é um poder amoroso que nos limita e nos protege para que possamos aprender e amadurecer. Esta graça está em três partes. Primeiro, anava nos faz esquecer que somos ilimitados. Anava é o que torna a alma finita e separada do Deus Shiva. Sob seu poder, estamos completamente envolvidos nas alegrias e tristezas da nossa vida particular, não estamos cientes de que somos uma alma divina, um com Deus. Em segundo lugar, maya, o mundo, nos oferece vastas oportunidades para experiências. Este presente de Siva é o nosso playground de experiência. Terceiro, karma, a lei de causa e efeito, é nosso instrutor no jogo da vida. Junto, anava, karma e maya são conhecidos como pasha, que significa “corda”. Uma antiga analogia de um vaqueiro cuidando de suas vacas ilumina essa ideia. O vaqueiro é Deus Siva, chamado Pati. As vacas representam as almas, pashu. E a amarra, ou corda, com a qual Pati conduz as vacas é paxá. O vaqueiro restringe e protege as vacas com a

corda, assim como Shiva guia e protege as almas com anava, karma e maya. Através muitas vidas, sob o poder de aproveitamento desses três, nossa alma cresce até a maturidade e os três malas começam a afrouxar seu aperto. Quando chegar a hora, Siva concede Sua graça reveladora, anugraha shakti. Quando finalmente ansiamos por conhecer Siva, o satguru aparece em nossa vida e nos dá disciplinas para nos ajudar a evoluir mais longe. Finalmente, por sua graça, a alma realiza sua verdadeira identidade com Shiva. O Tirumantiram explica, “Quando a alma atinge o autoconhecimento, então ela torna-se um com Shiva. Os malas perecem, o nascimento, o ciclo termina, e a luz lustrosa da sabedoria desponta.”

~~~~~  
GURUDEVA: Maya is the classroom, karma the teacher, and anava the student’s ignorance. The three bonds, or malas, are given by Lord Siva to help and protect us as we unfold. Yet, God Siva’s allknowingness may be experienced for brief periods by the meditator who turns within to his own essence.



24 As almas e o mundo são essencialmente bons?

Al Todas as almas são essencialmente boas, pois no seu interior a natureza é divina. Cada alma é criada por Deus Siva de Si mesmo. A natureza de Siva é amor puro. Então, bondade, compaixão, compreensão e alegria são qualidades naturais da alma. Sabedoria pura e conhecimento são a natureza intrínseca da alma. O mundo também é uma criação impecável de Deus. Tudo está em perfeito ordem e equilíbrio. Como Deus está em toda parte e em todas as coisas, não pode haver lugar para o mal. O mal é frequentemente considerado uma força contrária a Deus. Mas nós sabemos que todas as forças são forças de Deus, mesmo as ações mesquinhas e prejudiciais. Isso às vezes é difícil de entender quando ver as dores e problemas causados por pessoas contra uns aos outros. Olhando mais fundo, vemos que o que é chamado o mal tem seu próprio propósito na vida. Sim, coisas ruins acontecem. Ainda assim, os sábios nunca culpam a Deus, pois eles sabem que tais coisas são o retorno de nosso auto-criando karmas, duras lições que nos ajudam a aprender e amadurecer. A natureza do mundo é a dualidade. Ele contém cada coisa e seu oposto: alegria e tristeza, bondade e mal, amor e ódio. O sofrimento não pode ser totalmente evitado. É uma parte natural da vida humana que causa muito

crescimento espiritual para a alma. Sabendo disso, o sábio aceita o sofrimento de qualquer origem, seja furacões, terremotos, inundações, fome, guerras, doenças ou tragédias pessoais. O sofrimento nos oferece o importante percepção de que a verdadeira felicidade e liberdade não podem ser encontrado no mundo, pois a alegria terrena está fadada a tristeza. Tendo aprendido isso, os devotos procuram um satguru que os ensina a superar o sofrimento através compreensão e aceitação. O mundo é a criação abundante de um Deus benevolente, para que vivamos positivamente nele, enfrentando o nosso karma e cumprindo o dharma. Não devemos desprezar ou temer o mundo. A vida é para ser vivida com alegria.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Este é o meu conselho: ganhe a perspectiva primeiro que estamos em um mundo maravilhoso, que não há nada de errado no mundo para nada. Todos os homens e mulheres na Terra estão fazendo exatamente o que deveriam e devem fazer.

**N**o sentido mais elevado, não há bom ou mau. Deus não criou o mal como uma força distinta do bem. Ele concedeu às almas as leis divinas do dharma e karma junto com a liberdade de agir como elas desejam no grande oceano da experiência. Isso é a graça de Deus que nos permite aprender e evoluir. Não há inferno eterno, nem há um Satã. No entanto, existem estados mentais infernais e partos dolorosos para aqueles que pensam e agem de forma errada. O pecado está relacionado apenas com a natureza instintiva-intelectual inferior como uma transgressão do dharma. A verdadeira natureza do homem não é maculada pelo pecado, e nenhuma má ação pode fazer com que a alma seja para sempre perdida ou condenada. Ainda assim, ações erradas são reais e devem ser evitados, pois eles voltam para nós como tristeza através da lei do karma. Más ações podem ser expiadas para com sadhana, adoração e penitência. Como saivitas, não vemos um nítido contraste entre o bem e o mal no mundo. Em vez disso, entendemos que todas as pessoas têm uma natureza tríplice: instintiva, intelectual e espiritual. A natureza instintiva é a exterior, inferior ou natureza animal do eu, de mim e do meu. Quando domina, as pessoas ficam com raiva, medrosas, gananciosas, ciumentas e doloroso. A natureza intelectual é a mente da alma aspecto. Quando ele

governa, as pessoas podem se tornar arrogantes e propenso a discussões e conflitos. O espiritual, ou superconsciente, a natureza da alma é a fonte de compaixão, perspicácia, modéstia, paz e compreensão. O instinto animal das almas jovens são fortes. Seu intelecto, que é necessário para controlar o instintos, ainda está para ser desenvolvido. Quando nos deparamos mesquinhez e maldade nos outros, nos lembramos dessa natureza tríplice e temos compaixão por aqueles nos estados inferiores, instintivos. Sabemos que eles continuarão a evoluir, pois aprenderão com sua autocriação, karma. Também sabemos que não existe mal intrínseco.

~~~~~  
GURUDEVA: O hinduísmo é uma religião tão alegre, livre de todos os empecilhos mentais que prevalecem nas várias religiões ocidentais. Está livre da noção de um Deus vingativo. Está livre da noção de sofrimento eterno. E está livre da noção de pecado original.



Lord Ganesha, o Deus com cara de elefante é o patrono das artes e da Ciência, o Senhor dos Obstáculos e Guardião do Dharma. Primeiro filho de Siva, Ele é adorado antes de qualquer um dos outros Deuses, incluindo o próprio Siva. Seu vahana, ou montaria, é Mushika, o rato, símbolo da capacidade desse Deus de acessar todos os lugares da mente. Gurudeva ensinou: "Onde quer que Seus devotos estejam – em a casa, as fábricas, os escritórios, os hospitais, as mercados, orbitando no espaço ou cultivando o solo em a fazenda – Lord Ganesha está sempre lá. Nós adoramos Ele antes de iniciar um novo projeto, fazer um exame, ou tomar uma decisão importante, como para qual faculdade ir. Quando sentimos a necessidade das bênçãos de Ganesha, fazemos puja para Ele no templo ou rezamos para Ele em nosso santuário doméstico. Você pode conhecê-lo como um bom amigo. Para contatá-lo, segure Sea imagem de elefante em sua mente. Olhe em Seus olhos. Fale o suas perguntas e problemas em Seu ouvido direito. Quando você tenha acabado, abra os olhos. A Orientação de Ganesha virá de maneira sutil e indireta. Ao longo dos próximos dias, observe as sinais, talvez uma sugestão ou mesmo um comentário casual de um professor, pai ou amigo que de repente deixa claro o que você deve fazer. A shakti

do Senhor Ganesha é um suave, calmante força. Mesmo um encontro sutil tem o poder de nos trazer para a consciência segura do muladhara chakra, o centro de força da memória onde Ganesha reside. Esta bênção nos mantém acima dos sete chakras inferiores, lar das emoções básicas como ciúme, medo e raiva. O Senhor Siva, o Deus Supremo, criou Lord Ganesha, Murugan e todos os outros Deuses. São almas como nós, mas de evolução superior, destinadas a desfrutar da união com Ele. Eles são almas muito velhas e maduras, seres poderosos que vivem no Sívaloka. Embora comumente descrito como masculino ou feminino, eles estão realmente além do gênero.

GURUDEVA: Lord Ganesha was created as a governor and interplanetary, intergalactic Lord. His knowledge is infinite, His judgment is just.... This Lord of Obstacles prevents us from hurting ourselves through living under an incomplete concept or making a request unneeded or beginning an endeavor not well thought out.





27

Quem é o Senhor Murugan?

Murugan é o Deus da religião e da Yoga. Ele é o segundo filho de Shiva, nascido de Sua mente divina. Sua energia elétrica desperta sabedoria espiritual para impulsionar as almas em sua evolução aos pés de Shiva. Também conhecido como Karttikeya, Kumara, Skanda, Shanmukhanatha e Subrahmanya, Ele é adorado não apenas pelos hindus, mas também por Budistas também, na China, Japão e outros países. Sentado majestosamente no manipura chakra, este Deus vermelho abençoa a humanidade e fortalece nossa vontade quando nos elevamos a uma consciência superior através do sadhana e do yoga. Ele traz desapego, força de vontade e contentamento, e Suas bênçãos fortalecer nossas meditações. Lord Murugan carrega um Vel, ou lança, representando o poder de superar a escuridão e a ignorância. Ele é a autoridade atrás do rei (hoje em dia, qualquer governo que governa o povo), lá para ver se a justiça é feita e a paz prevalece. Murugan é especialmente amado por Tamil Saivites, que acreditam que Ele guia sua cultura e história. Os devotos olham para Ele cura corpo e mente,

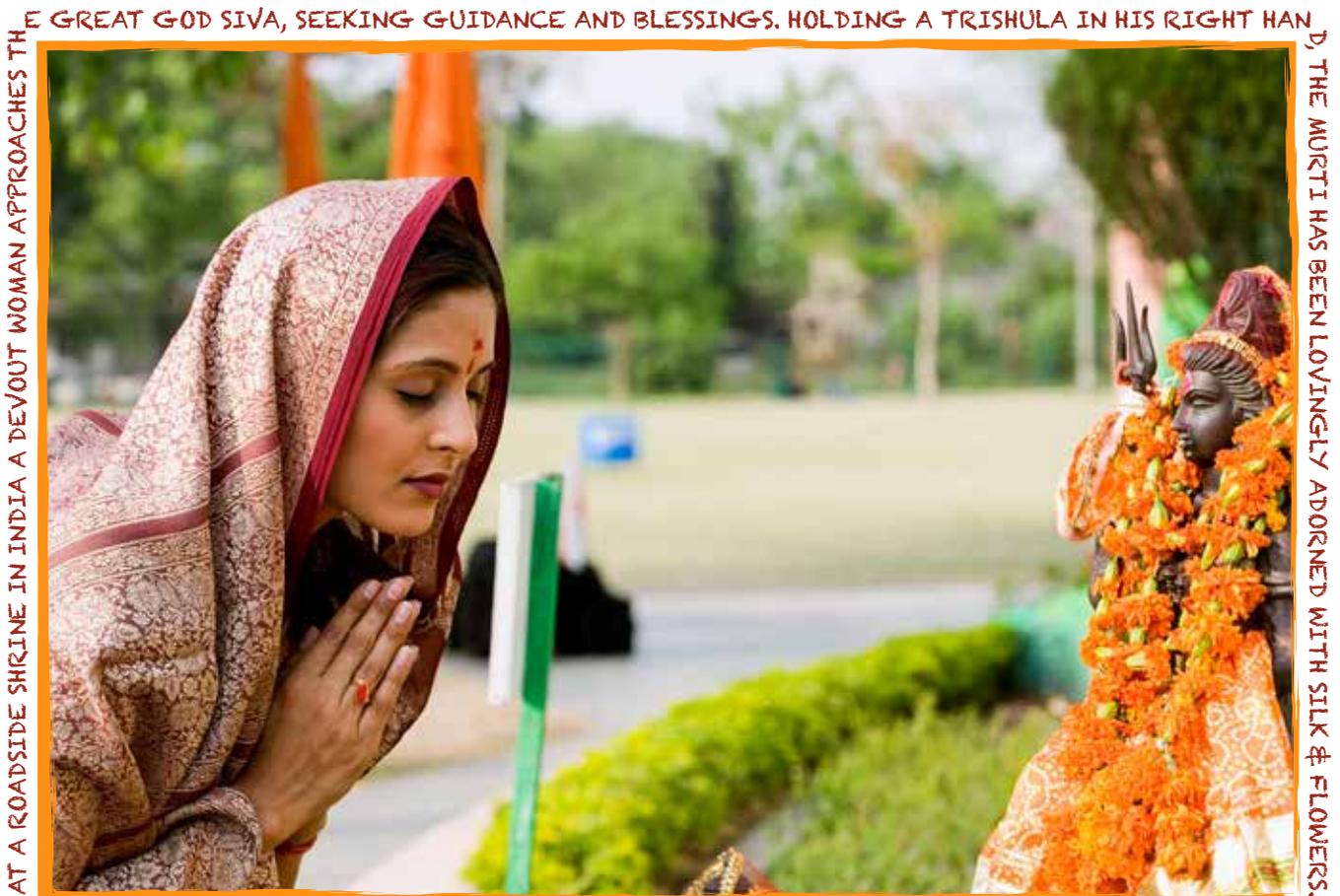
Ele é a força para enfrentar os desafios da vida. Diz-se que ele ama bosques de bambu e topos de colinas, e Seu vahana é o orgulhoso e belo pavão. Quando nos conectamos com Murugan, temos que ser pronto para mudar, pois Ele traz uma energia dinâmica. Ele inspira penitência, como carregar kavadi durante Tai Pusam, que suaviza karmas e purifica a mente. Quando as bênçãos de Murugan entram em nossa vida, nós tornamos uma pessoa melhor, mais gentil, disciplinada e espiritual. Muitos santos e devotos tiveram visões de Murugan e outros deuses. Mas mais frequentemente nós apenas sentimos sua presença, como sentimos os raios quentes do sol quando nossos olhos estão fechados.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Ore ao Senhor Murugan para desvendar os grandes mistérios do universo. Ore a Lord Murugan para torná-lo um espiritual pessoa. Ore a Lorde Murugan para liberar você nos braços do Senhor Siva, ensinando você mais sobre sua religião Saivita.

**B**hakti é devoção ou amor sentido por Deus, Deuses e guru. Bhakti yoga, a prática de expressar esse amor, é forte na maioria das tradições hindus. Expressamos bhakti quando adoramos em nosso santuário doméstico, frequentar o templo ou viajar em idade de peregrinação. Quanto mais experimentamos a devoção, mais ela cresce dentro de nós. Isso ocorre quando cantamos sagradas canções (bhajans). Ouvindo histórias de nossos grandes santos e satgurus inspiram bhakti. Em Saiva Siddhanta, bhakti yoga nunca é superado. Não é apenas para iniciantes. Como Gurudeva disse, "O yoga de devoção pura é encontrada no começo, no meio e o fim do caminho." Ao despertar esse amor e apreço, abrimo-nos à graça de Deus. Também expressamos bhakti para nosso guru como uma forma de experimentar suas bênçãos e graça. Devoção é uma expressão calma e inteligente de amor pela Deidade. Isto não é diferente da proximidade sentida entre bons amigos. Em Saiva Siddhanta, o caminho começa no charya estágio, com conhecer os Deuses e desenvolver um relacionamento com eles através do serviço,

ou karm yoga. Então bhakti é experimentado naturalmente. Isso é o estágio de kriya. Nossa natureza se torna suave, flexível e contente. Gurudeva explicou: "O conhecimento interior que 'Tudo é a vontade de Shiva' é um dos primeiros benefícios do bhakti yoga." Um relacionamento íntimo e amoroso com Deus e os Deuses nos dão uma grande estabilidade na vida e permite o sucesso na meditação. Se surgirem problemas ou karmas negativos, o devoto pode colocá-los no pés da Divindade para ser dissolvido. Quando os karmas são clareados, o devoto é capaz de internalizar sua devoção em meditações mais profundas no estágio de yoga.

~~~~~  
GURUDEVA: O maior fator inibidor na prática de bhakti yoga é a dúvida da mente cínica e intelectual. Dúvida e ceticismo endurece o coração e estreita a mente. Quando você tem a energia de bhakti, de amor, fluindo através de seu corpo, a meditação é fácil. Você não tem que passar pelas preliminares. Você já está funcionando nos chakras superiores.



INTRICATE TOWERS OF THE SRI MARIAMMAN TEMPLE IN SINGAPORE. CRAFTSMEN FROM INDIA SCULPTED THE FIGURES IN PLASTER AND PAINTED THEM COLORFULLY.

DEITIES & DEVOTEES, ALONG WITH THEIR VAHANAS, INHABIT THE



PTED THE FIGURES IN PLASTER AND PAINTED THEM COLORFULLY.

29

Quem São os Devas?

Gurudeva escreveu: "Religião é trazer juntos os três mundos. Isso significa que os mestres ascensos, anjos, devas, Deidades, santos, sábios de cada uma das religiões do mundo, vivendo sem corpos físicos nos mundos interiores, para guiar e governar, ajudar e proteger, derramar bênçãos e inspirar os membros de sua família religiosa". Como Saivita, você faz parte de um grande família global maravilhosa com membros em todos nos três mundos. Os devas são seres de luz, almas que vivem no nível superior do Segundo Mundo, Antar-loka, que ajudam Deus e os Deuses. Uma de suas funções é ajudar, responder às orações dos devotos. Outra é receber recém-chegados ao mundo interior - aqueles que morreram—ajudando-os a se ajustarem à sua nova vida sem um corpo físico. Cada hindu tem devas guardiões especiais. Eles são atribuídos logo após o nascimento numa cerimônia de dar nome, ou mais tarde na vida, quando alguém entra na grande tribo conhecida como religião hindu. Alguns devas são apegados a indivíduos e famílias por muitas gerações. Cada família tem inúmeras devas guardiões que abençoam

o lar e mantêm a vibração espiritual forte. Alguns são extraídos de templos próximos, atraídos pelos pujas realizados no santuário doméstico. Outros ainda são de templos distantes que retornam com a família após a peregrinação anual, para ajudar de várias maneiras. Se a família negligenciar sadhana e pujas, no entanto, a casa perde seu poder espiritual e os devas começam a se afastar lentamente. Os devas cuidam de nós e de nossa casa silenciosamente e raramente são vistos, embora sua presença em nossas vidas seja bastante evidente na forma de bons acontecimentos e harmonia.

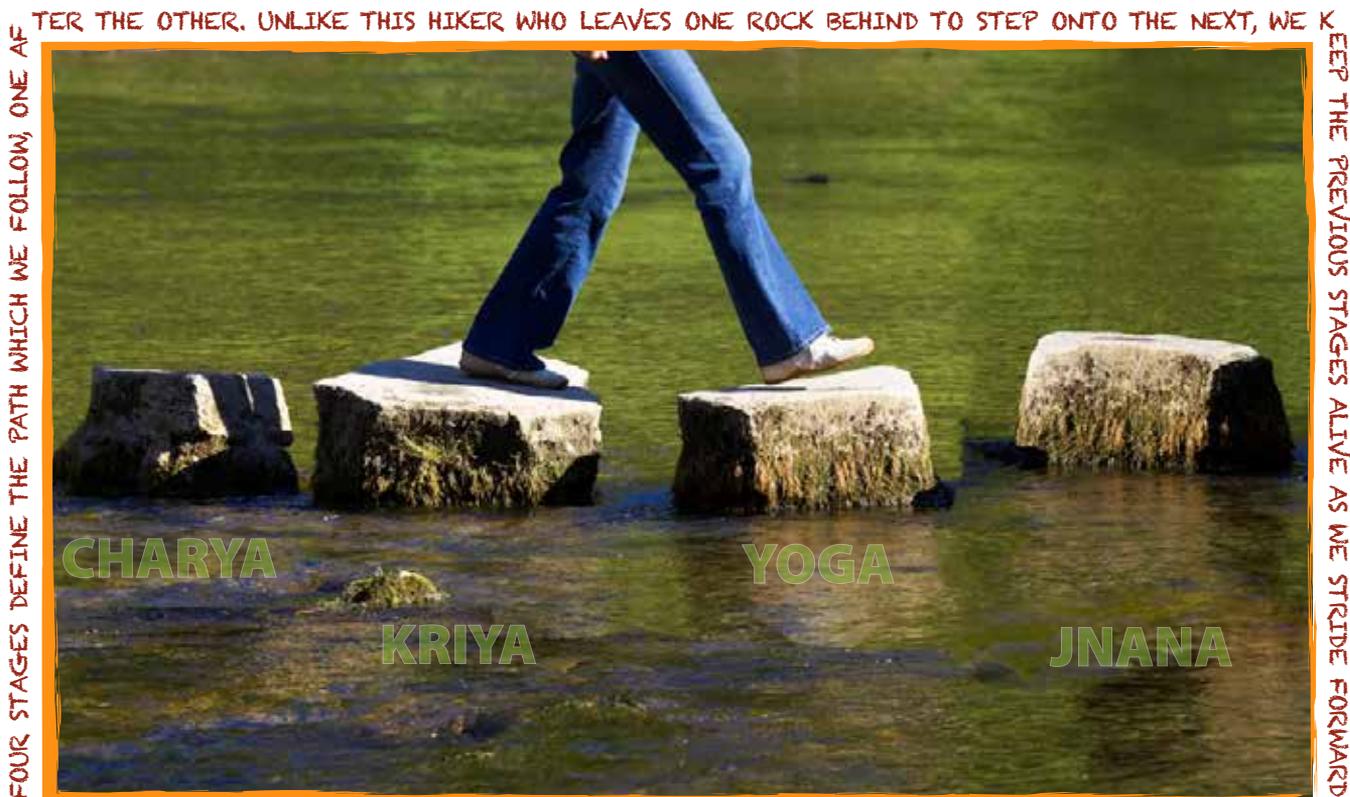
~~~~~  
**GURUDEVA:** Esses devas guardiões no céu do mundo não podem ser vistos por você com seus olhos físicos, mas podem ser vistos e são vistos por aqueles que sabem usar a visão psíquica de seu terceiro olho. No entanto, você pode sentir sua presença em sua casa. Eles cercam você, eles ajudá-lo e eles se comunicam com o grande Deus de nossa religião para guiá-lo pela vida.

## 30 Quais são os quatro estágios do caminho?

Quando criada pelo Senhor Siva, a alma é jovem e imatura. Seu processo de “crescimento up” ao longo de muitas vidas acontece em quatro estágios. Isso é muito parecido com o desenvolvimento de uma flor de lótus. Primeiro lança suas raízes na lama do lago, então cresce um caule e folhas que chegam até a água superfície. Finalmente floresce em pleno sol. Ainda cada estágio anterior de crescimento ainda está lá apoiando o flor. A graça de Shiva guia este processo para que possamos aprender e crescer em direção à luz através da experiência, sob a lei divina do karma. À medida que a alma progride através de cada estágio, torna-se menos instintivo e mais espiritual. Shiva está continuamente criando almas, então a qualquer momento, existem na almas terra jovens, almas adolescentes, almas de meia-idade e velhas almas. Os quatro padas, estágios de maturação, são charya, kriya, yoga e jnana. Charya é boa conduta e serviço humilde, freqüentando o templo e ajudando nas tarefas do templo. Aqui, o principal trabalho é aproveitar os instintos e desenvolver virtudes e boas qualidades. Kriya é o estágio de devoção, ou amor a Deus, expressa através do puja doméstico e da adoração no templo. Yoga é o período de meditação e esforço interior sob a orientação de um guru. Nesta fase, o templo é um espaço sagrado para contemplação como o véu de Siva poder dar lugar à Sua graça

reveladora. Jnana é o estado de sabedoria, onde a alma realizada se vê como Um com a Deidade do templo. Essas fases também são vivenciado em cada vida. Como crianças, aprendemos boa conduta, conforme resumido nos yamas e niyamas. Então, aprendemos a adorar, expressando devoção de derreter o coração por Deus, Deuses e guru. Em seguida nós podemos aprender a meditar, com o objetivo de obter a verdadeira sabedoria. Os quatro padas não são caminhos alternativos, mas passos progressivos em um caminho chamado San Marga. Nem a alma desiste das práticas de um pada quando ele entra no próximo. Assim a alma madura em jnana é um modelo de sabedoria, yoga, devoção e virtude. Os maiores logues ainda amam e adoram Siva.

GURUDEVA: ALGUMAS PESSOAS PENSAM: “QUANDO VOCÊ CHEGA AO ESTÁGIO DE IOGA, VOCÊ NÃO TEM PARA FAZER O CULTO, VOCÊ NÃO PRECISA FAZER O SERVIÇO. VOCÊ APENAS FAZ IOGA. NA NOSSA FILOSOFIA SAIVA SIDDHANTA, QUANDO VOCÊ CHEGA AO ESTÁGIO DE IOGA E O ESTÁGIO DE JNANA, VOCÊ AINDA GOSTA DO CULTO, VOCÊ AINDA GOSTA DO SERVIÇO. ESSES SÃO PARTES QUERIDAS E INTRINCADAS DE SUA VIDA.”



S RETURN TO US, IN THIS OR A FUTURE LIFE, ACCORDING TO THE UNIVERSAL LAW OF KARMA.

LIKE A BOOMERANG, OUR THOUGHTS, WORDS AND DEEDS ALWAYS



AS PEOPLE SAY TODAY, "WHAT GOES AROUND, COMES AROUND;"

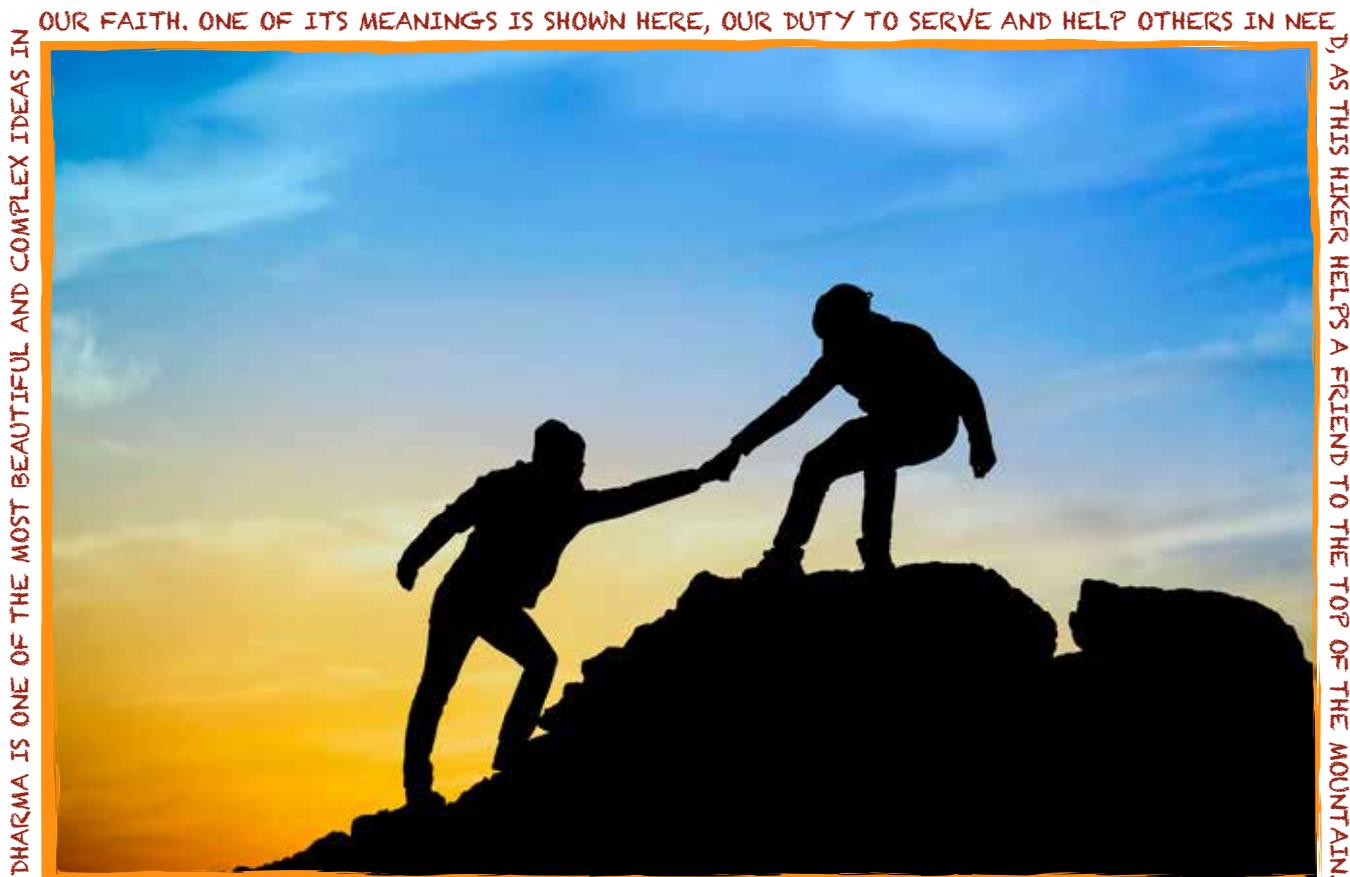
## 31

## O que é Karma?

**D**eus Siva cria o cosmos e Ele reside dentro dele. Suas muitas leis ou sistemas especiais estão trabalhando dentro de nosso universo complexo. A lei que faz com que um objeto caia na Terra que chamamos gravidade. A lei que rege a reação dos pensamentos, palavras e ações que chamamos de karma, é um sistema automático de justiça divina. Por esta lei, o que semeamos, vamos colher. Ações e o fruto da ação são ambos chamados karma. Existem três tipos de karma: o karma de todas as ações feitas em nossas vidas passadas; os karmas que trazemos para este nascimento para experimentar; e o karma que estamos fazendo por nossas ações agora. Bons pensamentos, palavras e ações trazem bom karma para nós no futuro. Ações dolorosas trazem de volta para nós dolorosos karmas. Fazer o mal é como plantar hera venenosa. Fazendo o bem é como plantar deliciosas mangas. Compreender a lei do karma nos dá o poder de agir com sabedoria e criar um futuro positivo. Gurudeva disse: "Você é o escritor de seu próprio destino, o mestre de seu navegador pela vida." Ele quis dizer que karma não é destino. Ele pode ser superado, através da compreensão do efeito de suas ações, os indivíduos, mais cedo ou mais tarde, aprendem a abster-se de cometer atos ilícitos. Isso é

o que significa quando dizemos: "Karma é nosso professor". Isso nos ensina a refinar nosso comportamento. Mesmo o karma difícil nos ajuda a crescer, ensinando-nos os resultados dolorosos de ações. Não importa o quão bem entendamos o karma, enfrentá-la com coragem ainda é um desafio. Nosso ego fica no caminho. Nossas emoções são agitadas e nós reagimos sem pensar. Tal fraqueza pode ser superada aperfeiçoando nosso caráter de acordo com os yamas e niyamas. Os efeitos do karma podem ser amenizados de várias maneiras: aceitando e não reagindo, fazendo penitência, realizando boas ações que equilibram o não tão bom que fizemos e buscando a graça de Deus e guru. Karma se aplica não apenas a indivíduos, mas a grupos, comunidades e nações.

~~~~~  
GURUDEVA: Os devotos de Siva aceitam todas as experiências, por mais difíceis que sejam, como seu karma autocriado, sem se encolher ou reclamar. Deles é o poder de entrega, aceitando o que é como é e lidar com isso com coragem.



32

O que é Dharma?

When Quando Deus cria o universo, Ele/Ela dota-o de ordem, com as leis que regem a criação. Dharma é aquela divina lei que prevalece em todos os níveis de existência, desde sustentando a ordem cósmica às leis religiosas e morais que nos unem em harmonia com essa ordem. É bondade, prática ética e dever. É o caminho que nos conduz à libertação. O Dharma tem ação em quatro níveis de nossa existência: universal, humano, social e pessoal. O dharma universal rege o mundo natural, de quantum subatômico aos aglomerados galácticos. O Dharma Social governa a sociedade. O Dharma humano orienta a vida em quatro estágios. O Dharma pessoal é o seu próprio perfeito padrão na vida. É determinado por seus karmas passados e como os outros três dharmas afetam você. A chave para descobrir e compreender o seu dharma é adorar o Senhor Ganesha. Ele sabe nossas vidas passadas e pode esclarecer nosso caminho certo na vida. Gurudeva escreveu: "Quando seguimos este padrão único – guiados por gurus, sábios anciãos e a sabedoria da nossa alma - estamos contentes e em paz com nós mesmos e o mundo". A cada passo da vida, seu Dharma principal é seguir o caminho a boa conduta. Quando jovem, grande parte do seu Dharma é ser um bom estudante e uma boa filha ou filho. é dos seus pais dharma para cuidar de você. É o

dharma do seu professor para te ensinar. É o Dharma da polícia proteger você. Como adulto, você pode se tornar um pai, e isso será então o seu Dharma para aumentar e apoiar o seu família. Mais tarde, como ancião, seu dharma será orientar as novas gerações. Yogawami disse que o Dharma é como os trilhos de um trem, e como o trem devemos permanecer nos trilhos para chegar ao nosso destino. Dharma é tão importante que o nome sânscrito de o hinduísmo é Sanatana Dharma, o caminho eterno.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Dharma é uma palavra rica que abrange muitos significados: o caminho para Deus Siva, piedade, bondade, dever, obrigação e muito mais... Seguindo o antigo caminho do Dharma, nós evitamos todo esse sofrimento e dor mental e podemos nos tornarmos positivos, criativos e produtivos estados de consciência, aproximando-nos cada vez mais e mais perto dos pés sagrados do Deus Shiva.

**A** reencarnação é o ciclo de nascimento, morte e renascimento. Cada alma tem muitas vidas na Terra. Em cada vida, abandonamos nosso corpo físico na morte, mas nosso eu interior, ou alma, nunca morre. Apenas deixamos nosso corpo físico e continuamos pensando, sentindo e agindo em nosso corpo astral. Nós também fazemos isso quando dormimos, mas voltamos ao nosso corpo cada hora de acordarmos. Na morte, não voltamos para nosso corpo físico. Saímos do plano físico e permanecemos conscientes nos mundos interiores. Após algum tempo, nascemos de novo como um bebê em um novo corpo físico, com uma nova mãe e um novo pai, um novo nome e um novo futuro. Este retorno ao plano físico em um novo corpo é chamado de reencarnação. Recordações de nossas vidas anteriores desaparecem durante a infância, embora alguns adultos possam se lembrar delas. Nós eventualmente vamos morrer de novo, por causa de doença, velhice ou acidente. Novamente saímos do corpo físico e continuaremos vivendo em nosso corpo astral. Isso acontece repetidamente. Às vezes nascemos como um menino, às vezes como uma garota. A maneira como vivemos nesta vida determina o que nossa próxima vida será assim. A

reencarnação é como um grande escola, e cada vida é uma sala de aula. Quem está aprendendo e crescendo na escola da vida? Você, sua alma imortal. Você viveu muitas vidas. Cada vida é apenas um passo na grande jornada de sua alma. Quando todas as lições necessárias foram aprendidas, sua alma amadureceu, todos os karmas foram resolvidos e você percebeu Deus, você não precisará nascer de novo. Isso se chama liberação ou moksha, o destino de todas as almas, sem exceção.

~~~~~  
GURUDEVA: Através dos tempos, a reencarnação tem sido o grande elemento consolador dentro do Hinduísmo, eliminando o medo da morte. Nós não somos o corpo em que vivemos, mas a alma imortal que habita muitos corpos em sua viagem de evolução através do samsara. Após a morte, nós vamos continuar a existir em mundos invisíveis, desfrutando ou sofrendo a colheita de ações terrenas até que chega a hora de mais um nascimento físico.

LITTLE LIKE THIS BUTTERFLY, WHOSE OUTER FORM CHANGES FROM EGG TO CATERPILLAR TO CH

THE SOUL CANNOT DIE. IT MOVES FROM ONE BODY TO ANOTHER, A

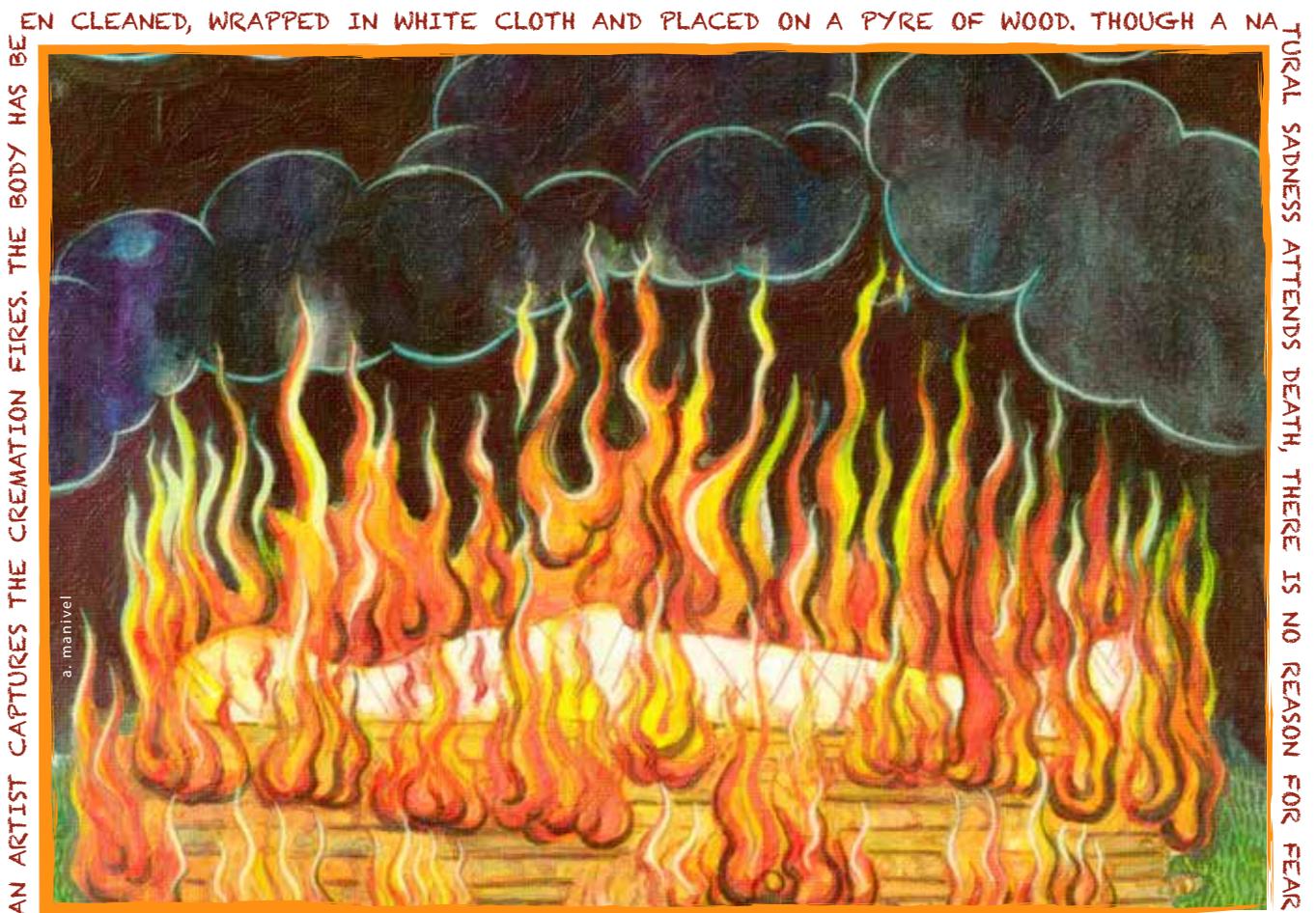


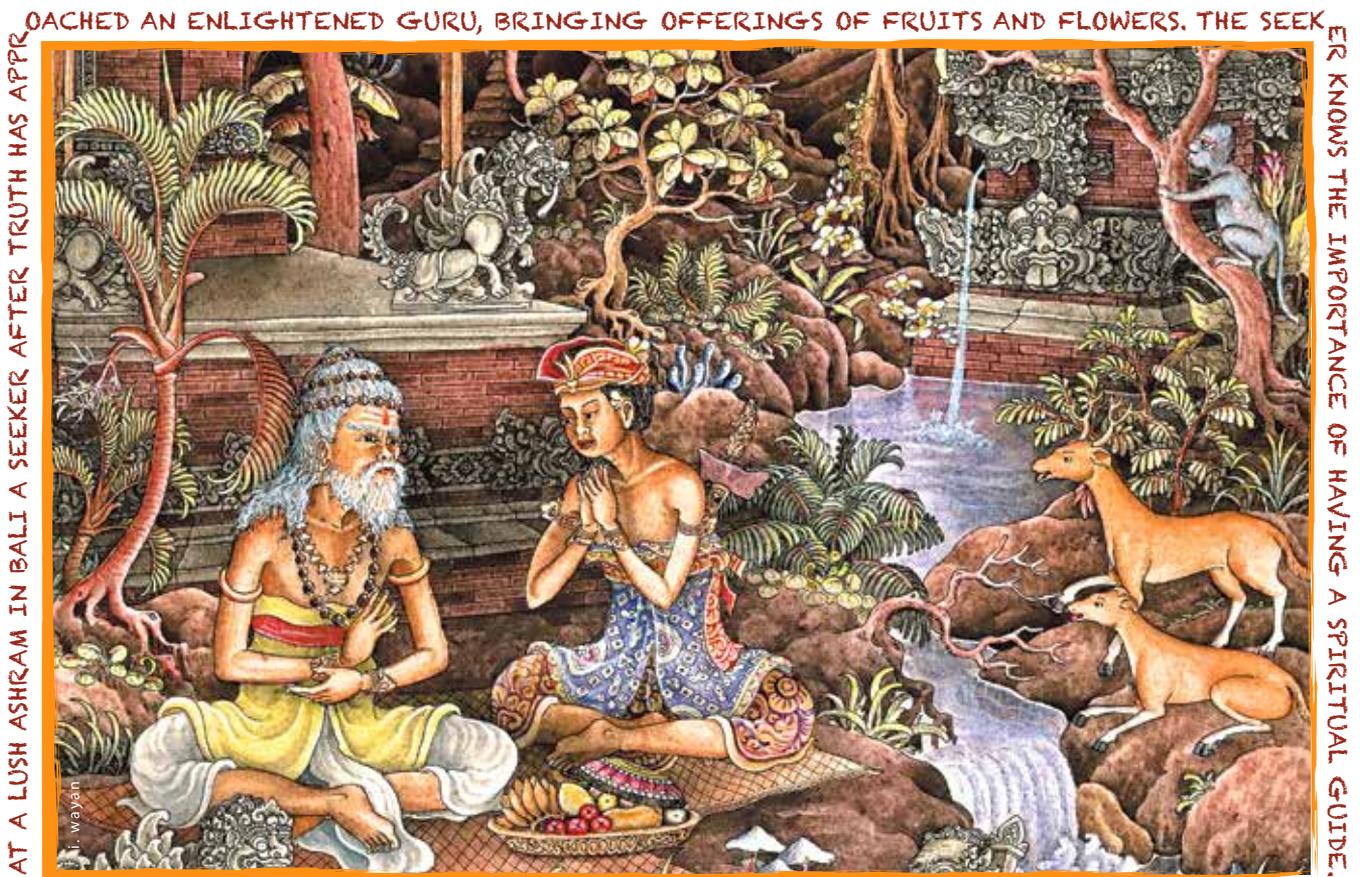
RYALSIS TO ADULT. THE SAME CREATURE LIVES IN EACH NEW FORM.

Nossos rishis e sagradas escrituras nos asseguram que a morte é uma transição feliz e cheia de luz de um estado para outro, tão simples e natural quanto mudar de roupa. Não é uma experiência horrível ser temido. Na verdade, os antigos sábios chamavam a morte do homem a mais exaltada experiência. Nossa alma nunca morre; apenas o corpo físico morre. Não tememos a morte nem tentamos fugir dela, pois sabemos a que morte e a vida após a morte fazem parte do nosso caminho para a unidade perfeita Com Deus. A morte é uma transição rápida do mundo físico para o plano astral, como caminhar por uma porta, saindo de um cômodo e entrando em outro. Se nós somos abençoados com o conhecimento de que nossa transição pode ser em breve, cumprimos as obrigações para que tenhamos nada em nossa mente, exceto nossos sadhanas. Nós corrigimos e resolvemos diferenças com os outros, perdendo e deixando de lado os conflitos do passado para que possamos estar livres de culpa e preocupação e não carregar esses karmas em nascimentos futuros. Nós também executamos nossa vontade, distribuindo nossos bens e deveres, não deixando essas tarefas para outras pessoas. Então nos voltamos para Deus através da meditação, japa e estudo de nossos sagrados ensinamentos. Muitos hindus vão

a lugares sagrados para fazer sua Grande Partida, como é chamada. Varanasi é a mais famosa cidade para isso. O ideal é estar consciente e lúcido na hora da morte. Portanto, minimizamos o uso de drogas e esforços heróicos para manter o corpo vivo. Ao aproximar-se da transição, se internado, voltamos casa para estar entre os entes queridos. Nas horas finais de vida, buscamos o Deus do Ser dentro de nós e nos concentramos em nosso mantra enquanto a família mantém vigília em oração. Na morte, buscamos a graça de Deus Siva enquanto nos esforçamos para deixar o corpo através do chakra da coroa no topo da cabeça, entrando na clara luz branca e além em busca de libertação.

~~~~~  
**GURUDEVA:** A morte em si não é dolorosa. Morte em si é bem-aventurado. Você não precisa de nenhum aconselhamento. Você intuitivamente sabe o que vai acontecer. A morte é como uma meditação, um samadhi.





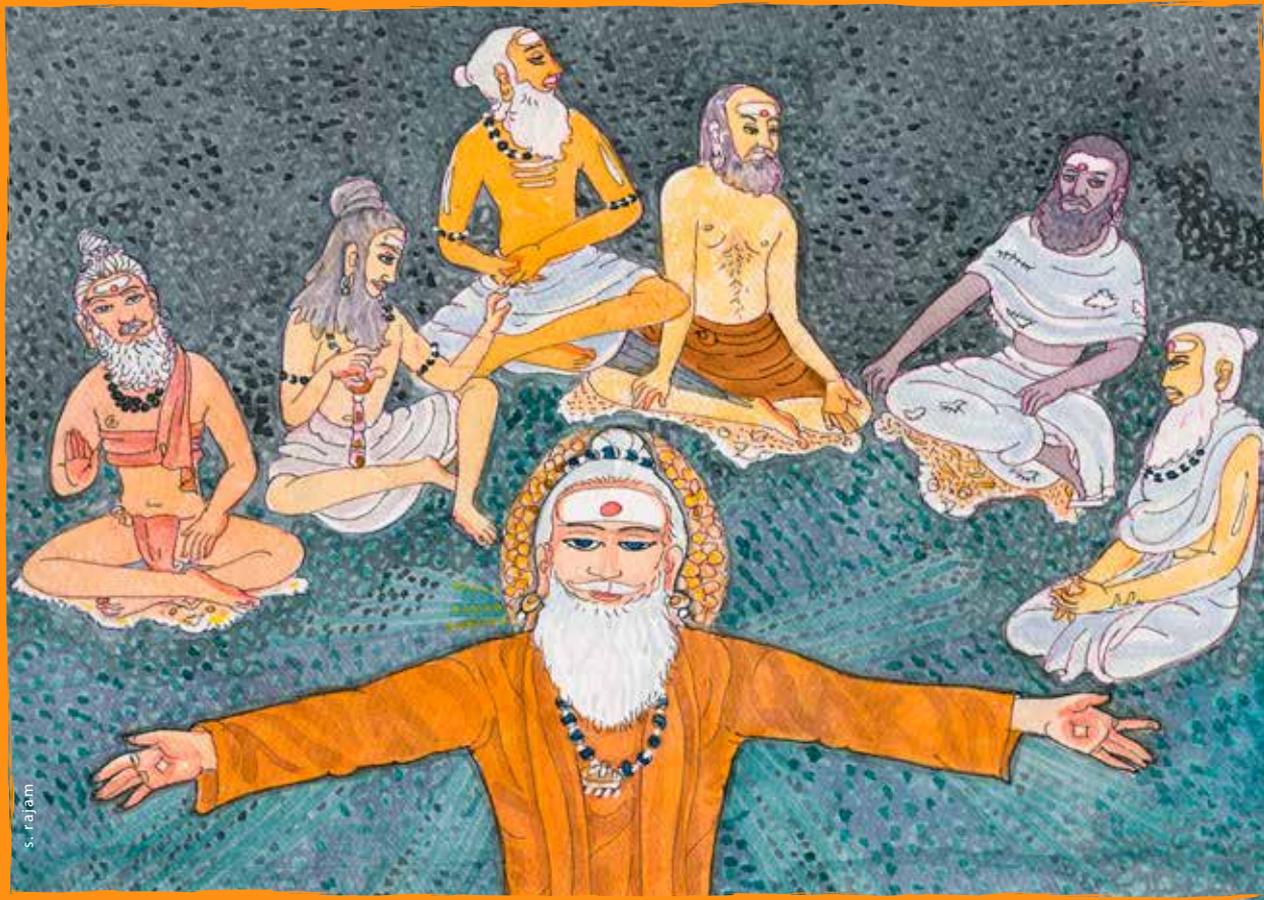
## 35

## Por que o Satguru é tão importante?

Qualquer um que espera escalar o Monte Everest ser sábio ter um Sherpa ao seu lado, um guia quem já esteve onde você quer ir. Da mesma forma, ao trilharmos o caminho espiritual, não devemos ficar sem um satguru, um mestre iluminado que conhece a Verdade e pode nos levar até lá. A palavra guru significa “professor”. Qualquer pessoa com quem você está estudando pode ser chamado de guru, como um guru da dança, guru da música ou um professor de sala de aula. Um professor é importante em qualquer área de estudo, porque é difícil para nós ver o nossas próprias fraquezas, mas é fácil para um especialista treinado. Sua mãe e pai são seus primeiros gurus. Muitos hindus tem um satguru, um professor de Sat, ou verdade. Um satguru é uma alma madura que realizou Deus e é capaz conduzir outros ao longo do caminho. Shiva está dentro de cada um de nós, brilhando através de nossos olhos. Mas Shiva brilha no satguru mais brilhantemente, porque ele ou ela é pura e iluminada. Assim, adoramos o satguru como o próprio Siva. O satguru é totalmente devotado tempo para a vida religiosa, para defender o Saivismo e ajudar seus devotos. Apenas por viver e ser,

ele ou ela traz paz e bênçãos ao mundo. Um satguru é sempre um sannyasin, aquele que é solteiro e renunciou a todas as posses, vida pessoal, família e amigos. Uma rara iniciação de seu guru o capacitou com o mais alto conhecimento espiritual e autoridade. Esta é a graça reveladora de Siva, anugraha shakti, em ação. Se sua família tem um satguru para guiar isso, você é realmente afortunado. Ele pode aconselhar sabiamente seus pais e mantenham a família forte, harmoniosa e espiritualmente viva. Conheça-o. Falar com ele e fazer perguntas. Ele compartilhará sua sabedoria e ajudá-lo a se aproximar de Deus .

GURUDEVA: O SATGURU É O GUIA E PRECETOR ESPIRITUAL DO DEVOTO, AMIGO E COMPANHEIRO NO CAMINHO. TENDO SE TORNADO A CONSUMAÇÃO DA RELIGIÃO, O SATGURU PODE VER ONDE OS OUTROS ESTÃO E SABER QUAL DEVE SER O PRÓXIMO PASSO. UM SATGURU É NECESSÁRIO PORQUE A MENTE É TÃO ASTUTA E O EGO É UM MECANISMO AUTOPERPETUADOR. É ELE QUEM INSPIRA, AUXILIA, GUIA E IMPULSIONA O SHISHYA EM DIREÇÃO AO SER DE SI MESMO.



## 36

## Qual é a nossa herança de gurus?

**D**esde o início dos tempos, o poder, ou shakti, do Deus Siva foi realizado por seres iluminados, satgurus. Esse poder é como um raio brilhante de energia espiritual. Muitos desses mestres treinaram outras grandes almas e transmitiram seu poder para eles. Como isso aconteceu repetidas vezes por milhares de anos, muitas cadeias de gurus, chamadas Parampara, foram formadas. Nossa linhagem é chamada de Kailasa Parampara. Significa a linhagem da montanha dos Himalayas de Shiva, Kailas. Começou há milhares de anos. O primeiro mestre que a história registra é o Maharishi Nandinatha (cerca de 250 aC). Ele passou seu poder para Rishi Tirumular, um sábio que escreveu um texto de Yoga chamado Tirumantiram. Depois dele, mais de 150 rishis carregaram a shakti ardiente de Siva, seus nomes foram perdidos na história. No século XIX, um rishi do Himalaya sem nome de esta linhagem viajou para Bengaluru no sul da Índia. Lá ele passou o fio do poder para Kadaitswami (1804 –1891) e o enviou ao Sri Lanka para fortalecer Saivismismo aí. Kadaitswami passou seu poder para o Sabio Chellappaswami (1840-1915). Ele, por sua vez, iniciou Satguru Yogaswami (1872-1964).

Em 1949, Yogawami ordenou nosso Gurudeva, Sivaya Subramuniyaswami (1927-2001). Gurudeva trouxe o Saivismismo para o Ocidente e estabeleceu Kauai Aadheenam, seu mosteiro, na ilha havaiana de Kauai em 1970. Em 2001 ele iniciou Bodhinatha Veylanswami como seu sucessor. O poder de todos os gurus anteriores e as bênçãos dos devas que os auxiliam residem no atual preceptor

~~~~~  
GURUDEVA: Os templos hindus sustentam o hinduísmo ao redor do mundo. As escrituras nos mantêm sempre lembrado do caminho em que estamos e o caminho que deveríamos estar ligados, mas apenas é com o satguru que você pode conseguir o espírito, a shakti, o espírito sustentador, para tudo ganhar vida em você, para fazer o templo significativo e para complementar as escrituras com sua própria visão, a visão do terceiro olho.

Na sociedade hindu existem duas maneiras de viver nossa vida adulta. Nós os chamamos de dois caminhos. A Maioria das pessoas seguem o caminho da família. Outros menos comuns seguem o caminho monástico. Um casal tem grande responsabilidades. Eles criam e administram uma casa juntos. Eles criam seus filhos como seres espirituais, bem-educados cidadãos de sua nação. Eles dão suporte ao jovens, idosos e comunidade monástica. O Tirukural resume: "O principal dever da vida familiar é servir devidamente a estes cinco: Deus, convidados, parentes, ancestrais e a si mesmo." A vida de casado começa com a cerimônia de casamento, onde os votos são feitos para serem fiel e seguir o dharma por toda a vida. Monges seguem um caminho diferente. Em vez de ter um cônjuge e filhos, eles abraçam o mundo inteiro como sua família. Eles têm dois objetivos: servir a humanidade e realizar Deus. Eles renunciam ao nome e à fama. O foco deles é adoração, meditação e Yoga, o que os torna puros e sábios. Eles inspiram e elevam aqueles que estão no caminho do chefe de família. Alguns vagam ou vivem sozinhos, e outros ingressam em mosteiros. Alguns são mestres dinâmicos, alguns são swamis com muitos seguidores e outros são eremitas desconhecidos. No Saivism, a maioria dos monásticos são homens, mas

também há ordens para mulheres. A vida monástica começa com os votos de permanecer solteiro e celibatário, devotado a Deus, deuses e guru. A Maioria dos monges hindus usam túnicas laranja. Outros vestem branco ou vestes amarelas. Alguns raspam a cabeça, enquanto outros têm cabelos compridos e barbas. Os elogios do Tirukural ambos os caminhos: "Eis aqueles que pesaram natureza dual das coisas e seguiu o renunciante caminho. Sua grandeza ilumina o mundo." "A vida doméstica é justamente chamada de virtude. O caminho monástico, vivido justamente e além da culpa, é igualmente bom." A chave é escolher seu caminho com cuidado e siga-o fielmente.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Os dois caminhos - chefe de família e renunciante - todo jovem tem que escolher entre eles. ...A escolha é dele e só dele como sua alma deve viver os karmas de nascimento desta encarnação. Para ambos os caminhos tome coragem, muita coragem, para dar um passo à frente e abraçar as responsabilidades da vida adulta

AT THE ASHRAM IN MUMBAI FOUNDED BY SWAMI CHINMAYANANDA, SWAMI TEJOMAYANANDA, SEATED, IS SURROUNDED BY HIS SWAMIS AND FAMILY DEVOTEES. FAMILIES & MONKS WORK TOGETHER TO FULFILL THE GURU'S MISSION.



courtesy chinmaya mission

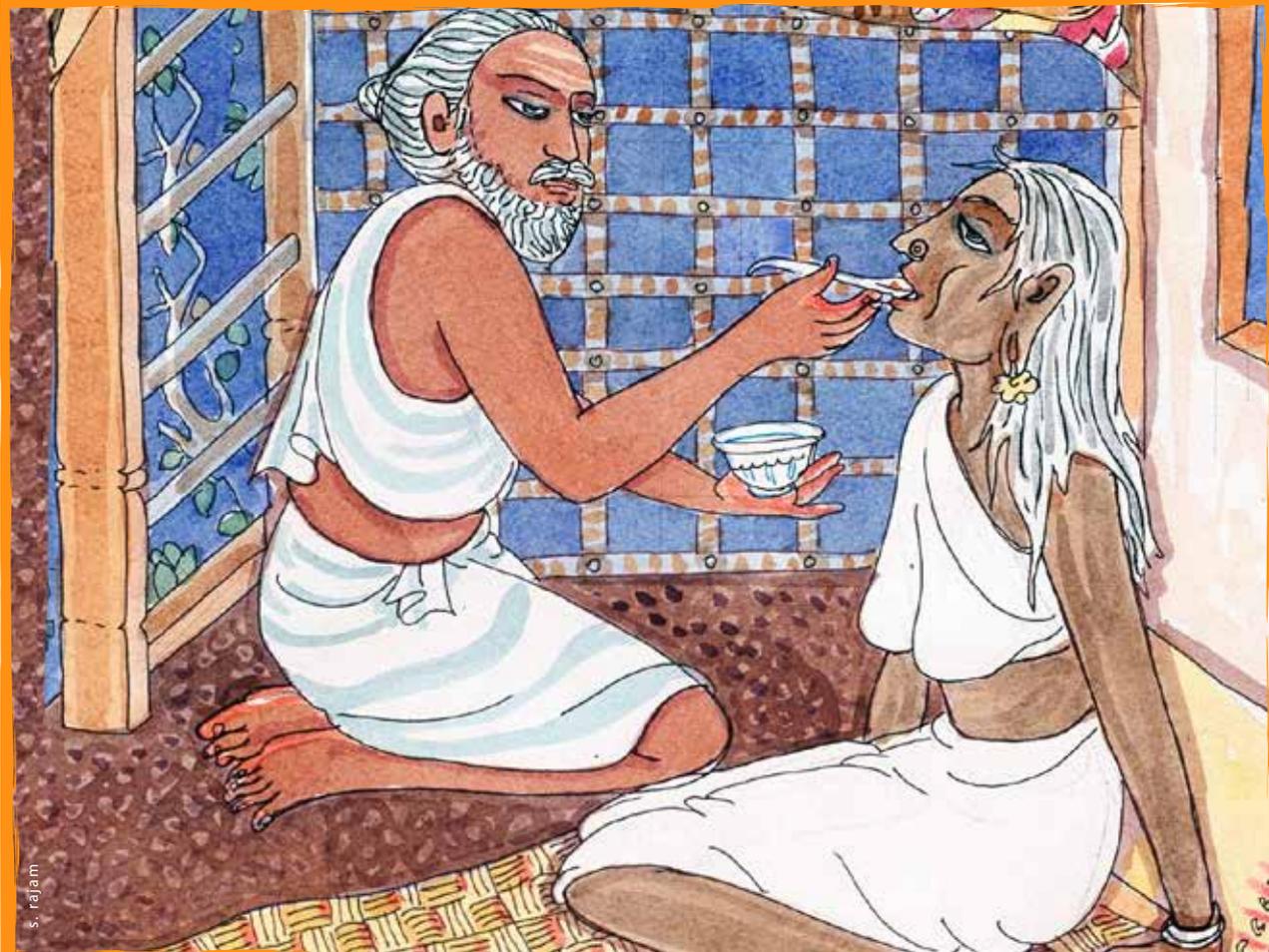
## 38 Quem são nossos santos homens e mulheres?

O saivismo tem muitos homens e mulheres santos. Todos são grandes devotos de Siva, Murugan e Ganesha. Honramos os santos vivos em seu aniversário, ou jayanti. Aqueles que deixaram esta Terra nós reverenciamos no dia de sua morte, ou mahasamadhi – sua novo aniversário. Santos refletem a paz, humildade e pureza de uma vida devota. Sábios são grandes almas que podem externamente parecem comuns. Satgurus são seres iluminados que guiam os outros no caminho. Sagrado homens e mulheres - pessoas casadas, bem como gurus, sadhus e swamis - permaneceram fortes pelo Saivismo em momentos críticos ao longo da história. Muitos viajaram amplamente e difundir a cultura e o conhecimento Saivita para novas áreas. Alguns eram místicos solitários, meditando e praticando ioga. Alguns escreveram escrituras ou compôs belas canções para Deus que cantamos hoje. Nossa linhagem começou há mais de 2.000 anos com Maha rishi Nandinatha, um mestre de yoga da Caxemira. O discípulo dele Sundaranatha, mais tarde

conhecido como Rishi Tirumular, viajou a pé para o sul da Índia para ensinar Saivismo. Muitos gurus o seguiram. Outras tradições Saivitas incluem a de Matsyendranatha e seu discípulo Gorakshanatha, que expôs o hatha yoga e espalhar o natha saivismo pela Índia central e Nepal. As muitas mulheres santas incluem as austeras yogini Karaikkal Ammaiyar e o amado Santo Auvaiyar, cujos poemas as crianças estudam para aprender religião e boa conduta. Entre os mais famosos santos Tamil Saiva são os Nalvars, que mantiveram o Saivismo forte em Tamil Nadu doze séculos atrás.

~~~~~  
GURUDEVA: Embora possa não ser seu dharma renunciar formalmente ao mundo, você pode se beneficiar imensamente pesquisando para saber como os grandes sábios procuram viver e responder à vida. Você pode encontrar maneiras no meio de sua vida para seguir o seu exemplo.

STORY TOLD BY SAGE YOGASWAMI THAT HE WOULD WALK MILES TO COOK FOR AND FEED HER, JUST AS S



HELLACHIAMMA WAS A SAINTLY SRI LANKAN WOMAN, SO LOVED AND RESPE

HE HAD GIVEN SPIRITUAL SUSTENANCE TO ALL WHO CAME TO HER ASHRAM.

A TEMPLE BEHIND. THEIR SONGS, WRITINGS AND LIVES INSPIRED SAIVITES THROUGH HARD TIME



THE NALVARS, FOUR OF THE NAYANARS, TEACHERS OF SIVA, STAND WITH S. LEFT TO RIGHT: SAMBANDAR, APPAR, SUNDARAR & MANIKKAVASAGAR.

39 Quem são os quatro grandes santos Tamil ?

Os Nalvars são quatro santos Saivitas que viveram em Tamil Nadu cerca de 1.200 anos atrás. Cada um compôs canções devocionais que são cantadas hoje em satsangs e templos. Seus nomes são Appar, Sundarar, Sambandar e Manikkavasagar. Todos são profundamente reverenciado por Tamil Saivites. São Tirunavukkarasar, conhecido como Appar (“pai”), viajava de templo em templo adorando Siva. Ele escolheu o mais humilde de trabalho, varrendo as alamedas do templo e capinando as pátios de pedra. São Sundarar é conhecido por sua visões profundas do Senhor Siva e por vários milagres fatos ocorridos em sua vida. Homem pobre, muitas vezes orou por dinheiro ou comida para sua família. Suas orações sempre foram respondidas. O terceiro santo, Sambandar, tinha apenas três anos quando foi abençoado com uma visão do Senhor Siva, após a qual ele espontaneamente cantou sua primeira música. Ele viajou por todo o sul Índia, às vezes com Appar, seu pai, cantando o louvores de Shiva. Aos 16 anos, sua família arranjou ele se casar. Mas isso não era para ser. Ele era tão

devotado a Siva que pouco antes do casamento, ele desapareceu no santuário de Tirunallurperuman, Templo de Siva perto de Chidambaram e nunca foi visto de novo. As canções dos três primeiros santos são chamadas Devarams. Manikkavasagar, o quarto Nalvar, foi primeiro-ministro do rei Pandyan de Madurai. Um dia ele foi abençoado com iluminação em uma visão do Senhor Siva sentado sob uma figueira-da-índia. Depois disto ele deixou a corte real e viajou, compondo canções e construindo um templo para Siva em Tiruperun thurai. Seus poemas enfatizam a importância do Namah Sivâya mantra, desenvolvendo desapego e cultivando amor do Senhor Siva. Seus hinos altamente poéticos são encontrados em duas coleções, Tiruvasagam e Tirukovaiyar.

~~~~~  
GURUDEVA: Nossos santos cantaram que Siva está dentro nós, e nós estamos dentro de Siva. Sabendo disso, o medo e a preocupação e a dúvida desapareceram para sempre de nossa mente



## 40

## Qual é o nosso Código de Conduta?

Os yamas e niyamas são o código hindu de conduta. Cumprindo os dez yamas ou “restrições” mantém nossa natureza instintiva sob controle. Permanência pelos dez niyamas, “observâncias”, nos torna mais religiosa e culta, revelando nossa alma refinada

natureza. Os yamas e niyamas fornecem a base para apoiar nossa prática de yoga e nos sustentar de dia a dia e ano a ano no caminho para Shiva.

### As Dez Restricoes (Yamas)

1. **AHIMSA:** “Não lesivo”. Não prejudique os outros por o que você faz, diz ou pensa, mesmo em seus sonhos. Viver uma vida gentil, nunca causando medo, dor ou ferimentos. Ver Deus em todos. Siga uma dieta vegetariana.
2. **SATYA:** “Veracidade”. Fale apenas o que é verdadeiro, gentil, útil e necessário. Seja fiel às suas promessas. Não guarde segredos de familiares ou amigos. Ser preciso e franco nas discussões. Não engane os outros. Admita as suas falhas. Não fofoque, difame ou conte mentiras.
3. **ASTEYA:** “Não roubar.” Não roube. Controle seu desejos e viver dentro dos meios de sua família. Não desejar o que os outros possuem. Não abuse das coisas que você pede emprestado. Não jogue ou deixe de pagar dívidas. Não usar

- nomes, palavras, recursos ou direitos de outras pessoas sem permissão e reconhecimento
4. **BRAHMACHARYA:** “Conduta divina”. Ao controle seus desejos quando solteiro, reservando relações sexuais para casamento. Antes do casamento, use as energias vitais em estudo, e depois do casamento na criação de sucesso familiar. Vista-se e fale com modéstia. Busque companhia sagrada. Evitar pornografia e violência na TV, em filmes, revistas ou online.
5. **KSHAMA:** “Paciência”. Restringir a intolerância com as pessoas e impaciência com as circunstâncias. Seja agradável e sem pressa. Deixe os outros se comportarem de acordo com sua natureza, sem se ajustar a você. Não discuta, interrompa ou domine as conversas. Seja especialmente paciente com

crianças e os idosos. Permaneça equilibrado mesmo em tempos difíceis.

**6. DHRITI:** “Firmeza”. Supere o medo, a indecisão e a mutabilidade. Atenha-se ao que você deve fazer sem se desviar. Seja firme em suas decisões. Alcance seus objetivos com uma oração, propósito, plano, persistência e impulso. Não reclame ou dar desculpas. Desenvolver força de vontade, coragem e diligência. Conquiste obstáculos.

**7. DAYA:** Conquiste sentimentos cruéis e insensíveis para com todos os seres. Veja Deus em todos os lugares. Seja gentil com as pessoas, animais, plantas e com a própria Terra. Perdoe aqueles que se desculpam e expressam sua verdadeiro remorso. Promova a simpatia pelas necessidades e sofrimento dos outros. Ajude aqueles que são fracos, pobres, idosos ou com dor. Opor-se ao abuso familiar e outras crueldades.

**8. ARJAVA:** “Honestidade, franqueza.” Desistir engano e transgressão. Obedeça às leis do seu nação e comunidade. Não suborne nem aceite subornos. Não trapaceie ou engane os outros. Seja honesto consigo mesmo. Enfrente e aceite suas falhas sem culpa eles em outros. Seja sempre honesto.

**9. MITAHARA:** “Apetite moderado.” Não coma muito. Não coma carne, peixe, marisco, aves ou ovos. Desfrute de alimentos vegetarianos frescos e saudáveis que vitalizam o corpo. Evite junk food e alimentos processados, como açúcar branco, arroz branco e farinha branca. Coma regularmente e somente quando estiver com fome. Não coma em um ambiente perturbado ou quando estiver chateado.

**10. SAUCHA:** “Pureza”. Evite a impureza em mente, corpo e fala. Manter um corpo limpo e saudável. Mantenha uma casa e um local de trabalho puros e organizados. Agir virtuosamente. Mantenha boa companhia. Nunca use áspero ou linguagem indecente.

## As Dez Observancias (Niyamas)

**1. HRI:** “Remorso”. Seja modesto e mostre vergonha por delitos. Reconheça seus erros, confesse, peça desculpas e fazer as pazes. Aceite críticas construtivas. Resolva todas as contendas antes de dormir. Procure e supere suas próprias falhas. Não se gabe. Evite o orgulho e pretensão.

**2. SANTOSHA:** “contentamento”. Busque alegria e serenidade na sua vida. Seja feliz, sorria e eleve os outros. Viva em gratidão por sua saúde, amigos e pertences. Não reclame do que não tem. Identificar com o eterno Tu. Viva no eterno agora e trabalhe para progresso espiritual.

**3. DANA:** “Dar”. Dizimo e doações aos templos, ashrams e

organizações espirituais. Alimente e dê aos necessitados. Compartilhe livremente seu tempo e talentos. Trate os hóspedes como Deus.

**4. ASTIKYA:** “Fé”. Acredite firmemente em Deus, Deuses, guru e seu caminho para a iluminação. Confie no escrituras e tradições. Seja leal à sua linhagem, um com seu satguru. Não faça amizade com aqueles que tentam quebrar sua fé. Pratique a devoção e sadhana para edificar a fé. Evite a dúvida e o desespero.

**5. ISHVARAPUJANA:** “Adoração ao Senhor”. Adore e medite diariamente. Ofereça frutas, flores ou alimentos diariamente no santuário-lar. Aprenda um puja simples. Visite a santuário ao sair de casa e voltar.

**6. SIDDHANTA SHRAVANA:** “escuta das escrituras”. Estude os ensinamentos e ouça os sábios de sua linhagem. Escolha cuidadosamente um guru e siga seu caminho e não perca tempo explorando outras maneiras. Ouvir leituras e palestras inspiradas pelas quais a sabedoria flui de conhecedor a buscador.

**7. MATI:** “Cognição”. Desenvolva uma vontade espiritual e intelecto com a orientação do seu satguru. Esforce-se para conhecimento de Deus, para despertar a luz interior. Procurar a lição de cada experiência para entender a vida e você mesmo. Cultive a intuição através da meditação.

**8. VRATA:** “votos sagrados”. Leve e cumpra religiosos votos, regras e observâncias. Estes são contratos espirituais com sua alma, sua comunidade e Deus, Deuses e guru. Jejue periodicamente. Peregrinação anual. Defender seus votos estritamente, sejam eles castidade, casamento, monaquismo, não vício, dizimo, lealdade a uma linhagem, vegetarianismo ou não fumar.

**9. JAPA:** “Recitação”. Recite seu mantra sagrado diariamente conforme instruído por seu guru. Banhe-se primeiro, acalme a mente e concentre-se totalmente para deixar o japa harmonizar, purificar e te elevar. Deixe o japa acalmar as emoções e os rios de pensamento.

**10. TAPAS:** “Austeridade”. Pratique de vez em quando austeridade, disciplinas sérias, penitência e sacrifício. Expiar más ações por meio de penitência, como 108 prostrações ou jejum. Realize abnegação, dando bens preciosos, dinheiro ou tempo.

---

**GURUDEVA:** Seguindo os yamas e niyamas, nós ...

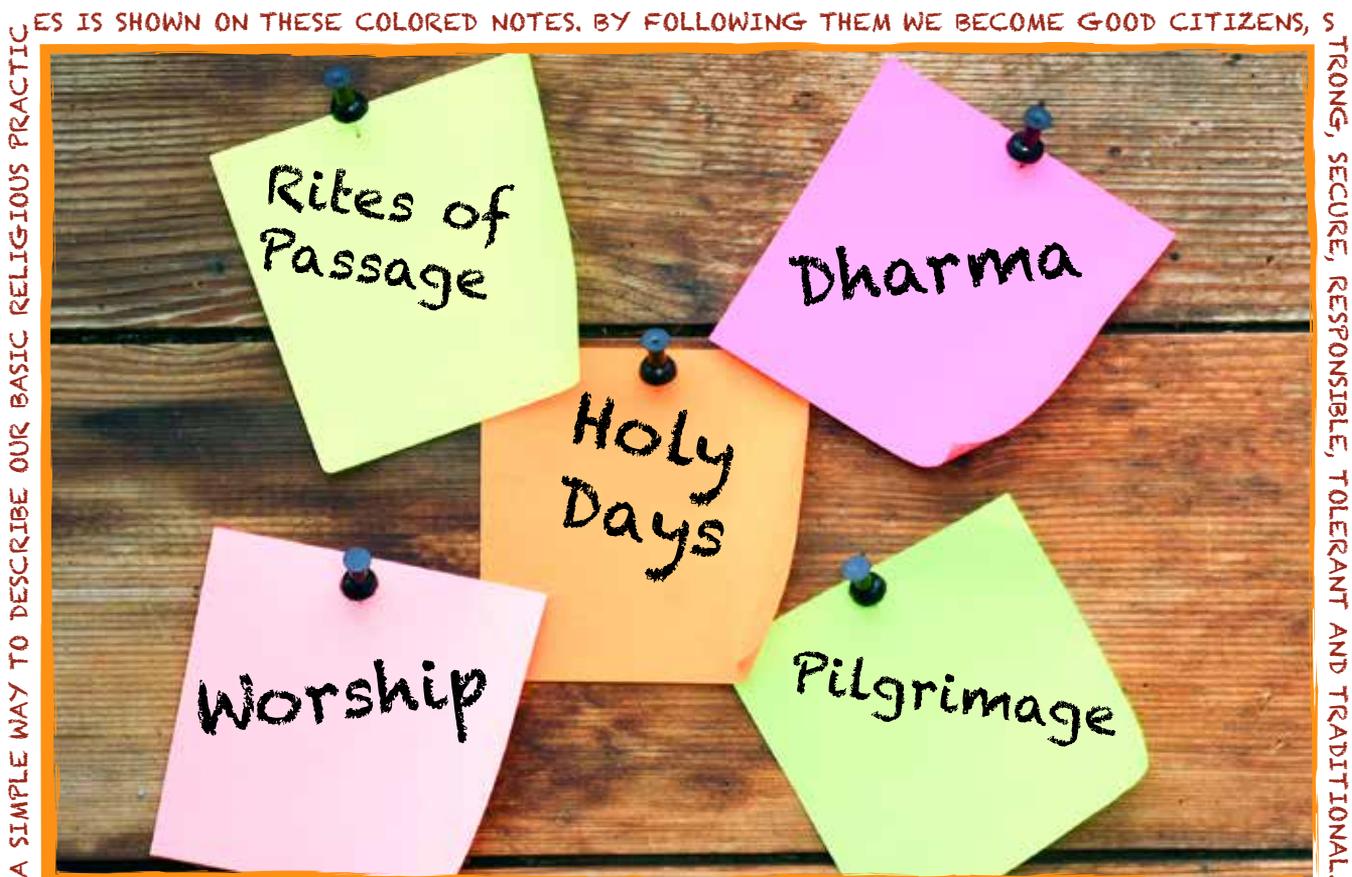
elevamo-nos à consciência dos chakras superiores - de amor, compaixão, inteligência e bem-aventurança - e naturalmente invocar o bênçãos dos divinos devas e Mahadevas.

## 41 Quais são nossas cinco práticas essenciais?

**A**doração, dias sagrados, peregrinação, dharma e ritos de passagem são as cinco áreas de prática que Gurudeva recomendou para todos hindus. Em sânscrito, eles são chamados de pancha nitya karmas. Em primeiro lugar está a adoração diária, upasana. Este é o cerne da vida religiosa, o derramamento natural da alma de amor por Deus e pelos Deuses. O próximo é utsava, honrar os dias sagrados, quando as bênçãos dos laços divinos são mais fortes. Nós nos juntamos à família e à comunidade em cerimônias e festas durante o Shivaratri, Festivais de Ganesha e Murugan todos os anos. Segunda-feira é o dia santo hindu no norte da Índia e sexta-feira no sul. Neste dia vamos ao templo, limpe e decore o santuário-lar e gaste mais tempo de oração, japa e estudo das escrituras. Estes são não dias de descanso; continuamos nosso trabalho habitual. Peregrinar, tirthayatra, é nossa terceira área de prática. No pelo menos uma vez por ano, fazemos uma viagem especial a um santo lugar. É uma ruptura completa com nossas preocupações habituais, durante o qual Deus, Deuses e gurus se tornam o foco singular. Estas três formas de adoração – diária puja, dias sagrados e peregrinação - ajudem a manifestar nossa perfeição interior em nossa natureza exterior. nosso quarto área é dharma, vivendo uma vida

altruísta de dever e boa conduta. Aqui, os yamas e niyamas são nossos guias. Dharma inclui ser respeitoso com os pais, anciãos, professores e swamis. Nossa quinta área de prática são os ritos de passagem, chamados samskaras. Estes são cerimônias pessoais que santificam e celebram os momentos cruciais da vida, do nascimento à morte. O primeiro o samskara principal é o rito de atribuição de nomes. Outros seguem, incluindo a primeira alimentação, piercing na orelha e início do estudo formal. Como adulto, o mais importante cerimônia é casamento. Na morte, a alma é liberada do corpo durante os ritos fúnebres sagrados. Rituais de passagem atraem para nós bênçãos especiais dos deuses e Deidades, sociedade e aldeia, família e amigos.

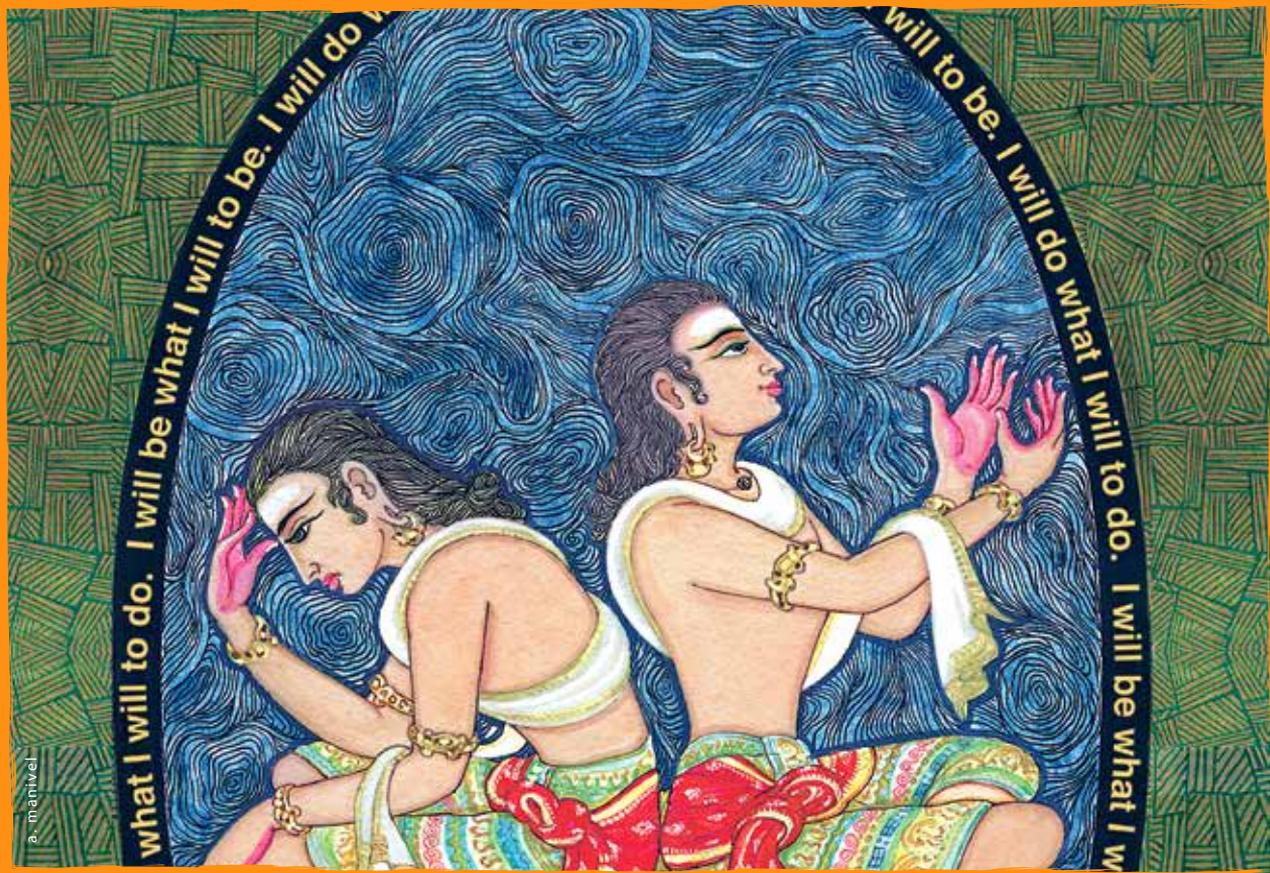
~~~~~  
GURUDEVA: Realizar sadhana diário, manter boa companhia, peregrinando a lugares santos, vendo as necessidades dos outros - tudo isso produzem altas energias, direcionam a mente para pensamentos úteis e evitam a criação de novos karmas problemáticos.



WE ALL HAVE. ON THE LEFT, A YOUTH IS DEPRESSED, SILENTLY REPEATING NEGATIVE STATEMENT

S. ON THE RIGHT HE DISCOVERS THE POWER OF POSITIVE THOUGHTS.

TWO POSTURES SPEAK OF THE NEGATIVE AND POSITIVE POTENTIAL



42

Como Usamos Afirmações?

Uma afirmação é uma declaração positiva ou afirmação que repetimos regularmente para trazer sobre mudanças úteis em nossa vida. Enquanto repetindo as palavras, nos concentramos no significado e visualizamos o resultado desejado. Suas palavras, visualizações e sentimentos têm poder. Elas impressionam sua mente subconsciente. Quando são positivos, úteis e criativos, eles o tornam mais seguro e sucesso em tudo o que você faz. Afirmações devem ser cuidadosamente redigidas para obter o efeito desejado. O sadhana é repeti-lo para si mesmo por um minuto ou dois, idealmente no mesmo horário todos os dias. Silenciosamente é bom, mas em voz alta é ainda melhor. Por exemplo: "Eu posso. Eu vou. Sou capaz de realizar o que planejo." Repetendo isso a cada dia programa sua mente com confiança e aumenta sua força de vontade. Mas apenas dizendo as palavras não são suficientes. Você deve realmente sentir "eu posso! Eu vou! Eu estou disponível!" Imagine como será quando você realiza seu objetivo. É útil lembrar a sensação de sucesso que você experimentou quando conseguiu algo no passado. Afirmações positivas ajudá-lo a enfrentar a vida com otimismo. O pensamento negativo faz o oposto. Muitas

pessoas pensam: "Não posso. eu não vou. Não sou capaz." E, com certeza, eles falham. Por que? Porque eles programaram sua mente falhar. Uma afirmação cria o efeito oposto. Você vê a meta claramente e sente que está alcançando isto. O sucesso segue naturalmente. As outras afirmações de Gurudeva incluem "Estou bem, agora", "Todas as minhas necessidades serão sempre satisfeitas" e "Eu sou igual a qualquer desafio que encontro." A afirmação constrói um autoconceito positivo. Isso significa saber que você é um digno pessoa merecedora de uma vida maravilhosa e plenamente capaz de alcançá-lo. Ter um conceito tão positivo permitenos identificarmos com nossa natureza interior e espiritual, de modo que realmente sentimos que somos um ser divino em um caminho perfeito.

GURUDEVA: ENTRE NO RITMO DA AFIRMAÇÃO. ISSO CAUSA SENTIMENTOS FORTES E IMPRESSÕES PROFUNDAS NA MENTE INTERIOR. CADA PALAVRA TEM UMA CERTA TAXA DE VIBRAÇÃO. O SENTIMENTO É MAIOR QUE A VISUALIZAÇÃO

Estas são as três dimensões do nosso ser: física, emocional/intelectual e espiritual. As três precisam de atenção para uma ótima saúde. O exercício fortalece nosso corpo físico. Aprendizagem e praticar o autocontrole expande e aprimora nossa capacidade emocional/mental. Por meio do sadhana, prática espiritual, exercitamos nossa natureza espiritual reservando tempo para vivê-la. Na maioria das vezes somos tão embrulhados em nossa natureza exterior que dificilmente somos conscientes de nossa profunda e gloriosa realidade interior. Isso pode ir na vida após a vida, como muitas pessoas só começam a pensar de realidades maiores ao se aproximar do ponto de morte. Damos tempo à nossa natureza espiritual realizando atividades religiosas, idealmente como vigília diária ou exercício espiritual. Durante este tempo de silêncio sozinho, nos concentramos no propósito interior da vida, que é tornar espiritual progresso. Puja, japa, estudo das escrituras, hatha yoga e meditação são todas formas de sadhana. Alguns sadhanas são anuais, como ir em peregrinação. Alguns podem ser designado pelo guru como uma prática única. Uma popular sadhana é cantar "AUM" 108 vezes cada dia. O exercício espiritual de dez minutos está se tornando popular no mundo agitado de hoje. Esses tempos de silêncio fugir da agitação da

vida são subestimados, seus benefícios negligenciados. A Sadhana constrói força de vontade, fé e confiança em si mesmo e em Deus, Deuses e guru. Ela aproveita nossa natureza instintivo-intelectual, permitindo o desdobramento nas realizações superconscientes e habilidades inatas da alma. Gurudeva observou: "Através da sadhana aprendemos a controlar o energias do corpo e sistema nervoso, e nós experimente isso através do controle da respiração a mente fica em paz. Sadhana é praticado em a casa, na floresta, à beira de um rio que corre, sob uma árvore favorita, no templo, em gurukulas ou onde quer que uma atmosfera pura e serena possa ser encontrada." Yoga Swami orientou seus devotos a seguirem o Sadhana Marga, o caminho do esforço religioso, ao longo da vida.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Para um progresso consistente, a sadhana deve ser realizada regularmente sem falta, no mesmo horário todos os dias, de preferência nas primeiras horas antes do amanhecer.





## 44

## O que é Yoga?

Yoga, que significa “união”, é o sistema do hinduísmo de unir nossa consciência individual com consciência transcendente ou divina. Yoga foi descrito pelo sábio Patanjali em seus Yoga Sutras mais de 2.000 anos atrás como um sistema de meditação com oito membros ou estágios. Por isso é conhecido como ashtanga (óctuplo) yoga. Também é conhecido como Raja yoga. Patanjali a definiu como “a contenção da Atividade.” Os estágios um e dois são yama e niyama. Estes definem o estilo de vida espiritual de que precisamos para ter sucesso na meditação. O terceiro membro é asana, que significa “assento” ou “postura”, aprendendo a sentar-se confortavelmente por longos períodos sem se mover. Isso é alcançado através do hatha yoga, cujas posturas equilibram as energias da mente e do corpo, promovendo saúde e serenidade. O quarto estágio é o pranayama, regulado respirando. Esta é a ciência de controlar o prana (energia sutil) através de técnicas de respiração. Estágio cinco é pratyahara, retirando a consciência dos sentidos, emoções e pensamentos. Como uma tartaruga que recolhe a cabeça e as pernas em sua concha para proteção, o iogue retira sua consciência do mundo exterior e descobre o mundo infinito interior. O sexto estágio é dharana, concentração, foco a mente em um único objeto ou linha de pensamento, não permitindo que ele vagueie. O

estágio sete é dhyana, verdadeiro meditação. Gurudeva o descreveu como “um silêncio, alerta, estado poderosamente concentrado em que novos conhecimentos e insights fluem para o campo da consciência”. Uma boa meditação nos ensina algo novo sobre nós mesmos ou o mundo. A oitava e última etapa é samadhi. Este é o objetivo do yoga, um estado em que o meditador e o objeto da meditação são um. Sobre tempo, formas especializadas de yoga foram desenvolvidas. Por exemplo, o kriya yoga se concentra no controle da respiração, mantra e mudra; karma yoga transforma o trabalho em adoração; bhakti yoga é a união através da devoção; e em algumas formas de hatha yoga, perfeição corporal é o objetivo.

~~~~~  
GURUDEVA: Se você apenas sentar sem se mover, e respira,... a consciência é libertada dos limites e conceitos, é livre para se mover de forma vibrante e alegremente nas profundezas interiores onde a paz e a bem-aventurança permanecem imperturbáveis por séculos.

RAKSHA BEADS BETWEEN HIS THUMB & MIDDLE FINGER. HE WILL CHANT THE "NAMAḤ ŚIVĀYA" MANTRA 108 TIMES, KEEPING TRACK OF HIS PROGRESS ON THE BEADS.

A DEVOTEE SITS QUIETLY IN A FOREST AND HOLDS A MALA OF RUDRA



TRA 108 TIMES, KEEPING TRACK OF HIS PROGRESS ON THE BEADS.

shutterstock/himalayan academy

45

O que é Japa?

Um mantra é uma palavra ou frase sagrada em sânscrito, repetir o próprio mantra contando com contas é chamado japa, é chamado de mantra yoga. Tal canto mágico forma uma espécie de afirmação espiritual que repetimos mentalmente ou em voz alta para desenhar perto de Deus. Ajuda-nos a sentir-nos em perfeita harmonia com tudo. Existem muitos mantras. Cada um honra a Deus ou a um dos deuses. Um dos mantras de Gane sha é "Aum Gaṇa Gaṇapataye Nama". Isto significa "Louvado ao Senhor dos devas". O mantra especial de Murugan é "Aum Saravanabhāva". Ele descreve o monte como um lago tranquilo e imperturbável. O Supremo Saiva mantra, encontrado no centro do Yajur Veda, é "Namaḥ Śivāya", que significa "adoração a Siva". Por ter cinco sílabas (Na-Ma-Ī-Vā-Ya), é chamado de Panchakshara Mantra, ou "mantra de cinco letras canto." Uma de suas metas como jovem deve ser qualifique-se para a iniciação Namaḥ Śivāya de seu guru. Isso dará ao mantra um poder especial para você. Após essa cerimônia, você a repetirá todos os dias 108 vezes. Cantando Aum Namaḥ Śivāya conecta você com milhões de devotos de Shiva. Aum Namaḥ Śivāya alimenta sua alma, ilumina seu intelecto e acalma a mente instintiva. Até que você

esteja iniciado em Namaḥ Śivāya, você pode cantar "Aum Saravanabhāva." Como executar o japa: Sentar-se silenciosamente segurando um fio de 108 contas de oração em seu mão direita. Repita o mantra, verbalmente ou mentalmente. Cada vez que você repetir, empurre uma conta no meio dedo com o polegar. Concentre-se no som e seu significado como você foi ensinado. Mantenha sua mente calma. Enquanto você canta, os devas enviam raios divinos de bênção. Faça japa em qualquer lugar: no templo, em seu santuário doméstico, sob uma árvore favorita, nas margens de um rio ou em uma caverna remota.

~~~~~  
GURUDEVA: Aquele que executa japa corretamente vai perceber o que ele sabe. Japa abre a mente interior e concentra as energias de certos chakras, que são a consciência encerrada dentro os gânglios nervosos psíquicos da rede nadi.

A meditação é a prática de yoga que usamos para aquietar a mente, o corpo e as emoções e ir fundo dentro de nós mesmos. É mais do que sentar e pensar sobre as coisas de uma maneira comum. E não é só fechar os olhos e fazer nada. A meditação ocorre quando a concentração é sustentada. É um estado tranquilo, alerta e poderoso em que novo conhecimento é despertado de dentro como você concentre-se totalmente em um objeto externo ou em uma linha interna de pensamento. O primeiro objetivo é ficar parado por alguns minutos. Em seguida, sente-se por mais tempo, até que você possa permanecer perfeitamente imóvel por dez ou quinze minutos. Quando você é capaz de sentar por vinte minutos sem mover um dedo sequer, sua mente divina pode começar a se expressar. Pode até mesmo reprogramar seu subconsciente e mudar hábitos. O segundo método é respirar regularmente, nove conta para dentro e nove conta para fora, lentamente. Nossas emoções e pensamentos estão ligados à nossa respiração. Se nós controlando a respiração, nós automaticamente aquietamos nossas emoções e pensamentos. Quando nosso corpo está parado e nosso mente e as emoções estão quietas, podemos encontrar paz e descobrir

novos conhecimentos dentro de nós mesmos. Nos Tornamos conscientes do poder espiritual dentro de nós. Podemos usar aquele poder de entender a nossa religião, de resolver os problemas da nossa vida e de ser uma pessoa melhor. Meditação é o estudo da consciência, que é, portanto, um estudo de si mesmo e do universo. Com a prática, a meditação se torna uma porta para a contemplação, onde você experimentar os mais elevados estados de consciência e veja a clara luz branca de sua alma. Se você aprender a meditar, sua vida será mais interessante e menos estressante. Você estará mais vivo e alerta, mais presente e capaz de viver no eterno agora. Seu pensamento será mais claro e suas emoções mais alegres.

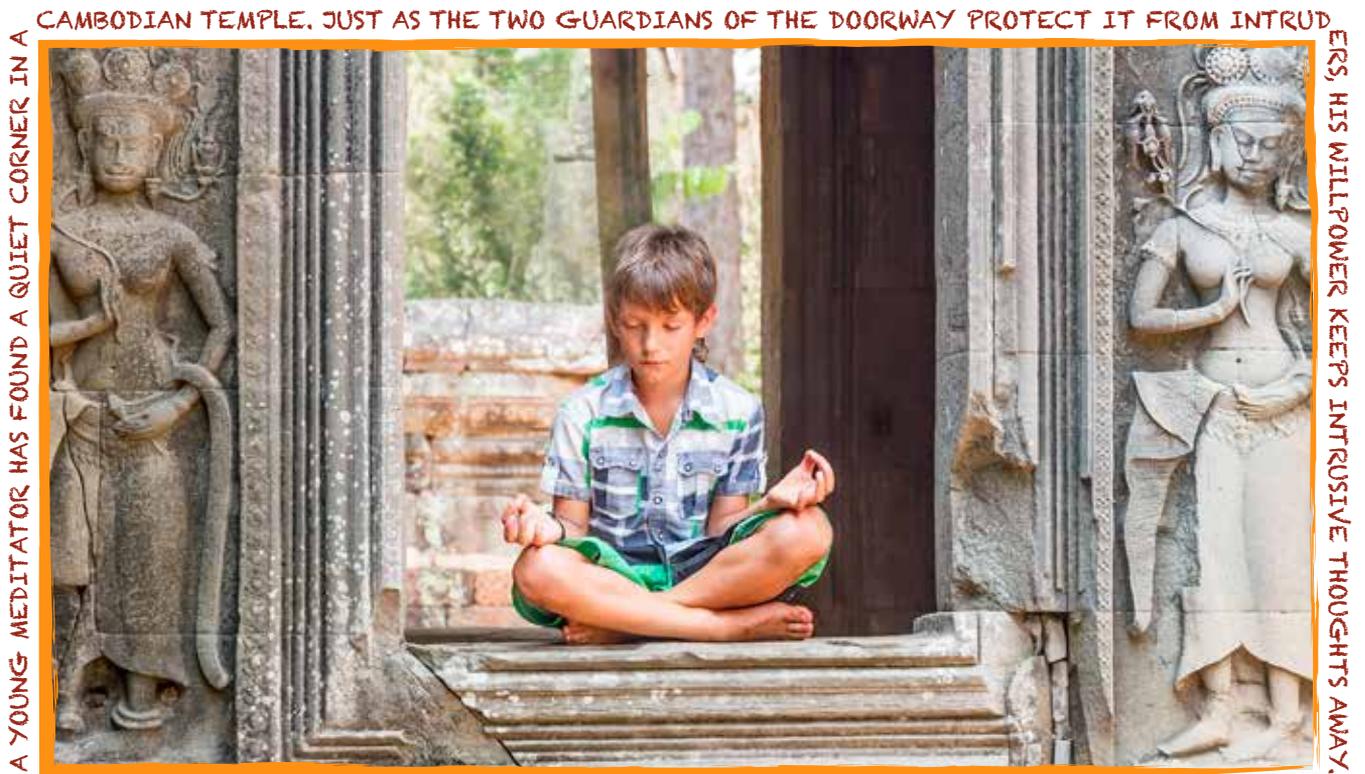
GURUDEVA: Vendo a mente em sua totalidade convence o buscador de que ele é outra coisa, ele é a testemunha que observa a mente e não pode, portanto, ser a própria mente. Então percebemos que a mente em sua superconsciência é pura.

TO QUIET THE MIND THROUGH THE AGE-OLD ART OF MEDITATION. IF SUCCESSFUL, SHE WILL

EYES CLOSED AND SEATED ON A YOGA MAT, THIS TEENAGER SEEKS



MOVE BEYOND THOUGHT TO DISCOVER A LASTING PEACE OF MIND.



# 47 Como Meditamos?

**G**urudeva disse: “A meditação é uma longa jornada, uma peregrinação dentro da própria mente.” Ele sabia que a meditação pode tornar a vida alegre, criativa, calmo e profundo. Ele nos deu instruções claras sobre esta antiga prática. Primeiro, disse ele, devemos meditar regularmente todos os dias. A melhor hora é no manhã cedo, e o melhor lugar é um espaço limpo e tranquilo. Fazendo da meditação uma parte de cada dia estabiliza karmas, traz paz de espírito e mantém o mundo externo em perspectiva. Ele ensinou: “Os melhores momentos para meditar são pouco antes do nascer do sol e pôr do sol. O período de meditação deve ser de dez minutos a meia hora, para começar. Respirar é o mais importante. No começo você pode achar que os pensamentos estão correndo pela sua mente. Ao regular a respiração, os pensamentos são acalmados e a consciência se move para uma área da mente que não pensa mas sabe. Gurudeva nos deu um sistema chamado “preparação

para a meditação”. É uma série de exercícios respiratórios e mentais que aquietam nossa mente e direciona nossa consciência para dentro. Usando a mesma série ao contrário, você retorna à consciência normal. Entrar deve levar cerca de um terço do seu tempo. A meditação real deve levar cerca de metade do tempo, e sair deve levar um sexto.

~~~~~  
GURUDEVA: Ao longo de suas investigações internas na meditação, agarre-se ao princípio filosófico que a mente não se move. Os pensamentos são estacionários dentro da mente, e apenas a consciência se move. Isto flui de um pensamento para outro, como o livre cidadão do mundo percorre cada país, cada cidade, não se fixando em parte alguma.



Entrando em Meditacao

1. POSTURA: Se puder, sente-se no chão com o pernas cruzadas, em pleno ou meio lótus. Coloque o suas mãos no colo com a mão direita apoiada na para a esquerda e as pontas dos polegares se tocando suavemente. Você também

pode se sentar em uma almofada, de joelhos ou em uma cadeira. Sente-se ereto com os ombros para trás, coluna reta e a cabeça equilibrada no topo da coluna. Você deve sintase equilibrado e confortável. **2. CALOR CORPORAL:**

Sinta o calor do seu corpo, do seu cabeça, seu peito, seus pés. Torne-se consciente do calor irradiando de sua pele.

3. RESPIRAÇÃO: Respire pelo nariz, não pelo sua boca. Você deve respirar pelo diafragma, o músculo na parte inferior da caixa torácica logo acima seu abdômen. Seu estômago deve se mover para dentro e para fora enquanto você respira. Não respire expandindo e contraindo o peito. Esse tipo de respiração torna difícil ficar calmo. Ao inspirar, conte lentamente até nove e segure uma contagem. Então conte até nove novamente ao expirar, contraindo suavemente o abdome enquanto expulsar o ar. Em seguida, segure uma contagem. A princípio, você pode estar mais confortável contando apenas até cinco ou seis.

4. FORÇA DA VIDA: Em seguida, sinta os nervos dentro de sua corpo. Sinta os nervos em seu rosto, em suas mãos, em seus pés. Sinta a energia, a força vital fluindo por esses nervos.

5. PODER DA COLUNA: Agora mova sua coluna ligeiramente - esta é a única vez na meditação que você deve se mover em tudo. Isso ajudará você a se concentrar em sua coluna vertebral e a energia que flui dentro dela. Não tente esteja ciente de qualquer outra coisa, apenas a coluna vertebral.

6. RETIRADA: Extraia a energia do corpo interior. Na primeira inspiração, tome consciência de sua perna esquerda, até os dedos dos pés. Na expiração, puxe lentamente a energia da perna esquerda para a coluna. Faça o mesmo com a outra perna, cada braço e por fim o tronco.

7. PURA CONSCIÊNCIA: Nesta fase, você deve ter pouca consciência de seu corpo. Agora torne-se ciente de que você está ciente. Então esteja ciente da consciência e nada mais. Mantenha esse estado o máximo que puder.

Medite sobre um assunto de sua escolha

YSUA MEDITAÇÃO: Com o corpo relaxado e a mente aquietada, você está pronto para se concentrar no dia meditação. Pode ser um problema que você está trabalhando sobre, uma decisão que você quer ponderar ou algo que lhe interessa. Mas não é hora de pensar, ou seja, de passar logicamente de um pensamento para outro. Em vez de, você quer

se concentrar de uma forma geral sobre o assunto, e espere que algum novo entendimento ocorra. Então em vez de pensar, mantenha a mente quieta e espere o próximo insight, que virá quando sua mente está aberto. Dessa forma, você pode entrar em contato com sua mente superconsciente.

sivachaitanya Panchatantra

SIVACHAITANYA PANCHATANTRA: Quando você está realmente bom em meditar, você pode tentar esta meditação avançada. A disciplina é concentrar-se em cinco formas de Consciência de Siva, um após o outro: • Respiração vital: prana. Concentre-se apenas na inspiração e na expiração. Tente experimentá-los como a vontade de Shiva dentro de seu corpo, então como o pulso do universo, a vontade divina em ação. • Energia onipresente: shakti. Torne-se consciente do fluxo da vida dentro de seu corpo. Tente ver isso mesma energia universal dentro de todos os seres vivos. • Manifestar Forma Sagrada:

sagrada, como Nataraja, Shivalinga ou seu satguru e tente experimentar essa forma como Siva mesmo.

• Luz interior: jyoti. Olhe dentro de sua mente como se você estavam olhando para uma tela interna de TV. Remova o imagens e pensamentos e você fica apenas com a luz. Concentre-se nessa luz. • Som Sagrado: nada. Ouça o ee agudo constante soando em sua cabeça, como um zumbido enxame de abelhas. Normalmente, isso pode ser ouvido primeiro em um orelha, depois a outra. Tente equilibrar os sons até que o som é centrado na cabeça.

• Saindo da Meditação

Saindo da Meditacao

. INVERTER OS SETE PASSOS: Quando terminar de meditar, inverta os passos que deu para ir dentro. Sinta a coluna, então a energia da coluna voltando para as partes do corpo. Sinta os nervos do corpo, então sua respiração. Por fim, tome consciência do

calor do corpo, então sua postura. Aba o seus olhos, cante "AUM" três vezes e sua meditação estará completa. Cada vez que vamos para dentro, nossa vida é enriquecida. Gurudeva disse que a única meditação ruim é aquele que você não fez.

Darshana. Segure em seu mente uma forma

•.



48

Por que praticamos Ahimsa?

Nossas crenças básicas como hindus saivitas naturalmente inspiram-nos a praticar ahimsa, ou não-violência. Porque vemos Deus em todos os lugares, sentimos uma profunda proximidade e afeição por todos os seres. Nós gostaríamos nunca queremos ferir aquilo que amamos e reverenciamos. Sabendo que Deus está em cada pessoa, cada criatura, tudo confere uma atitude de sublime tolerância e aceitação. Rejeitamos a ideia de que algumas pessoas são maus e merecem ser maltratados. Pessoas agem de maneira maligna, mas no fundo são todos divinos seres; eles estão experimentando uma parte difícil de sua caminho evolutivo. A segunda crença por trás de ahimsa é a lei do karma. Sabemos que qualquer dor nós porque outros um dia voltarão para nós. Estar ciente deste princípio básico, praticamos de todo o coração ahimsa—abster-se não apenas de causar dano físico ou violência, mas também de ferir outras pessoas com nossas palavras e nossos pensamentos. Tanta gentileza gera respeito, cortesia e apreço por outros. A não-violência é o produto da consciência espiritual. A maldade surge da consciência instintiva inferior - medo, raiva, ganância, ciúme e odiar. Baseia-se na mentalidade de separação – de bom e ruim, meu e seu. Nós nunca retaliamos. É mais sábio aceitar a dor como karma

autocriado e responder com compreensão e perdão; para retaliar apenas perpetuaria esse carma. No entanto, ahimsa não significa pacifismo. podemos defender nós mesmos para proteger nossa vida ou a vida de outro ou recorrer à polícia, que está autorizada a usar a força. E apoiamos o uso da força militar por nosso país para salvaguardar os seus cidadãos. Ahimsa também é um poderoso ferramenta para mudar e melhorar a sociedade e o governo. Gandhi provou isso com sua desobediência civil movimento, que libertou a Índia sem recorrer a lutas ou força. Ahimsa é chamado de mahavrata, o grande voto. Entre todos os yamas e niyamas, é a virtude mais importante.

~~~~~  
**GURUDEVA:** É bom saber que a não-violência fala apenas para as formas mais extremas de força transgressões, enquanto ahimsa vai muito mais fundo para proibir até mesmo o abuso sutil e a simples dor

**A**s pessoas adotam o vegetarianismo por cinco razões principais: dharma, karma, consciência, saúde e ambiente. Primeiro, o dharma declara que não devemos matar outras criaturas para nos alimentarmos. Em segundo lugar, aqueles que comem carne estão participando indiretamente de atos violentos contra o reino animal. Isso cria karma negativo, trazendo-nos sofrimento no futuro. Uma terceira razão é o impacto da alimentação carne em nossa consciência. No momento da morte, o terror e a tortura do animal são bioquimicamente trancado na carne. Quando consumimos a carne, levamos o medo daquele animal para o nosso próprio corpo e afeta negativamente nossa consciência. O quarto razão é a saúde. Comer carne tem sido associado a um variedade de doenças, incluindo câncer. Não há razão nutricional que os humanos têm para comer carne. Pesquisas modernas confirmam que uma dieta vegetariana é uma dieta fundamentalmente saudável. Razão cinco, o enorme indústria que cria carne para consumo humano é ruim para o meio ambiente. Contribui para o clima mudança, destruição de florestas tropicais, perda de solo e extinção de espécies. Se os recursos atualmente gastos na criação de bovinos, suínos

e frangos fossem em vez disso, usado para produzir comida vegetariana, fome poderia ser reduzido em todo o mundo e o aquecimento global largamente aliviado. Hoje o vegetarianismo é um movimento global. Existem vegetarianos entre todas as religiões assim como aqueles que não têm religião. três por cento dos americanos são vegetarianos, com oito por cento entre adolescentes. No Reino Unido, 15% dos adolescentes declaram eles próprios vegetarianos. A Índia tem o maior número de vegetarianos no mundo, mais de 500 milhões, 30 por cento da população. Nossos santos proclamara o vegetarianismo como a dieta natural e nobre do homem. O próprio nome de nossa religião em Tamil, Saivam, também significa vegetarianismo.

~~~~~  
GURUDEVA: O vegetarianismo é uma maneira óbvia de viver com um mínimo de dor para os outros seres. ...Em meus cinquenta anos de ministério, tornou-se bastante evidente que as famílias vegetarianas têm muito menos problemas do que aqueles que não são vegetarianos.

SOUP, CHICKPEA CURRY, TOFU AND NOODLES AND RAW VEGETABLES. SUCH A VEGETARIAN MEAL IS



WARM BUTTER MELTS ON A FRESH ROTI, SURROUNDED BY SPICY

HEALTHY NOT ONLY FOR OUR BODY, BUT FOR OUR PLANET, TOO.



50

Como Tratamos o Meio Ambiente?

The A tradição hindu entende que o homem é não separados da natureza, que estamos ligados por vínculos espirituais, psicológicos e físicos com os elementos ao nosso redor. Sabendo que o Divino é presentes em todos os lugares e em todas as coisas, os hindus têm uma profunda reverência pela vida. Temos a consciência de que as grandes forças da natureza - a terra, a água, o fogo, o ar e o espaço - bem como todos os vários ordens da vida, incluindo plantas e árvores, florestas e animais, estão ligados uns aos outros dentro da teia cósmica da vida. Nossa amada Terra, tão comovente olhou em nossas escrituras como Bhumi Devi, a Terra Deusa, alimentou a humanidade através de milhões de anos de crescimento e evolução. No entanto, a grande população, suas indústrias, automóveis e estilo de vida estão causando danos significativos ao meio ambiente. Como um sexto da família humana, os hindus podem têm um impacto tremendo. Devemos assumir a liderança em uma vida amiga da Terra, frugalidade pessoal, menor consumo de energia, energia alternativa, sustentável produção de alimentos e vegetarianismo (Veganismo). Toda a diversidade da terra deve ser cuidada, desde o solo, água e ar para as plantas e animais de todas as formas e tipo. Para conseguir isso, praticamos moderação no uso dos recursos da

Terra. Não exploramos seus minerais, água, combustíveis ou solo. Evitamos poluir nosso azul planeta. Trabalhamos para proteger as muitas espécies ameaçadas plantas e animais. Não compramos nem usamos produtos de espécies exploradas, como peles, marfim ou pele de réptil. Reciclamos papel, vidro, metal e plástico e utilizar meios de transporte eficientes que economizem na energia. Plantamos árvores e não desperdiçamos comida. Dessa forma, expressamos a reverência hindu fundamental pela Terra e por toda a vida que existe nela.

GURUDEVA: O hinduísmo oferece uma visão unificada de homem e a natureza em que há reverência, não domínio ou descuido. Mãe Terra, sustentadora da vida, é uma ideia-chave védica. ... Todos os hindus sentem que são hóspedes do planeta com responsabilidades à natureza, que ao cumprir seu equilíbrio responsabilidades para com eles. O corpo físico foi colhido da natureza e a ela retorna.

O lar ideal é um lugar tão magnético e harmonioso que é difícil sair. Em um verdadeiro lar, os membros da família gostam de amor, bondade, partilha e apreciação. Eles se ajudam e se apoiam. É um lugar de abnegação e união, onde cada pessoa tem tempo para todos os outros. É o dever dos pais para transformar uma casa em um lar. Eles fazem isso através de seu cuidado amoroso uns com os outros e as crianças e sua adoração na sala do santuário. Isso cria uma vibração espiritual, dando ao lar um atmosfera de templo. Os deuses são adorados em a casa. Devas, devas guardiões e ancestrais são honrado e convidado para a casa. Todos os quartos são mantidos limpos. Puja é feito todos os dias em o santuário doméstico. Sempre que possível, as refeições são tomados em conjunto, precedidos pelo canto de bênção dos alimentos. A família observa os festivais hindus juntos em a casa. Canções devocionais são cantadas e tradicionais música tocada. Arte e artefatos saivitas adornam o quartos. Tudo isso cria uma vida segura e saudável espaço, um refúgio da dureza do mundo. A harmonia é uma vibração frágil que a família protege procurando ver o ponto de vista do outro, encontrando

pontos de concordância e evitando discussões e palavras duras. Todas as divergências são resolvidas antes dormir. Os hóspedes são tratados como Deus e a hospitalidade é dado generosamente. As crianças podem ajudar os pais manter a casa forte. Eles auxiliam durante o puja matinal e nos festivais anuais. Gurudeva recomenda uma "noite familiar" semanal, durante a qual todos os membros sentam juntos para jantar, fazem planos, jogam jogos, compartilhar interesses, expressar apreço por um outro e desfrutar da união familiar sem TV, entretenimento digital ou outras distrações.

~~~~~  
 GURUDEVA: Os devas podem viver dentro de uma casa limpo e bem regulado, onde o mantém-se a rotina de café da manhã, almoço e jantar, onde são realizados devocionais matinais e respeitado, uma casa que a família vive juntos por dentro, comem juntos por dentro, conversam juntos por dentro, adoram juntos por dentro.

THE HOME IS OUR FORTRESS. IT KEEPS US SAFE AND HOLDS THE FAMILY TOGETHER. HERE THE MOTHER IS THE SHAKTI DEITY & THE FATHER IS SIVA. CHILDREN ARE THE DEVAS, GROWING STRONGER & MORE LOVING EACH DAY.

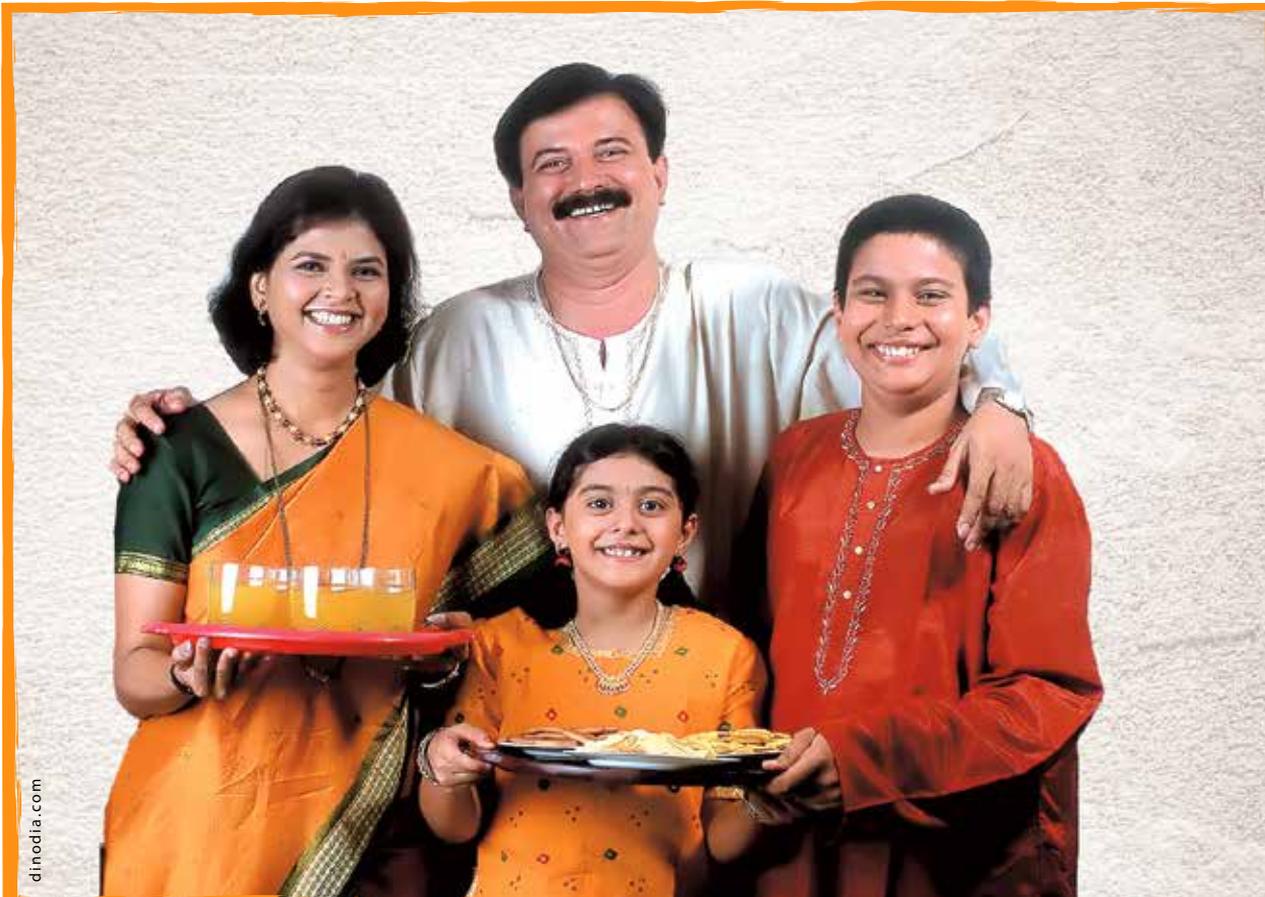


Os hindus e suas casas são conhecidos em todo o mundo por sua hospitalidade generosa. Tratar o hóspede como Deus é o caminho hindu. Mesmo na correria da vida moderna, nunca devemos sentir que os hóspedes estão nos impedindo de ser o que deveríamos ser fazendo. Largamos tudo, por mais importante que seja, para cuidar de companhia. Nós sabemos como é a sensação de ser indesejável, e nunca iria querer enviar isso mensagem aos visitantes. Quando os convidados chegam, mesmo sem avisar, são recebidos com entusiasmo na porta pelo família inteira. Somos generosos com nosso tempo e gentilmente com nossas palavras. Nosso cuidado amoroso torna cada um se sente especial. Este é o nosso antigo e sagrado dever. O Tirukural nos diz: "Todo o propósito de ganhar riqueza e manter uma casa é oferecer hospitalidade aos hóspedes. ...O anfitrião deve cuidar dos convidados ele tem. Ele deveria assistir esperançosamente por mais. Ele vai então ele mesmo será um convidado bem-vindo no céu." Hindu shastras descrevem o ideal, dizendo que o convidado deve ser honrado por sair ao seu encontro, oferecendo-lhe água e um assento, acendendo uma

lâmpada diante deles e fornecendo alimentação e hospedagem. Segue amigável conversa sobre assuntos que lhes interessam. At a casa mais humilde nunca deixará de homenagear um convidado com alimentos e bebidas. O mínimo absoluto é um cadeira ou tapete para sentar e um copo de água para beber. A visita de uma pessoa santa à casa é dada extra atenção especial e pode envolver dias de preparação, confecção de guirlandas e presentes, limpeza e decoração. À medida que o hóspede parte, desejamos felicidades e presentes, nem que seja um simples doce. Então nós caminhamos com eles para o transporte, palmas das mãos juntas, observando até que eles estejam fora de vista.

GURUDEVA: A hospitalidade flui da casa de Siva seguidores gostam de música doce de uma vina. Os hóspedes são tratados como deuses. Amigos, parentes, conhecidos, mesmo estranhos, são humilhados pelo atenção esmagadora e sempre disposta recebida.

ICE, HOME-MADE TREATS AND WELCOMING SMILES. HOSPITALITY IS THE GIFT GIVEN TO EVERY GUEST WHO COMES TO OUR DOOR. THIS IS AN IMPORTANT DUTY.



d.inodia.com

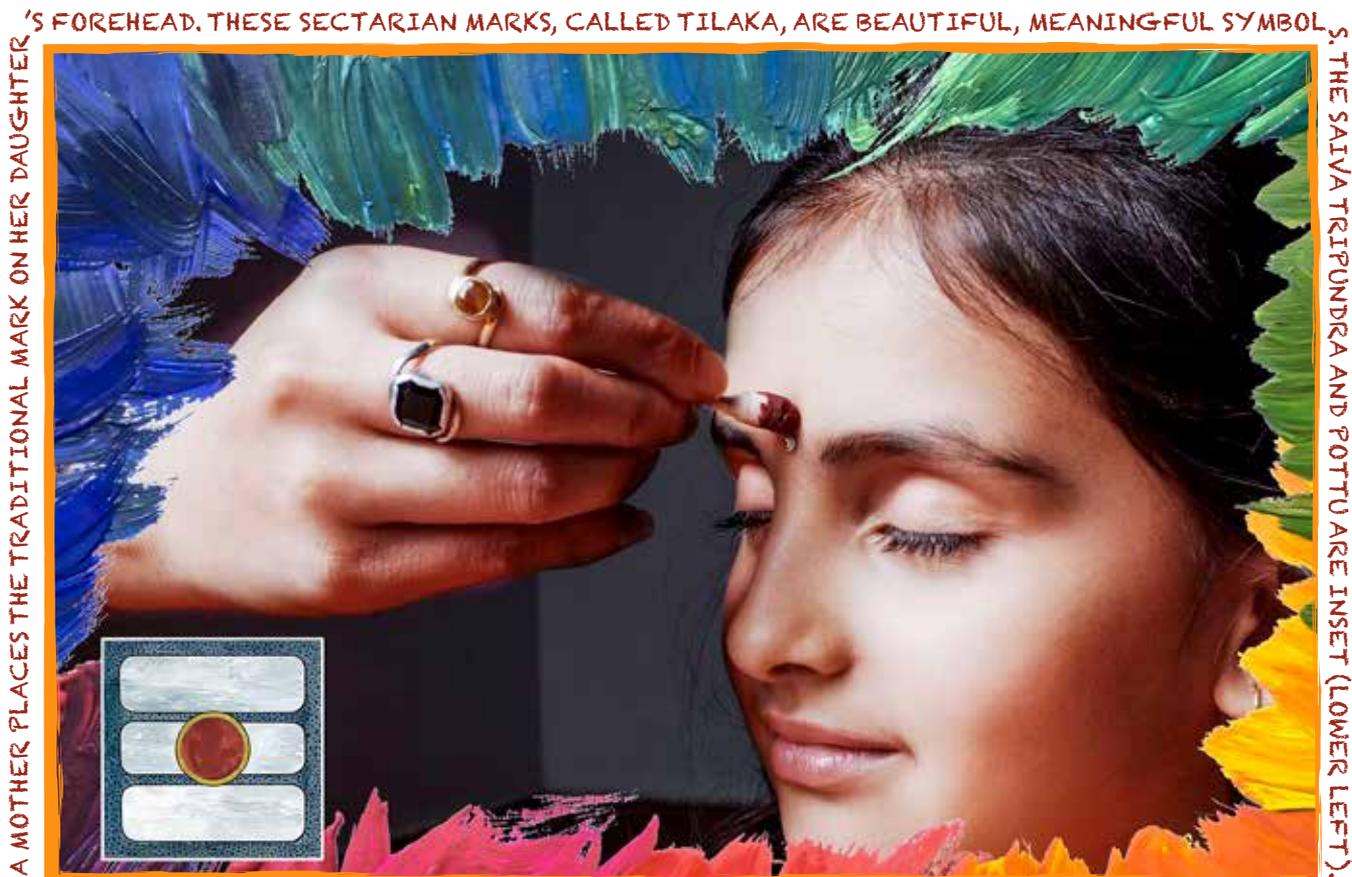


## 53 Como Usamos Nosso Santuário de Casa?

O santuário-lar é o templo pessoal da família. É o coração da casa, um lugar sagrado onde vamos para estar perto de Deus, Deuses e os devas. Hindus que são sábios e levam a sério a prática de sua religião têm uma sala inteira para o santuário-lar. Eles o mantêm apenas para esse propósito e o mantêm com uma atmosfera de templo. Eles sabem que um armário ou prateleira não é suficiente para criar um espaço sagrado. Nesta sala especial, a família se reúne para realizar puja, ler as escrituras, meditar, cantar bhajana, fazer japa e outros sadhanas todas as manhãs. Em dias santos eles dedicam tempo extra a essas práticas. Quando jovem você pode ajudar com a sala do santuário e torná-la sua lugar especial. Você pode coletar flores do jardim, ajudar a preparar prasadam e ajudar a organizar os itens de puja antes da adoração diária. Aprenda os mantras em sânscrito e cante junto com seus pais. O santuário-lar deve ser a sala mais bonita na casa. É adornado com fotos de sua linhagem. O altar tem imagens do Deus Siva, Lord Ganesha e Lord Murugan. Há lâmpadas a óleo, incenso, sinos, oferecendo bandejas e cestas de flores. Cada vez voltamos do templo da comunidade, visitamos o santuário e acendamos uma lâmpada. Isso o conecta

ao tempo. Se o santuário for mantido puro, muitos deuses virão e vivem lá, incluindo seus próprios deuses guardiões. Gurudeva disse, "Um quarto é reservado para esses hóspedes invisíveis permanentes. É um quarto que toda a família pode entrar e sentar. Eles podem comungar interiormente com esses seres refinados. Esses deuses são dedicados para proteger a família geração após geração." Esses seres de luz os abençoam e protegem, mantendo a casa segura e pacífica. Quando fornecemos um espaço para Deus dentro de nossa própria casa, é fácil para a família ser feliz. É fácil se dar bem e amar o outro. É fácil sentir a presença protetora de Siva.

~~~~~  
GURUDEVA: Todo lar Saivita gira em torno do santuário-lar, uma sala especial reservada mantida para criar uma atmosfera de templo em qual conduzimos puja, lemos as escrituras, executamos sadhana, meditar, cantar bhajana e fazer japa.



54 Quais são as nossas marcas Saiva na testa?

Nossas marcas na testa são um distintivo hindu práticas culturais e espirituais. Nós usamos vermelho ou pontos pretos, listras brancas e desenhos em pasta de sândalo. A maioria das marcas são sectárias. Eles dizer ao mundo qual tradição hindu seguimos. Adoradores do Senhor Vishnu costumam usar um em forma de U tilaka feito de barro. Saivitas usam três listras de cinza sagrada branca, chamada vibhuti ou tiruniru, através a testa deles. Esta marca é chamada de tripundra. Essas práticas têm explicações místicas. Cinzas sagradas podem ser visto pelos devas nos mundos internos, especialmente durante o puja. Isso permite que eles nos ajudem melhor. A cinza sagrada significa pureza e a queima do três laços da alma: anava, karma e maya. Usá-lo traz as bênçãos e a proteção de Deus Shiva. Também nos lembra da natureza temporária de o corpo físico e nos inspira a lutar sem atraso pela graça de Deus Shiva. Um ponto é frequentemente usado apenas abaixo do meio da testa. É chamado de bindi em hindi e pottu em tâmil e é usado por hindus de todas as seitas. Diz-se que representa o "terceiro olho" da espiritualidade visão, é um lembrete para usar o olho da nossa mente ou interior visão e não apenas ver a vida com nossos olhos físicos. O Bindi vermelho pode indicar que uma mulher é casada. Um

preto, especialmente em uma criança, destina-se à proteção. Os sacramentos passados depois de um puja em um Saivita templo incluem vibhuti, kumkum e sândalo. Homens e mulheres aplicam todos os três. As mulheres costumam usar uma quantidade menor de cinzas na testa do que homens. Os visitantes de uma casa hindu costumam ser abençoados primeiro na porta com um pottu. Nós orgulhosamente vestimos nossos marcas na testa, sabendo que elas nos distinguem como hindus devotos.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Usamos a cinza branca pura para alertar os devas que somos membros desta religião. Este vibhuti é um sinal, uma forma de dizer: "Buscamos sua ajuda e buscamos suas bênçãos". E por vendo as cinzas, eles podem distinguir seu rosto. ... O ponto usado na testa é um sinal de que é hindu. O ponto tem um significado místico. Isto representa o terceiro olho da visão espiritual, que vê coisas que os olhos físicos não podem ver.

**B**oa conduta é pensamento correto, fala correta e Ação correta. Estar certo significa concordar com dharma e nossa natureza refinada da alma. Nossa religião nos dá o grande conhecimento de que todas as pessoas são almas divinas em uma jornada maravilhosa, aprendendo muitas lições ao longo do caminho. Embora possam não ser exteriormente perfeitos, aprendemos a ver o belo e radiante alma em todos que encontramos. Buscamos o que há de melhor em outros e ignorar suas falhas. Tentamos ajudar os outros da maneira que pudermos, para sermos sempre edificantes e não crítico ou doloroso. Trabalhamos com nós mesmos para ser um bom exemplo e uma alegria de estar por perto, não uma pessoa para ser evitado. É nosso sadhana expressar a beleza qualidades de amor, paciência e bondade. Nós protegemos, orientar e encorajar os mais jovens. Nós olhamos até aqueles que são mais velhos e procuram ansiosamente aprender deles. Usamos termos de respeito para aqueles próximos para nós, como “tia”, “tio” ou “irmão mais velho”. Nós cumprimos os outros com “Namaste”, “Vanak kam” ou “Aum Sivaya.” Dois costumes importantes que seguimos são nunca discuta e nunca interrompa os outros, especialmente nossos anciãos. As quatro chaves para uma boa conduta são pureza, devoção,

humildade e caridade. Nós cultivamos a pureza pensando, falando e fazendo apenas o que é concebido em compaixão por todos. Cultivamos a devoção por meio da adoração e serviço abnegado, e por sendo leal e confiável. Cultivamos a humildade demonstrando paciência com as circunstâncias e paciência com as pessoas. Cultivamos a caridade dando aos famintos, doentes, desabrigados, os idosos e os infelizes. A primeira professora de questões de boa conduta é a nossa consciência. É o voz da nossa alma. Para saber o que é certo e o que é errado, podemos também recorrer a Deus, ao nosso satguru e swamis, às escrituras e aos nossos anciãos, família e amigos confiáveis.

~~~~~  
GURUDEVA: O hindu promove a humildade e evita a arrogância, procura ajudar, nunca atrapalhar, encontra o bem nos outros e esquece seus falhas e erros. Não há outra maneira de ser chamado de verdadeiro devoto, conduzir-nos adequadamente dentro de nós mesmos e entre nossos semelhantes.

COMMUNITY. SHE AND HER FRIENDS TALK ABOUT WAYS THEY CAN HELP OTHERS, SHARING IDEAS

A YOUNG VOLUNTEER SERVES MEALS TO NEEDY PEOPLE IN HER



bap swaminarayan sanstha

ABOUT ALL THE FORMS OF SERVICE THAT WOULD BE UPLIFTING.



56

Qual é a forma de saudação hindu?

Para os hindus, a saudação preferida é namaste (ou namascar). As duas mãos são pressionadas juntas e seguradas perto do coração com a cabeça suavemente curvado como se diz, "Namaste." É tanto uma saudação e um gesto - um mantra e um mudra. O a posição orante da mão é chamada anjali, da raiz anj, "adornar, honrar ou celebrar". Em nossa comunidade Saiva, também dizemos, com as mãos juntas, "Vanakkam," "Namah Sivaya" ou "Aum Sivaya". O significado é semelhante. As mãos dadas em união significam a unidade de um cosmos aparentemente dual, a aproximação de espírito e matéria, ou o eu encontrando o Eu. Diz-se que a mão direita representa o maior natureza ou o que há de divino em nós, enquanto o esquerdo mão representa a natureza inferior, mundana. Em Sanskrito namas significa "arco, reverência, reverência saudação." Vem da raiz nam, que carrega significados de curvar-se, curvar-se, submeter-se humildemente e ficar em silêncio, e Te significa "para você". Por isso namastê significa "eu me curvo a você". O gesto de namastê gentilmente nos lembra que podemos ver Deus em todos os lugares e em cada ser humano que encontramos. Está dizendo, silenciosamente: "Eu vejo a Deidade em nós dois, e me curvo diante Isto. Eu reconheço a santidade até mesmo deste simples reunião. Eu não posso separar o que é espiritual

em nós daquilo que é humano e comum". Esse lindo costume abre nosso coração para ver aquela pessoa boas qualidades. Nós nos lembramos de tratá-lo com respeito e amor. Seria difícil ofender ou sentir animosidade em relação a alguém que você cumprimente como Deus. Namaste também pode ser usado para dizer adeus. Um veneração ainda mais profunda é expressa por trazer os dedos das palmas unidas à testa, o local do terceiro olho místico. Uma terceira forma de namaste traz as palmas das mãos acima da cabeça. Esta saudação é reservado para Deus e o mais sagrado dos Satgurus.

~~~~~  
**GURUDEVA:** O mudra é chamado anjali. É um gesto devocional feito igualmente diante de uma Divindade, pessoa santa, amigo ou conhecido momentâneo. Mantendo as mãos juntas conectam o lado direito do corpo com a esquerda, e traz o nervo e nadi correntes em equilíbrio equilibrado, em uma consciência do sushumna, despertando o terceiro olho dentro, para adorar a Deus na saudação.

Família e comunidade são extremamente importantes na cultura hindu, e os relacionamentos são valorizados acima de tudo. Todos os dias temos muitas oportunidades de fazer o bem, aprender, ajudar e elevar os outros. Muitas pessoas acham difícil se dar bem com os outros. Eles estão sempre discutindo e guardando ressentimentos. Para manter relações harmoniosas, devemos ser pacíficos por dentro. Então nós podemos aproveitar ao máximo as oportunidades que a vida nos dá. Nós não podemos fazer o nosso melhor se estivermos preocupados ou chateados. A paz da mente, chamado Shanti em sânscrito, é mais precioso do que ouro, e nossa cultura hindu nos dá muitas ferramentas por protegê-lo. Adoração, serviço e yoga são três ferramentas principais. Gurudeva também valorizou outra ferramenta, chamada consideração, a arte de não ferir os sentimentos de outros. Somos gentis e sensíveis em pensamento, palavra e ação. Tratamos os outros como gostaríamos para nos tratar. Elogiamos suas boas qualidades e bom atos. Nunca discutimos ou usamos palavras duras ou raivosas. Isso destrói o shanti para todos os presentes e provoca sentimentos feridos. O Tirukural adverte: "O ferida causada pelo fogo cicatriza no seu tempo. Mas a

queimadura infligido por uma língua inflamada nunca cura. Se nós tiver um desentendimento, nós nos certificamos de conversar com a pessoa, peça desculpas e perdoe, e resolva o assunto antes de dormir. Vivendo em harmonia com todos, temos mais alegria em nossa vida e somos seres humanos mais eficazes. O mais importante é se dar bem com nossa família próxima. Harmonia começa em casa e irradia para todas as partes da vida, trazendo luz, amor e boa vontade em todos os relacionamentos.

GURUDEVA: Diplomacia, um tipo de amor - um não querer ferir o próximo, supressão de as emoções de ódio e raiva - traz uma espécie de harmonia. Estes são produtos da intelecto que, quando desenvolvido em um forte bainha intelectual é capaz de controlar o mais básico emoções através da memória controlada, razão e força de vontade controlada, os três faculdades de nossa capacidade de governar as forças da natureza.



Como hindus saivitas, sabemos que esta vida é preciosa e somos gratos por isso a cada momento de cada dia. Apreciar o dom da vida nos inspira a fazer o melhor que podemos, melhorar nosso caráter, servir aos outros e viver uma vida espiritual. Conhecendo a vida propósito, nos apegamos firmemente ao dharma. Como uma maratona, devemos permanecer no percurso para terminar a corrida. Ter bons amigos religiosos nos ajuda a permanecer no caminho. Se nos misturarmos com uma multidão mundana, podemos perder nosso caminho. O Tirukural nos diz: "À medida que a água muda de acordo com o solo através do qual flui, assim um homem assimila o caráter de seus associados". Amigos que são bons hindus irão ajudá-lo acima de tudo. Se você faz amizade com uma pessoa que é desonesta ou mesquinha, sua exemplo o levará a problemas. Se você fizer amizade alguém que estuda muito e é gentil e prestativo, seu exemplo irá inspirá-lo e elevá-lo. Alguns as pessoas zombam da religião ou fazem travessuras e resistir à autoridade. Eles não sabem o verdadeiro propósito de vida. Eles desperdiçam seu tempo

e causam dor aos outros. Mestres sábios nos aconselham a ser gentis com todos, mas faça amigos íntimos apenas com aqueles que ajudarão construir um bom caráter e estabelecer padrões positivos para o futuro. O Tirukural nos diz: "Pureza de mente e pureza de conduta, estes dois dependem da pureza de companheiros de um homem". Seguindo nosso caminho religioso fica mais fácil quando fazemos parte de um grupo satsang com valores e objetivos compartilhados. Tal companheirismo ajuda a manter nosso sadhana forte, especialmente durante momentos difíceis da vida. Como Gurudeva costumava dizer, "O grupo ajuda o indivíduo e o indivíduo ajuda o grupo."

GURUDEVA: Faça amizade com aqueles que estão no o caminho. Esteja com pessoas boas e positivas, e não com pessoas negativas e queixosas que não têm relação ao que você está fazendo por dentro, ou que estão criticando você pelo que você está fazendo.

IMPORTANT & WORTH CULTIVATING. THEY ENCOURAGE OUR IDEALS & GOALS IN LIFE. THEY ?

FIVE FRIENDS TAKE A SELFIE TO SHARE ONLINE. FRIENDS ARE IMP



ROVIDE FUN & KEEP US SAFE FROM THE WORLD'S NEGATIVE FORCES.

TWO VOLUNTEERS SERVE LUNCH TO A GROUP OF SADHUS AND PILGRIMS IN INDIA. BACK IN THE KITCHEN, OTHERS HAVE SPENT THE MORNING COOKING. THIS IS ONE

FORM OF KARMA YOGA, SELFLESS ACTIONS DONE TO HELP OTHERS.

TWO VOLUNTEERS SERVE LUNCH TO A GROUP OF SADHUS AND PILGRIMS IN INDIA. BACK IN THE KITCHEN, OTHERS HAVE SPENT THE MORNING COOKING. THIS IS ONE



## 59

## Como Praticamos Karma Yoga?

**K**arma yoga é serviço altruísta, ou seva. Muitas vezes assume a forma de trabalho voluntário em um templo—ajudando com as necessidades básicas e eventos, como polindo as lâmpadas de latão, atendendo o telefone, fazendo guirlandas e preparando-se para pujas. Esse o serviço humilde ajuda a estabelecer um bom caráter. O esforço para fazer boas ações pode ser estendido para outras áreas também, como o local de trabalho e a casa, ajudar os outros silenciosamente e voluntariamente, sem reclamar e sem esperar agradecimentos. Tal serviço colhe bênçãos ocultas. Em seu sentido mais amplo, Karma yoga é ação espiritualizada. Ele está fazendo cada tarefa de forma consciente, desinteressada, excelente, como uma oferenda ao Divino. Satguru Yogaswami aconselhou os devotos, “Qualquer trabalho que você tenha que fazer, faça-o bem. Isso em si é Yoga.” O trabalho feito com esse espírito é uma forma de adorar. Cumprir nossos deveres diários comuns torna-se uma poderosa sadhana que contribui para a nossa espiritualidade progresso. Este yoga nos torna mais focados, eficazes e realizados. Elimina a falsa separação de trabalho secular da prática religiosa. Swami Vive Kananda aconselhou: “Quando você estiver fazendo qualquer trabalho, não pense em nada além. Faça isso como adoração, como a

mais alta adoração, e devotar toda a sua vida por enquanto.” Aqui estão algumas chaves para transformar o trabalho em adoração com sucesso: 1) Ore ao Senhor Ganesha antes de começar seu trabalho. 2) Agir desinteressadamente, desapegado dos resultados. Concentre-se em servir, ajudando, dando. 3) Trabalhe duro; superar a letargia, fadiga, confusão e dúvida. 4) Mantenha a harmonia com outros. 5) Aproveite o esforço; não se sinta apressado. 6) Faça da obra uma oferta digna, completando-a tão perfeitamente quanto você pode. Então pare, reveja o que você fizeram e torná-lo ainda melhor

~~~~~  
GURUDEVA: Saia para o mundo esta semana e deixe sua luz brilhar através de seus bons pensamentos, mas que cada pensamento se manifeste em uma ação física, de fazendo algo por outra pessoa. Levante seus fardos só um pouquinho e, talvez sem saber, você pode levantar algo que está sobrecarregando sua mente. Você apague e limpe o espelho de sua própria mente através da ajuda ao outro. Chamamos isso de karma yoga.

O templo é onde adoramos e comungamos com Deus e os deuses. Aqui, os devotos são elevados e recebem a ajuda interior de que precisam para viver uma vida positiva e plena. Os templos são sagrados por três razões: eles são construídos de maneira mística, são consagrados com ritos especiais e complexos e, a partir daí, adoração diária contínua constrói um campo de força sagrado. Nossos grandes templos Saiva são como nenhum outro lugar na Terra. Alguns são mais de 1.000 anos de idade. Regras estritas dos Agamas são seguidos para criar tais espaços sagrados onde a santidade, Deus, pode residir. Devas, Deuses e pessoas trabalham juntos para estabelecer o templo e garantir que ser usado apenas para adoração. Ao longo dos anos, o poder torna-se forte, formando um vidro invisível bolha ou escudo ao redor do templo. Isso mantém fora vibrações grosseiras e permite que os mundos celestiais sejam fortemente presente. Ao se aproximar da casa de Deus, você pode sentir a energia espiritual, e conforme você entra você está envolvido em paz. Aqui os devas e Deuses pode facilmente ouvir suas orações. Aqui as antigas escrituras são cantadas, os ritos tradicionais conscientemente realizada. Aqui alegres festivais são celebrados e árduas peregrinações concluídas. No ponto alto de puja, enquanto sinos

tocam alto e conchas sopram, a Deidade envia raios de bênçãos através da imagem consagrada, ou murti. Inundando sua aura, esta energia pode apagar preocupações, limpar a confusão e aliviar a tristeza. Os devotes saindo do templo se sentem inspirados e iluminados de fardos. Gurudeva explicou que a pedra ou metal as imagens não são meros símbolos dos Deuses. A imagem é a forma do plano físico através da qual o poder de Deus amor, poder e bênçãos inundam este mundo. A imagem é como um corpo físico temporário que o Deus usa durante as cerimônias do templo. O templo, de Deus casa, torna-se um lugar verdadeiramente sagrado para nós quando saiba que os Deuses são seres reais e o propósito de ir ao templo é experimentar suas bênçãos.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Um templo de Siva marca um acordo entre Deus Siva e o povo na Terra como um ponto de encontro onde o três mundos podem comungar conscientemente.

LE IN INDIA. THEY LOOK UPON THIS AS THE HOME OF GOD SIVA, AND THEY ARE ABLE TO DRAW



PILGRIMS HAVE REACHED A REMOTE ALL-GRANITE SIVA TEMP

NEARER TO HIS DIVINE LOVE & LIGHT IN SUCH A HOLY PLACE.



thomas kelly

## 61 Como Visitamos o Templo?

**V**amos ao templo para estar perto de Deus. Embora Siva esteja em toda parte, é no templo sagrado que podemos sentir mais facilmente Sua presença. Sabendo que Siva e os devas podem nos veja, queremos estar no nosso melhor. Antes da nossa visita, tomamos banho e vestimos roupas limpas e tradicionais. Nós trazer uma oferta, como frutas, leite e incenso ou uma linda guirlanda de flores. O ato de doar faz receptivos às bênçãos. Lá fora, removemos nossos sapatos e lavar as mãos, pés e boca e buscar bênçãos no santuário do Senhor Ganesha. Em seguida, caminhamos no sentido horário ao redor do templo ou da câmara central, então preste homenagem a cada Deidade. Se for puja tempo, sentamos em silêncio e apreciamos a cerimônia sendo realizada pelo sacerdote. Por meio de seus cantos, gestos, visualizações e oferendas, ele se purifica e honra a Divindade com oferendas escolhidas, como alguém receberia um rei. Ele clama a Deus para vir e derrame bênçãos sobre todos. Durante o puja nós focar nos atos de adoração, não permitindo que nossa mente vagar. Com o tempo, aprendemos o significado do cânticos e rituais do padre e acompanhe mentalmente. Após o arati nos prostramos e nos levantamos para receber o chama, água benta, cinza benta e outros sacramentos, recebendo cada item com a mão direita. Então

nós sente-se calmamente e medite, ou apenas sinta as bênçãos lava sobre nós. Este também é um bom momento para japa. A adoração assume muitas formas em um templo. Os devotos podem ser imerso nas alegrias da devoção, perdido em oração comunhão, buscando consolo para uma perda, cantando canções devocionais, entoando mantras ou celebrando uma rito de passagem. Chegando em casa, acendemos uma lâmpada em nossa sala do santuário para trazer os devas do templo para aquele espaço sagrado. Pujas e rituais nos dão uma chance de fazer uma pausa, olhar para dentro e se concentrar em algo mais significativo e profundo do que o questões mundanas da vida. Puja é a sagrada comunhão, cheio de admiração e afeições ternas. A parte indispensável de qualquer puja é a devoção. Sem amor no coração, o desempenho exterior é de valor limitado. Mas com verdadeira devoção, mesmo gestos simples são rituais sagrados.

~~~~~  
GURUDEVA: Em nossa religião existem altares em templos em todo o mundo habitados pelo devas e os grandes deuses. Quando você insere esses lugares sagrados, você pode sentir sua santidade.



62 Como Podemos Fortalecer Nosso Templo?

Abençoado com o conhecimento de que o templo é a casa de Deus e dos Deuses, visitamos muitas vezes, pois eles são nossos queridos amigos. Isso é a primeira forma de fortalecer e se tornar um valorizado parte de nosso templo e sua comunidade, mantendo sua vida espiritual forte. Quanto mais visitamos, mais mais sensíveis nos tornamos às energias espirituais. À medida que nosso amor, ou Bhakti, cresce, a graça dos Deuses nos torna mais gentis, mais cooperativos e mais generosos com nosso tempo. A segunda forma de fortalecer e servir ao templo é participando de atividades e ajudando com os deveres para torná-lo bonito e convidativo. Isso eleva nossas energias e nos mantém perto de outros devotos. O serviço assume muitas formas. Pudemos preparar decorações e ajudar o padre com os itens dos pujas. Podemos gostar de ajudar a cozinhar e servir prasadam aos devotos. Podemos dar as boas-vindas aos visitantes do templo, organizar atividades, fazer guirlandas, limpar lâmpadas ou direcionar estacionamento. Podemos cantar ou dançar durante satsanga e festivais. Podemos ajudar com correspondências ou contribuir para o site do templo. Horários dos festivais todos os anos oferecem ainda mais maneiras de ajudar. Ao frequentar o templo em tais dias auspiciosos, quando a shakti é mais forte,

ficamos sintonizados com as bênçãos da Deidade. O templo é o centro da vida espiritual hindu. Saivitas consideram mais importante viver não mais do que uma jornada de um dia de um templo sagrado, e construímos um onde quer que nos encontremos no mundo. Ajudando construir um templo rende bênçãos nesta vida e na próxima; além disso, é um presente para as gerações futuras. A adoração no templo é para todos os homens e mulheres em todos os níveis de desenvolvimento espiritual. Seu significado e experiência aprofundar à medida que nos desenvolvemos espiritualmente através dos estágios de serviço, devoção, yoga e sabedoria iluminada. Nunca superamos a prática da adoração no templo.

~~~~~  
**GURUDEVA:** No hinduísmo acredita-se que os Deuses são seres vivos, pensantes e dinâmicos que vivem em um mundo diferente, em um mundo interior em o microcosmo dentro deste mundo em que não existe um macrocosmo maior do que este visível macrocosmo. ...Por meio da adoração no templo, os três mundos se abrem um para o outro, e o seres dentro deles são capazes de se comunicar.

**D**eus Siva e os Deuses estão sempre conosco, mais perto do que a respiração, mais perto do que as mãos e os pés. A oração é a nossa forma de nos comunicarmos com eles. Para oferecer uma oração, visualize a face do Deus Shiva ou um Deus, concentre-se e faça sua oração mentalmente, enviando-o através do topo de sua cabeça. Você pode orar em qualquer lugar, mas os seres do mundo interior podem ouvi-lo em um templo sagrado ou em seu santuário doméstico. Um das maiores orações de todas é agradecer por todas as presentes que Siva forneceu em nossa vida. Na maioria das vezes, porém, os devotos oram pedindo ajuda. Os Deuses responderão. Maioria simplesmente, eles enviam uma bênção para aquietar sua mente e limpe sua aura. Às vezes, isso é tudo o que é necessário. Suponha que você ore ao Senhor Ganesha pedindo ajuda com seus estudos. Após a bênção do Mahadeva, o assunto parece claro e interessante. Você absorvê-lo facilmente e fazer melhor em seus testes. Responder a algumas orações pode exigir a designação de um deva para determinar a melhor maneira de ajudá-lo. É reconfortante saber que os Deuses, seus devas e o seu próprio devas guardiões estão sempre prontos para responder ao seu pedidos de ajuda e orientação. Você ganha esta bênção

vivendo uma vida religiosa e sendo consistente em sua sadhana. Alguns templos, como o Templo Kadavul em Havaí, aceite orações escritas de devotos. Quando queimados, estes são liberados para sua forma astral no Devaloka para os devas lerem e agirem. Antes pedindo ajuda, fazemos todos os esforços para usar nossa próprio inteligência e força. Em nossas orações sempre lembre-se de que Deus e os Deuses conhecem o caminho mais elevado para nossa vida. Eles sabem melhor do que nós as lições e experiências que precisamos melhorar. Nosso orações serão respondidas e, com sabedoria, aceitamos a resposta - mesmo que não seja o que esperávamos.

~~~~~  
GURUDEVA: Aqueles que adoram nos templos de Siva lentamente ganhar aceitação nos reinos devônicos dos Deuses, e um ou dois dos incontáveis números de inteligências devônicas geralmente retornam com o devoto em sua casa. ...são estes devas guardiões que são os primeiros a receber o orações escritas do devoto quando são transferidas para o Devaloka através do fogo sagrado.



WIDERS DURING THE PLAYFUL & JOYOUS HOLI FESTIVAL. SUCH CELEBRATIONS BRING THE COMMU

A GLEEFUL DEVOTEE HAS BEEN SHOWERED WITH COLORED PO



NITY CLOSE AND LIFT THE SPIRIT OF ALL WHO PARTICIPATE.

64

Como Celebramos Festivais?

O hinduísmo é celebrativo por natureza. Hindus não perca nenhuma oportunidade de deixar os assuntos mundanos de lado e se reunir com a família, amigos, vizinhos e estranhos para festejar e se divertir, renovar o lar e o coração e, o mais importante, aproximar-se de Deus. Os festivais são talvez mais impressionante e variado no hinduísmo do que no qualquer outra religião. O hindu devoto conhece essas são tempos de profundo misticismo, quando Deus e o Deuses tocam nosso mundo, revitalizam nossas almas, iluminam karmas e abençoe nossas famílias. No entanto, os festivais até mais do que isso. Eles são essenciais para a perpetuação da religião, reacendendo periodicamente a centelha da zelo e devoção na comunidade. Eles providenciam a praça pública espiritual onde os hindus se envolvem uns com os outros para afirmar valores compartilhados e desfrutar cruzamentos da vida. Antes de cada celebração, os votos são tomados, escrituras são estudadas, peregrinações são feitas e jejuns observados na preparação. Tais atos de devoção íntima aproximam o devoto dos Deuses e mantê-lo no caminho para o seu Eu mais íntimo. Como cada festival começa, adoração solitária torna-se um coletivo ritual, com milhões de pessoas tomando seus lugares em uma coreografia criativa. Cada festival é especial e inesquecível à sua maneira. Assim, os hindus

são lembrados de sua fé pelos sons, aromas, decorações coloridas e a mistura selvagem de sabores apresentados para a festa. A mente e as emoções estão saturadas de Hinduísmo como orações de mantras sagrados são entoadas, o ensinamentos espirituais são contados pelos santos, e os Deuses são louvados em bhajans melódiosos. cada aldeia indiana e cada comunidade global empresta um pouco de sua cultura única à forma como um festival é celebrado, criando variações quase infinitas. Recentemente, com o crescente população hindu fora da Índia, festivais adquiriram dimensão internacional. O que poderia ser mais divertido, vivo, vibrante e ainda piedoso e rico em simbolismo do que um festival hindu?.

GURUDEVA: Festivais são momentos especiais de comunhão com Deus e Deuses, de família e compartilhamento comunitário e sadhana. esforçar-se para participar de cada grande festival, quando a shakti da Deidade é mais poderosa, e peregrinação a um templo distante anualmente.

Nós nos preparamos para nossa peregrinação anual interna e externamente. primeiro temos decidir para onde ir, como chegar lá e quanto tempo ficar longe de casa. queremos escolher um templo que nos inspira. Pode ser o famoso Mahakaleshwar Siva templo de Ujjain, ou o Kashi Templo Vishwanath em Varanasi, ambos no meio das grandes cidades. Ou pode ser um lugar remoto, como Rameshwaram, perto da ponta do sul da Índia, com sua poços purificadores. Ou pode ser um local sagrado que é mesmo difíceis de alcançar, como o Monte Kailas no Nepal ou o Caverna Amarnath na Caxemira. Também podemos escolher um lugar sagrado na Europa, nas Américas, na Malásia ou na Austrália. Então nos certificamos de que nossos assuntos serão cuidado na nossa ausência, permitindo-nos concentrar na peregrinação. Nós nos preparamos interiormente também. Antes de uma peregrinação, alguns devotos jejuam, comendo apenas uma refeição por dia durante uma semana ou até um mês. Outros fazem sadhanas extras e frequentam o templo local diariamente. Todos recebem as bênçãos do satguru para a jornada. Uma vez que chegamos ao destino, nos lançamos na adoração e participe de todos os pujas possíveis. Nós meditar profundamente depois. Colocamos todas as nossas

preocupações, preocupações, esperanças e sonhos aos pés da Divindade. Voltamos para casa inspirados e realizados. Esta é a verdadeira pil grimage. Como hindus, não sentimos necessariamente o precisa tirar férias para ficar longe de tudo. Vivemos uma vida moderada e sem pressa e olhar para a nossa era de peregrinação como um tempo especial e acarinhado para resolver problemas e orações a Deus. Sabemos que as bênçãos recebidas vai recarregar nossas baterias e nos inspirar a fazer ainda melhor em nossa vida diária. Em peregrinação esperamos momentos especiais com a Divindade, até mesmo um encontro com Deus no destino sagrado. Esses momentos espirituais crescerão dentro de nós nos próximos anos.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Diferentes templos se tornam famosos para responder a certos tipos de orações, como pedidos de ajuda financeira ou orações pelo companheiro certo no casamento, orações pela cura, orações a serem confiadas com a elevação de crianças de grande alma, ou ajuda em questões de yoga, ou ajudar a inspirar bhakti e amor.



A YOUNG GIRL IN SILK COSTUME GESTURES TOWARD THE DIVINE

DURING A BHARATANATYAM DANCE. HER YEARS OF HARD WORK AND SELF DISCIPLINE HAVE BROUGHT A GRACE AND REFINEMENT THAT WILL LAST A LIFETIME.

BOUGHT A GRACE AND REFINEMENT THAT WILL LAST A LIFETIME.



## 66 Por que devemos aprender uma arte cultural?

**É** uma grande alegria ouvir um bom cantor ou músico, ou assistir a uma dançarina talentosa se apresentar. É edificante ver belas pinturas de um devoto Saiva artista. É encantador ouvir alguém contar uma história bem. Cada música, cada peça de arte ou performance é um presente para cada devoto que o experimenta. Gurudeva encorajou os devotos a aperfeiçoar uma forma de arte Saiva, canto, teatro, dança ou um instrumento musical. O momento ideal para começar é na infância. Ele também elogiou os méritos de aprender uma habilidade criativa que requer o uso das mãos, como cerâmica, costura, tecelagem, pintura, jardinagem, panificação e artes de construção. Todos esses talentos manifestam benefícios criativos para a família e a comunidade. Há tantas opções para cada um de nós. Você poderia aprender uma forma de clássico indiano dança. Você pode aprender música, como voz, vina, flauta ou tambor. Você pode aprender canto sânscrito ou narrativa dramática. Você pode se tornar um especialista em tecendo guirlandas de flores, escrevendo poemas, esculpindo ou carpintaria. Você pode criar designs de piso kolam e outras decorações feitas à mão. Você pode aperfeiçoar a arte de cozinhar e preparar deliciosos pratos

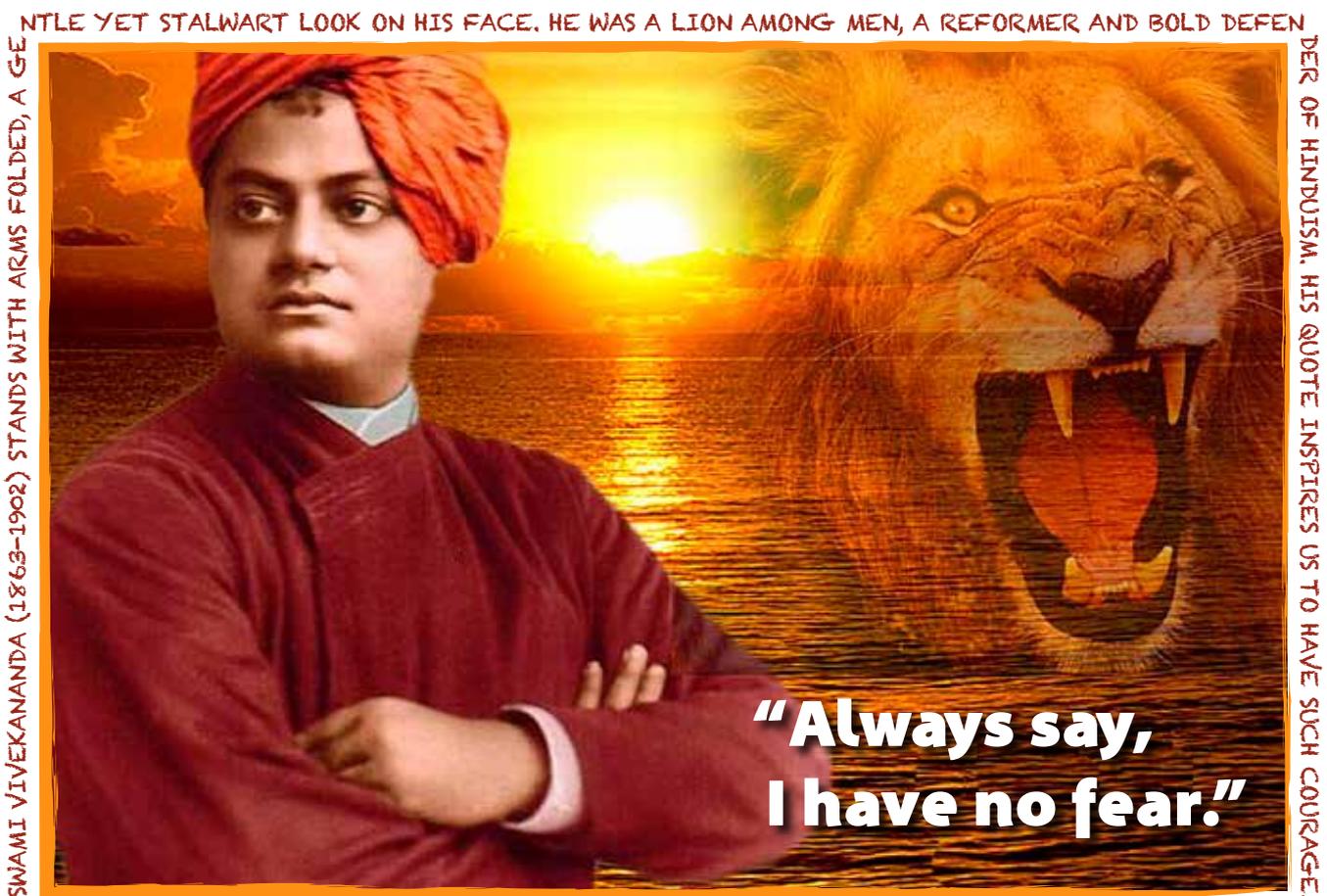
prasadam para festivais. Aprender uma arte ou habilidade exige muito trabalho, força de vontade e dedicação. Estes são os pontos fortes que você pode se aplicar a tudo o que você faz. Cada habilidade ou arte dá novas maneiras de elevar seus amigos, família e comunidade. Essas expressões culturais e criativas estão cumprindo para você também. Você se torna um ser humano realizado. E se você aprender alguma coisa bem, você pode ensinar essa habilidade a outras pessoas. Existem 64 artes culturais, ou kalas, na tradição hindu. Em Saiva Dharma Shastras Gurudeva ofereceu duas listas contemporâneas, uma para meninas e outra para meninos.

~~~~~  
GURUDEVA: O hindu aprecia todas as facetas da vida como transmutada em uma expressão religiosa em arte. A arte hindu é uma arte religiosa - desenho, pintura e escultura dos Deuses, os devas, e os santos de nossa religião. a musica é devocional e descreve os tons do mais alto chakras, ecoa as vozes dos Deuses; e a dança emula os movimentos dos deuses.

Gurudeva ensinou: “Uma vez que escolhemos e aceitamos nossa fé, é então nosso dever espiritual aprendê-la bem e vivê-la de todo o coração, membro contribuinte de uma comunidade de fé para que passamos de forma vibrante para quem vem depois nós, a próxima geração.” Para ser hindus fortes, primeiro devemos aprender bem nossa religião. Isso significa ganhar uma boa compreensão da filosofia, da cultura e o misticismo sutil. Em segundo lugar, devemos viver por ela completamente. Isso significa ter um compromisso sólido, um bom caráter e colocando seus princípios em prática. Para nós, isso inclui adotar os gestos, atitudes, costumes, formas de culto, vestuário e refinamentos da cultura Tamil Saiva. O terceiro passo é passar nosso fé junto aos outros. Todos nós vivemos em sociedades mistas, inter-relacionando-nos com pessoas de origens variadas. Você pode ser questionado sobre sua religião e fé hindú. Alguns questionadores podem não ter religião. Outros podem rejeitar a religião e acreditar que a ciência tem todos os respostas. Você pode ser confrontado por suas perguntas: “Você adora vacas?” “Por que existem tantos Deuses hindus?” “Por que você usa o ponto em seu testa?” Prepare-se estudando as respostas a tais perguntas.

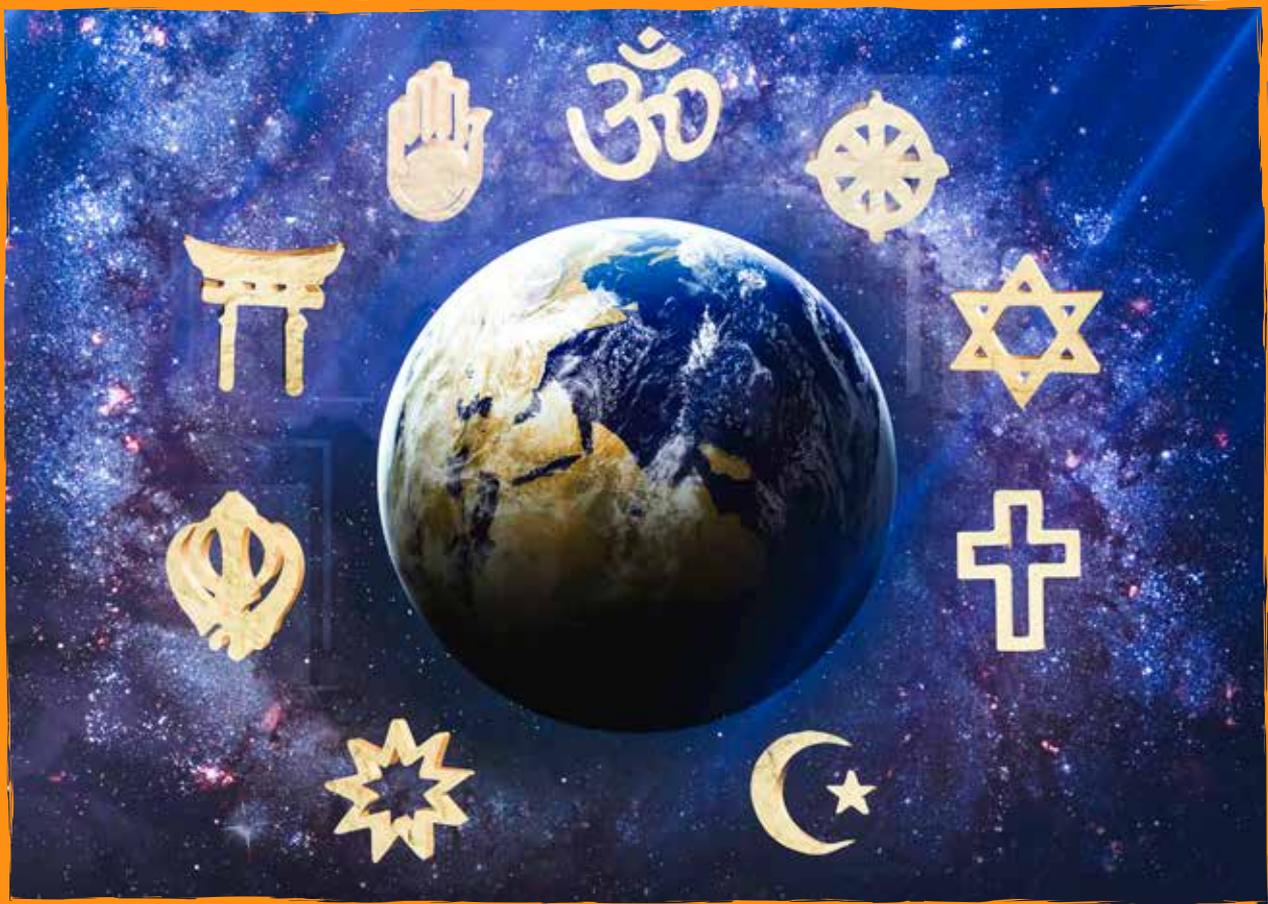
Responda com confiança e gentileza. Assuma que a pessoa realmente quer aprender. Sim, alguns podem querer assediar você ou transformá-lo à vista deles. Se você sentir que este é o caso, sorria e demitir-se sem se envolver mais. Você pode também compartilhe sua fé dando aulas ou compartilhando em reuniões públicas. Em suma, cada um de nós permanece forte para o hinduísmo por serem bons hindus. Gurudeva nos deu as ferramentas em seu Master Course Trilogy, Dançando, Vivendo e Fundindo-se com Shiva. Usando estas ferramentas da filosofia, cultura e yoga, podemos defender, explicar, proteger, preservar e promover nossa fé Saiva.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Chegou a hora dos hindus de todas as raças, de todas as nações, de todas as culturas, de todos seitas se levantem e deixem os povos da mundo conhece a grande religião da qual eles são um dos adeptos ferrenhos.



IONS. THERE ARE HUNDREDS MORE. HINDUS ARE UNIQUE IN OUR UNDERSTANDING AND ACCEPTA

HERE THE EARTH IS ENCIRCLED BY SYMBOLS OF NINE MAJOR RELIGI



NCE OF HUMANITY'S MANY EXPRESSIONS OF BELIEF AND NON-BELIEF.

68

## Como Vemos as Outras Religiões?

**H**indus devotos, seguros em seu sadhana, seguram sua fé na mais alta estima. Gurudeva corajosamente chamou de a maior religião do mundo. Isso é cultura refinada, filosofia profunda, grandes templos e práticas de yoga oferecem mais do que poderíamos explorar e desfrutar em cem vidas. Ainda assim, não há sentido tudo no hinduísmo de um "único caminho". Em vez de, o Caminho Eterno é visto refletido em todas as religiões. Nós guardam uma profunda tolerância e afeição por aqueles de todas as outras religiões. Ao mesmo tempo, sabemos que todas as religiões não são iguais. Cada um tem sua singularidade crenças, práticas e escrituras, e as doutrinas de um freqüentemente conflitam com os outros. Mesmo essa diferença nunca deve ser motivo de tensão religiosa ou intolerância. Os saivitas procuram ser fiéis aos seus próprios caminho, seguindo-o sem se desviar para práticas de outras fés ou movimentos. nós defendemos nossa fé e evitar o encantamento de outros caminhos. Estando contentes em nosso caminho, encorajamos os outros a seguir e defender sua religião. existe um grande força na lealdade a uma religião e sem distrações foco em suas crenças,

ensinamentos e dons culturais. Os hindus nunca procuram converter outros à nossa fé, embora aceitamos buscadores sinceros no redil. Nós estamos de pé forte contra esforços antiéticos por aqueles de qualquer fé que tentam afastar os hindus de sua religião em momentos de aflição ou fraqueza. Gurudeva resumiu: "Respeitamos todas as tradições religiosas e as pessoas dentro deles. Bons cidadãos e estável sociedades são criadas a partir de grupos de pessoas religiosas. Ainda assim, os saivitas defendem sua fé, procedem contentes com suas práticas e evitam o encantamento de outras formas, sejam elas antigas ou modernas."

~~~~~  
GURUDEVA: The people who are Hinduism share a mind structure. They can understand, acknowledge, accept and love the peoples of all religions, encompass them within their mind as being fine religious people.



Materiais de Recursos Gratuitos



Hoje em Kauai Aadheenam, TAKA, é a crônica diária de nosso mosteiro sobre atividades em palavras, imagens, sons e vídeos. Se você quiser seguir nosso progresso do templo, veja quem está visitando ou apenas verifique o que está acontecendo, acesse: www.gurudeva.org/taka/.



Navegue por nossa biblioteca de áudio com mais de 800 palestras dadas por Guru deva e Bodhinatha. Ouça palestras sobre família, transformação pessoal, yoga, práticas espirituais, relacionamentos e muito mais. Acesse: www.himalayanacademy.com/audio/talks. Para nossa pequena videoteca, acesse: www.himalayanacademy.com/resources/video/. Para nossos Podcasts, acesse: www.himalayanacademy.com/audio/podcasts/.



Em nossa página de recursos de publicação, você encontrará o legado de Gurudeva de ensinamentos espirituais, 3.000 páginas da trilogia Master Course, três décadas de nossa revista internacional, cursos infantis, os Vedas e mais. Acesse: www.himalayanacademy.com/resources/.

Todas as nossas publicações estão disponíveis lá, para leitura ou download gratuito. E seguindo pode ser de particular interesse: 14 perguntas, meu amigo Lord Ganesha, Iniciando Puja, Hatha Yoga, Quatro Fatos, Nove Crenças, Quatro Denominações, O que é hinduísmo?, História da Índia hindu, Dez contos (I e II), Crescente Up Hindu, Habilidades de Vida para Adolescentes Hindus, Manual de Construção de Caráter.



❖ Os seguintes recursos de e-mail gratuitos estão disponíveis em: www.himalayanacademy.com/email-news/.

❖ Lição Diária do Master Course.

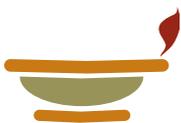
❖ Versículos diários inspiradores dos Vedas, a escritura mais antiga da humanidade.

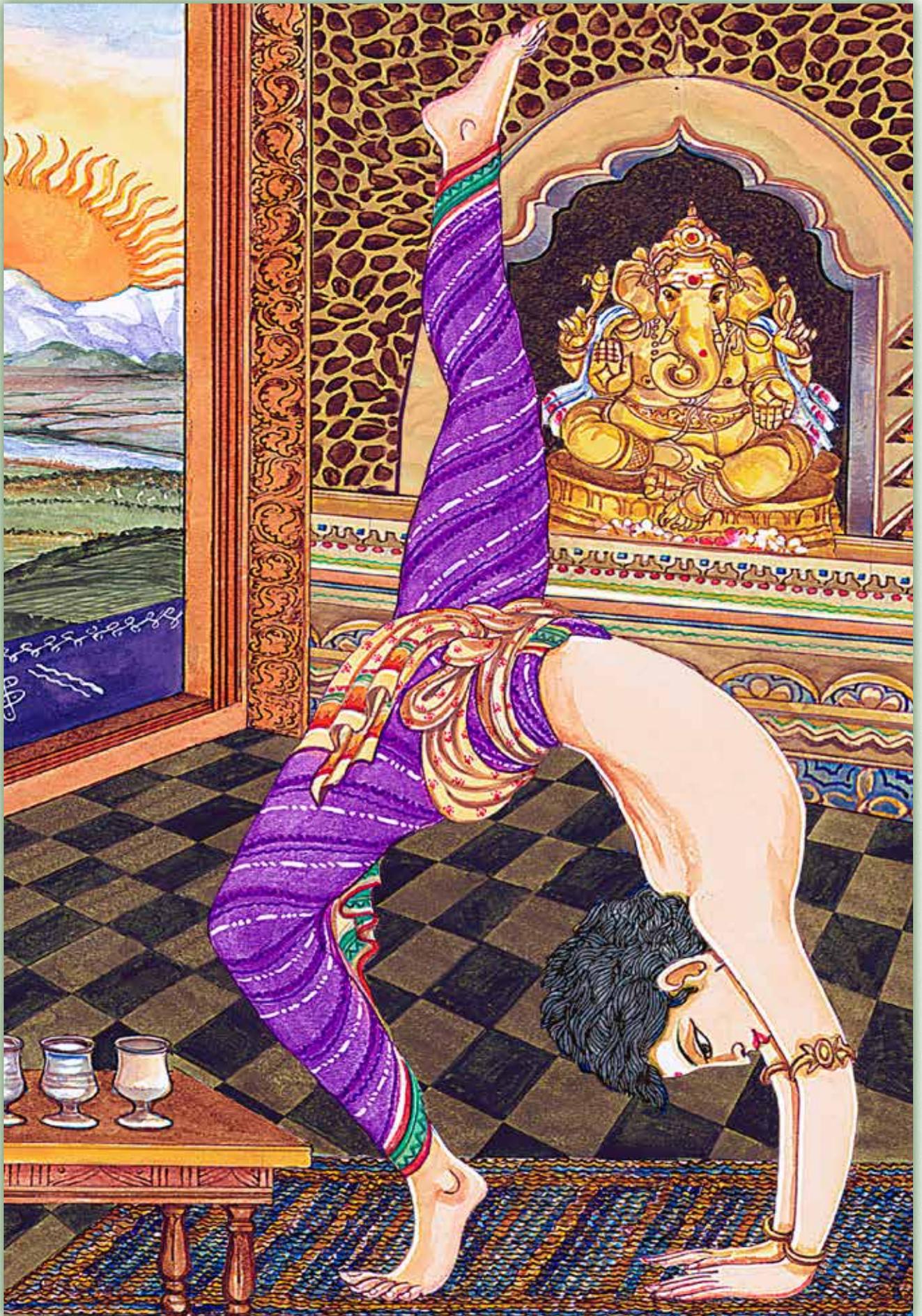
❖ Versos do Tirukural, um dos poemas do hinduísmo maiores escrituras éticas.

❖ Hindu Press International, um resumo diário de notícias para jornalistas, educadores, pesquisadores, escritores, religiosos líderes e hindus interessados em todo o mundo.

❖ Boletim Mensal do Mosteiro Hindu de Kauai.

❖ Notícias sobre doação do patrimônio hindu.





Hatha Yoga

Hatha yoga is a system of handling the physical body so that the mind and the nerve system are calmed and quieted. It is primarily a means to prepare oneself for meditation. Hatha yoga is founded on a principle of putting the physical body into a position so that the nerve currents in the physical body get tuned up to a perfect pitch. It is like tuning the strings on a violin; if you tune the violin just right, then each string will be in harmony with the other strings.

This chapter consists of original illustrations and instructions for 24 asanas organized in eight sets of three to be performed in series. While there are many more complex hatha yoga routines, these 24 relatively easy poses provide a good, balanced system for daily use. To prepare yourself for an effective meditation, this routine is all you will ever need. For the very best results, hatha yoga should be taught personally by a qualified teacher. The instructions and illustrations given here are a rudimentary aid. For more elaborate regimens, inquire at a recognized school specializing in hatha yoga.

Asanas elongate, tone and strengthen muscle tissue, massage the organs, stimulate the nerves and balance the pingala and ida nadis. From the hundreds of known asanas, these 24 affect all the major parts of the body. Each pose is to be held in relaxed stillness for 30 to 120 seconds, without straining. As maximum stretch and flexibility are approached, a subtle stimulation of the physical and psychic nerve system begins to occur.

Perform the postures daily in the privacy of your own room, without drawing attention to yourself. Naturally, they should not be performed after meals. Don't worry if you can't perform them perfectly, or if some are difficult for you. Do the best you can. Progress at your own pace, rather than in a competitive manner. With practice, you will find the body becoming more supple, reflecting the mind's flexibility, alertness and freedom from subconscious repressions.

By controlling breath we control thought and life energy, or prana. Yogis call this pranayama. The pranayama for these asanas is simple: breathe

in for nine equal counts (ideally counting with mathura, the heartbeat), then hold one count, breathe out nine counts, hold one, and so on. Breathe deeply, fully and diaphragmatically, rather than shallowly expanding the upper chest. Harnessing the breath's three phases (inhalation, retention and exhalation) directs the flow of prana, calming and relaxing body and mind.

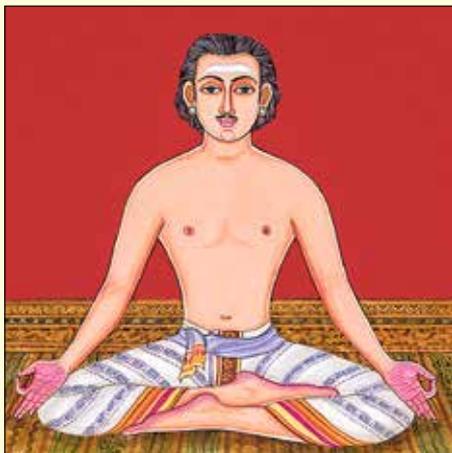
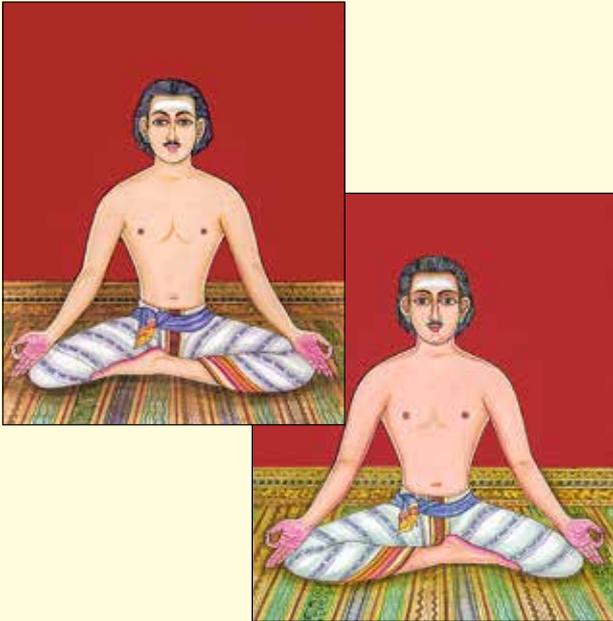
When physical tensions are released through hatha yoga, mental-emotional tensions are automatically dissolved. This is a great secret and a wonderful tool that you can use every day of your life. Free the mind of thoughts and tensions and you will be more aware, more alive, more serene. As you perform the hatha yoga asanas, put out of your mind all thoughts relating to your work, family, friends, associates, problems and challenges that normally concern you. Relax. Relax. Relax. Be completely at peace with yourself and fully enjoy this contemplative art.

Try to sense the inner and outer nerve system reaching a crescendo of energy as you sustain each pose. When this peak is felt, gracefully shift during the outbreath to the next asana. The whole series of 24 poses is like a dance; and a deliberate flow from one to the next is a key to perfect serenity. Each set includes a color visualization to quiet the mind and intensify healing. The color of the background wall in each illustration is the color to visualize while in that pose. Mentally fill your body with that color, from your head to your toes; or imagine yourself suspended in space, surrounded on all sides by the color shown with the pose. If tensions in the body or mind are discovered, visualize them flowing away with the outbreath. At the end, plunge into meditation. Tradition sets the best times for hatha yoga at dawn, noon and twilight. Minimally, only 12 minutes of time is needed.

An Important Caution: Individuals with neck or back problems should abstain from poses that place strain on the spine, such as the headstand, shirshasana, and the shoulder stand, sarvangasana.

Set 1

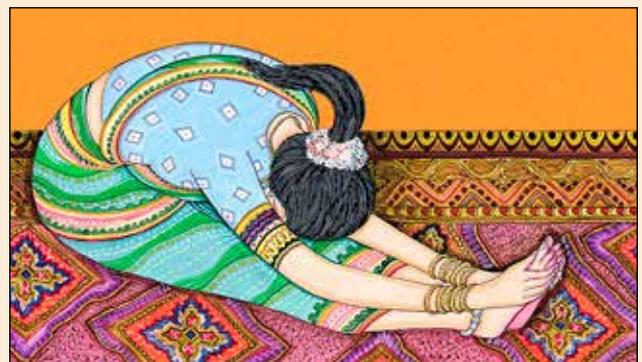
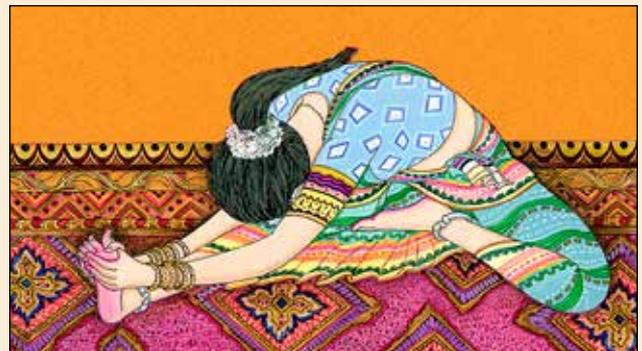
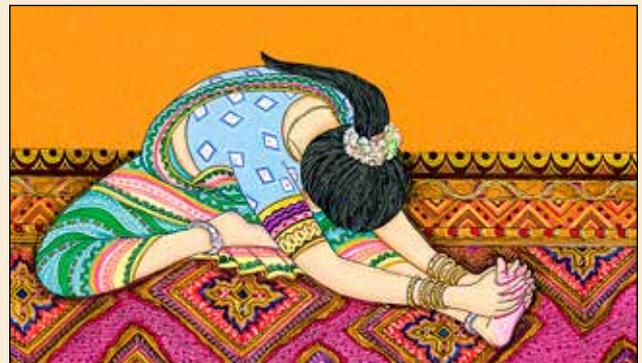
1. Bend the right leg back around the thigh and tuck the right foot along the contour of the buttocks. Bring the left leg in front of the torso, tucking it close to the groin. Hands are on the knees, palms up, thumb and index fingers touching, in the akasha mudra. Keep the spine (the powerhouse of the body) straight, the head erect and balanced at the top of the spine. 2. Next reverse leg positions. 3. In the third pose tuck the right leg into the groin area, then place the left leg in front of it, with the left heel in front of the right heel. This is a variation of the accomplished pose, siddhasana, /-ØÛÛÿ-≤. Keep both legs resting fully on the floor. Visualize deep, ruby red for physical vitality during this first set.



art by a. manivel

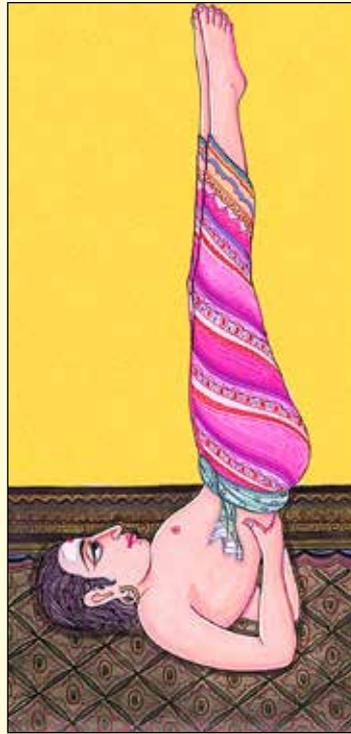
Set 2

4. From the last pose of set one straighten the left leg, lean forward and grasp the left foot with the thumb and index fingers of both hands. This is the janu shirshasana, úÿ≤<ÀαCE@ÿ-≤, head-to-kneepose. Relax into the position, letting the head drop lower and lower until it rests on the knee. In full flexibility the elbows lower to the floor, and the torso rests on the leg. 5. Repeat these steps on the right side. 6. Then extend both legs (a little bend is OK at first) into the forward bend, pashchimottanasana, ¥/À ºÉ%ÿ≤ÿ-≤. Grasp the toes with the thumb and index fingers and let the head gently fall to the knees. With practice, the elbows will lower to the floor. In this set, visualize marigold orange for pure, selfless service.



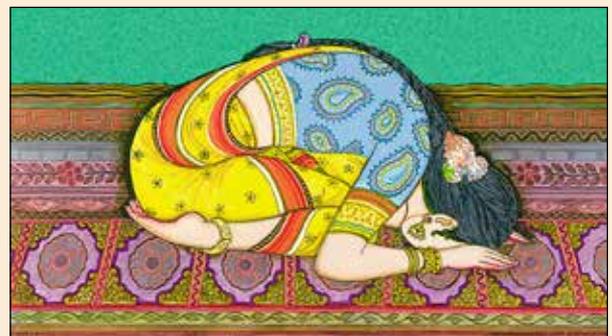
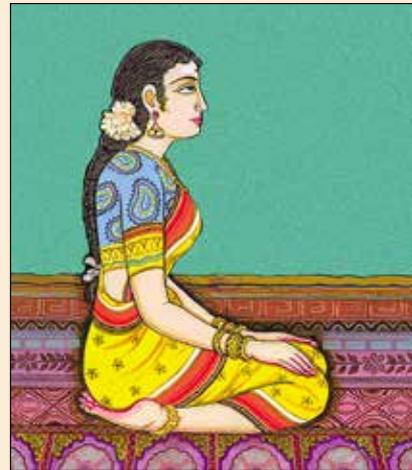
Set 3

7. Lying face-up on the floor, raise the legs and—with the hands in the mid-back region to support the body—raise the torso until the entire body is vertical over the shoulders. This is the shoulder stand, sarvangasana, शर्वाङ्गसन . Keep the spine straight, feet together, torso perpendicular to the floor. 8. Lower the legs slowly over the head until the toes touch the floor. Then lower the arms, palms down. This is the plough pose, halasana, हालासन . 9. End the set with the corpse pose, shavasana, शवासन , by lowering the legs to the floor in front of you. Let the hands rest loosely by the sides, palms down. Every muscle is relaxed. Visualize sun-glow yellow for purified intellect during this third set.



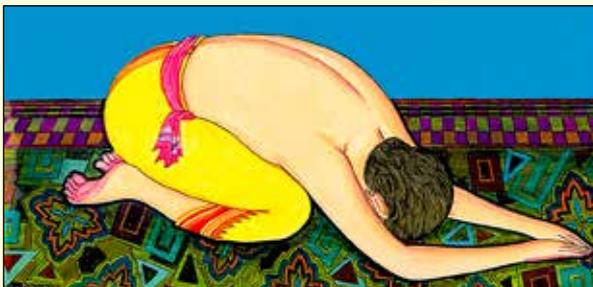
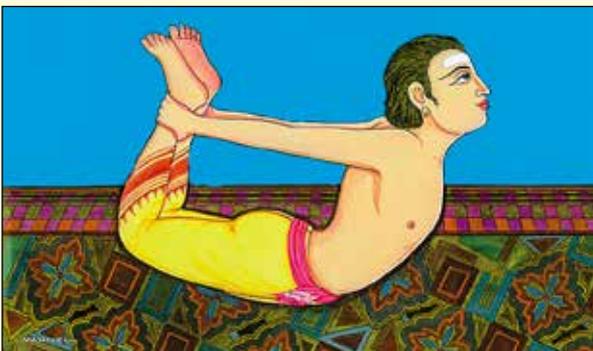
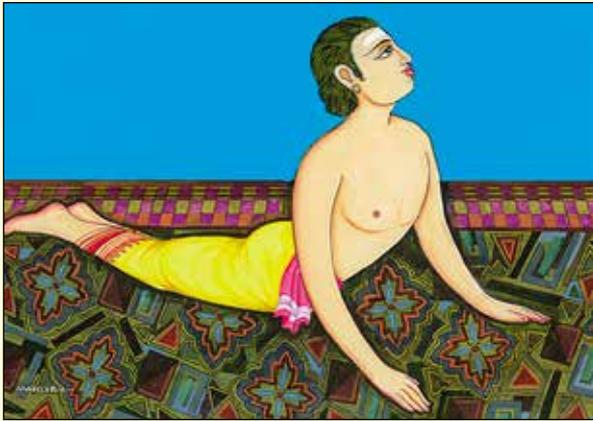
Set 4

10. Kneel and spread the feet apart, sitting between the ankles, hands on the knees, palms down. This is the heroic pose, virasana, वीरासन . 11. Still kneeling, arch back as far as possible until the head touches the floor behind you in the couch pose, paryankasana, पर्याङ्कसन . Hold the palms together over the chest in a. 12. When you reach the right pitch of energy, bring the torso up (ideally without aid from the arms) and bend forward until the forehead touches the floor, palms down near the head, buttocks on the floor between the ankles. In this set, visualize emerald green for physical and emotional health.



Set 5

13. Move the upper body forward, inhale, arch the back slowly and extend the arms until straight, in the cobra pose, bhujangasana, $\int \langle \acute{u} \acute{o} \acute{O} \ddot{Y} - \leq$. Hold for two or three breaths, then lower the torso gracefully. 14. Bring the legs up, reach back and clasp the ankles. Inhale as you pull the legs up and raise the head and upper body into the bow pose, dhanurasana, $\infty \leq \langle \grave{Y} - \leq$. Look up and back. Hold for two or three rounds of breathing. Exhale as you release the legs and lower to the prone position. 15. Rise into a kneeling position, buttocks on the ankles, in the panchanga pranamasana, $\text{¥} \ddot{A} \grave{o} \ddot{Y} \acute{o} \acute{O} \text{¥} \sim \acute{Y} \circ \ddot{Y} - \leq$, forehead on the floor, arms forward, palms down. In this set, visualize bright royal blue for peace of mind.



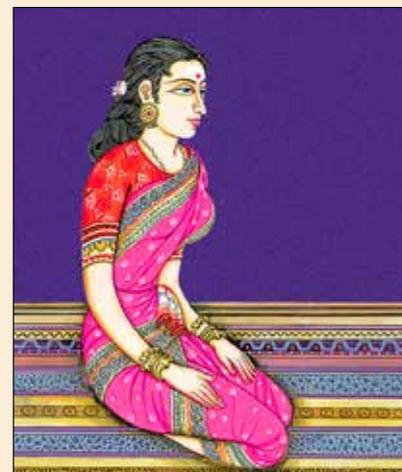
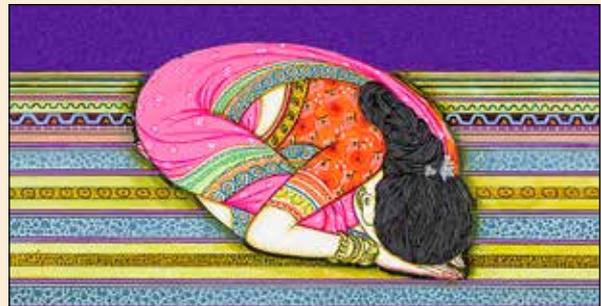
art by a. manivel

Set 6



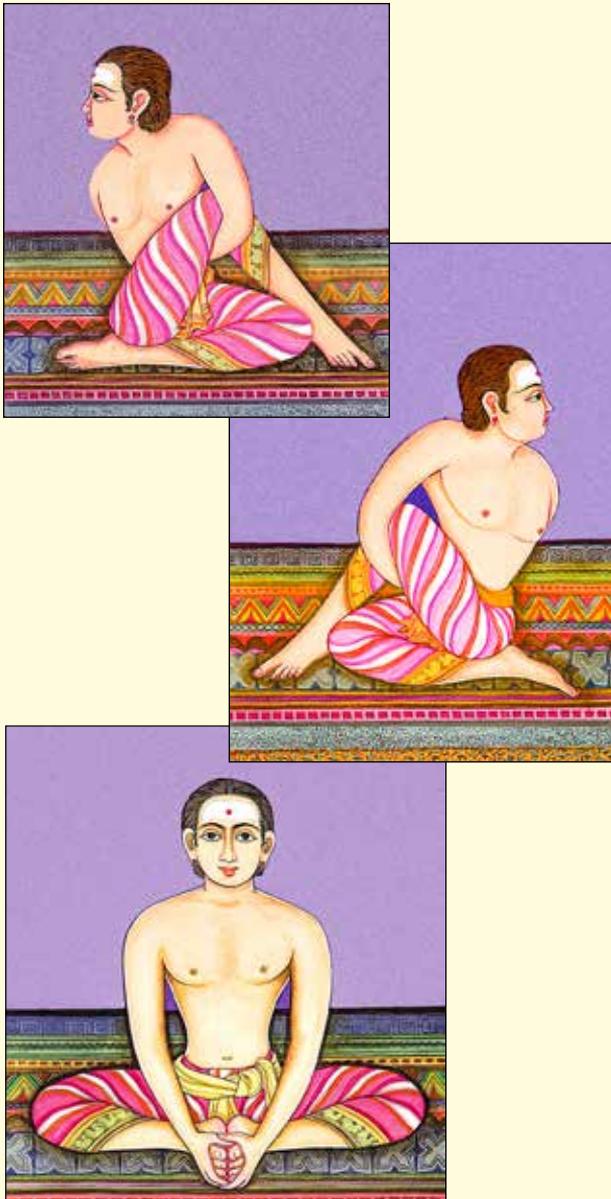
16. From the last asana, move the body forward and form a triangle of forearms and head, hands clasped behind the head, fingers interwoven. The hairline touches the floor. Raise the body slowly, keeping the knees bent. Pause, then extend the legs vertically into the headstand, salamba shirshasana, $-\ddot{Y} f \Omega \Pi \text{ \AA} \alpha \text{ \textcircled{E}} @ \ddot{Y} - \leq$. Keep most of the body weight on the arms, not the head. 17. When ready, bend and tuck in the knees and carefully lower into the curled pelvic pose

for at least 8 cycles of breath to allow the blood to equalize. 18. Slowly rise into the upright pelvic pose, hands on knees, palms down. Keep the head down momentarily against the chest in a bandha, or lock, and then straighten the neck. Visualize purple for the flooding forth of spiritual knowledge.



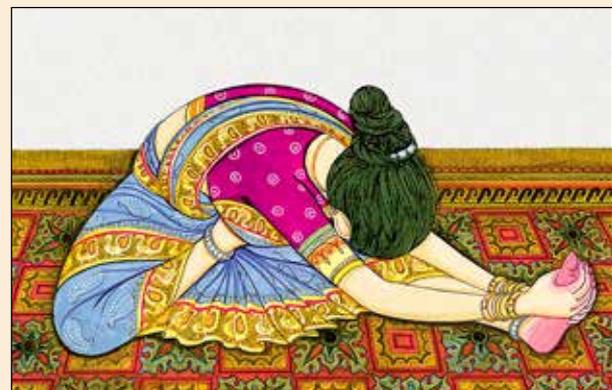
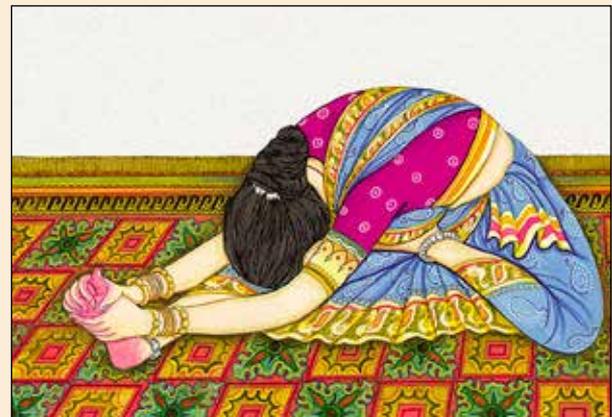
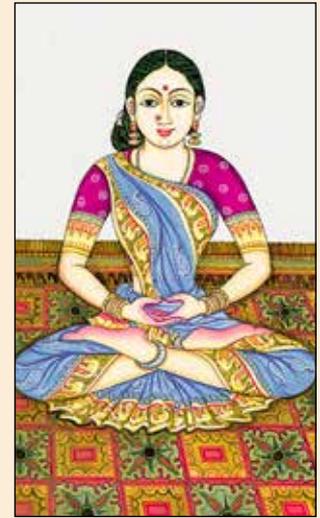
Set 7

19. Sit on the left hip and place the right foot over the left knee. Insert the left arm under the bent right knee. Extend the right arm behind the back and clasp the left hand with the right (as an easier alternative, grasp the right knee with the left arm). Keep the spine as straight as possible. This is the spinal twist, matsyendrasana, मत्स्येन्द्रासनम्. Turn the head slowly to the left and twist the torso each time you inhale, and back to the right as you exhale. 20. Repeat the posture on the opposite side. 21. Finally, bring the soles together and hold the feet with both hands in the bound-eagle pose, baddhakonasana, बद्धकोणासनम्. Let the knees lower to the floor. Throughout this set visualize lavender to purify karma through divine sight.



Set 8

22. Extend the right leg and place the left ankle high on the right thigh. Stretch forward and clasp the right foot with the thumb and index finger. This is a variation of the head-to-knee pose, janu shirshasana, जानुशिरशासना. 23. Repeat this same procedure on the left side, with the right foot on the left thigh. 24. Finally, assume the lotus posture, padmasana, पद्मासना. The right foot is already on the left thigh. To complete the lotus, carefully place the left foot on the right thigh. Spine straight with the hands resting in the lap, palms open, right hand on top, with the thumbs gently touching in dhyana mudra. Visualize white during this set to attain moksha, freedom from rebirth.



Glossary

affirmation: A positive declaration or assertion that we repeat regularly to impress our mind and thus improve our life in specific ways.

Agama: A large collection of revealed scriptures written in Sanskrit, describing temple ritual and construction, philosophy and yoga. Saivism, Shaktism and Vaishnavism each have their own Agamas.

Agamic: Of or pertaining to the Agamas.

ahimsa: "Noninjury." Not causing hurt or damage to any living being, or to the environment, by thought, word or deed—even in your dreams.

Alaveddy: A village in northern Sri Lanka where Satguru Sivaya Subramuniaswami performed sadhana and established an ashram in the late 1940s.

anava: Sense of being an individual, separate from God and the world. Anava is part of Lord Siva's veiling grace.

anjali mudra: A gesture of respect and greeting in which the two palms are held gently together, slightly cupped, usually in front of the heart.

Antarloka: "Inner or in-between world," known in English as the subtle or astral plane. It is the intermediate dimension between the physical and causal worlds, where souls function in their astral bodies between incarnations—being helped to readjust to not having a physical body, and eventually prepared for yet another birth—and during sleep. See subtle plane.

anugraha: Siva's revealing grace, which frees the mature soul from anava, karma and maya.

Appar: "Father." Tirunavukkarasar, one of the four great Tamil Nalvar saints.

arati: The waving of a lighted lamp, as done before the Deity at the high point of puja.

artifact: A special man-made object, such as a statue of a Deity.

asana: Any of numerous hatha yoga positions, each with specific benefits. These postures balance the energies of mind and body, promoting health and serenity. Asana is the third limb of ashtanga yoga. Gurudeva's system of twenty-four sequential asanas relieves stress and prepares mind and body for meditation.

ascetic: One who leads an austere and highly disciplined life, shunning comforts and pleasures, for religious goals.

ashram: The home of a guru or Hindu monk.

ashtanga yoga: The eightfold system of yoga described in Patanjali's Yoga Sutras, comprising yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samadhi—each stage building on those before.

astral plane: Second World. See Antarloka.



Aum: A sacred mantra, or sound, that is present at the beginning of many scriptures and chants. The primal vibration from which all manifestation issues forth.

Aum Gaṃ Gaḥapataye

Nama: "Praise be to Ganapati," a sacred mantra for Lord Ganesha.

aura: The luminous, colorful field of subtle energy radiating within and around the human body, extending out from three to seven feet. The colors of the aura change constantly according to the ebb and flow of one's state of consciousness, thoughts, moods and emotions. Higher, benevolent feelings create bright pastels; base, negative feelings are darker in color. Auras can be seen and "read" by clairvoyants.

austere: Without comfort or luxuries.

Auvaiyar: A saint of Tamil Nadu (ca 200 bce), devotee of Lord Ganesha and Karttikeya. She wrote exquisite ethical works, some in aphoristic style and some in four-line verse. Her Tamil primer is studied by schoolchildren to this day.

Batu Caves: Famous caves on the outskirts of Kuala Lumpur, Malaysia. A Murugan temple is inside the largest cave. Alongside the 272 steps leading up to the cave stands a beautiful 140-foot-tall statue of Lord Murugan.

Bengaluru: A city formerly known as Bangalore, in the South Indian state of Karnataka.

bhajana (bhajan): Spiritual song. Individual or group singing of devotional songs, hymns and chants.

bhakti: Religious devotion.

bhakti yoga: The practice of devotional disciplines, worship, prayer, chanting and singing with the aim of awakening love in the heart and opening oneself to God's grace. Bhakti may be directed toward God, Gods or one's spiritual preceptor.

Bhogar Rishi: A great Saivite siddha who did intense yoga in a cave at the site of Palani Hills temple in Tamil Nadu, India. He is known for creating the enshrined murti that is worshiped to this day, using nine medicinal substances.

Bhuloka: The physical world we perceive with our five senses, and in which we function in our physical body. The First World.

Bhumi Devi: "Earth Goddess." The name of Earth given in Hindu scripture, so beloved as to be revered as the Divine Mother.

bindi: (Hindi) A dot worn on the forehead between the eyebrows. It is a sign that one is a Hindu. In Sanskrit it is called bindu, and in Tamil, pottu.



Bodhinatha Veylanswami, Satguru: The current guru of the Kailasa Parampara, the successor of Satguru Sivaya Subramuniaswami.

bond: Restraint, fetter.

Buddhism: A religion that arose out of Hinduism based on the teachings of Siddhartha Gautama, the Buddha (624–544 bce). Followers seek to over-

come greed, hatred and delusion and to attain enlightenment by following the Eightfold Path and realizing the Four Noble Truths. Its primary scripture is the Dhammapada.

chakras: Great force centers, areas of consciousness, in our inner bodies. The seven principal chakras can be seen psychically as colorful, multi-petaled wheels or lotuses. They are situated along the spinal cord from the base to the cranial chamber. Seven lower chakras, barely visible, exist in the legs and feet. These are seats of instinctive consciousness, the origin of jealousy, hatred, envy, guilt, sorrow, etc. They constitute the lower or hellish world, called Naraka or patala. The highest seven chakras, accessible after Self Realization, exist above the head.

charya pada: “Stage of [good] conduct.” The first stage of human unfoldment, where one learns to live righteously and serve selflessly, performing karma yoga. Traditional acts of charya include cleaning the temple, lighting lamps and collecting flowers for worship. Worship at this stage is mostly external.

Chellappaswami: A satguru who lived in Jaffna, Sri Lanka (1840–1915). He was the guru of Satguru Yogaswami, who in turn was guru to Satguru Sivaya Subramuniaswami.

Chidambaram: A South Indian city, site of the famous Thillai Nataraja Siva temple (often simply called Chidambaram Temple).

Christianity: The faith based upon the teachings of Jesus Christ. Its main scripture is the Bible.

Confucianism: A system of philosophy and ethics founded by Confucius in China around 500 bce.

consideration: Being thoughtful and sensitive to the feelings and needs of others.

cosmos: The whole of creation—all three worlds—seen as harmonious and complete.

creed: An authoritative, clearly expressed declaration of the core beliefs of a religion.

Dakshinamurti: Siva as the guru seated under a banyan tree, silently teaching four rishis seated before him.

darshan: Seeing the Divine. Beholding with our inner or outer vision, a temple image, Deity, holy person or place, with the desire to inwardly contact and receive blessings, and to be seen by that Divinity.

death: Termination of the physical body due to accident, disease or old age. The soul’s detaching itself from that form and continuing on in the subtle body with the same desires, aspirations and activities as when it lived in a physical body.

Deity: God or a God. Deity also names the murti, or image, through which a Divinity can send blessings, especially during puja.

denominations: The various groups within a religion which hold varying beliefs.

deva: “Shining one.” A soul inhabiting the higher astral plane in a subtle, nonphysical body. Deva is also used in scripture to mean “God or Deity.”

Devaram: The collection of religious songs of Appar, Sundarar and Sambandar, three of the Tamil Nalvar saints.

Devi: An alternate name for Shakti, the Goddess, used especially in Shaktism.

Dhammapada: The most important scripture of Buddhism. It is a collection of sayings of the Buddha in verse form.

dharana: Concentration. Focusing awareness on a single object or area and not letting it wander. The sixth stage of ashtanga yoga.

dharma: “Righteousness.” From dhri, “to sustain; carry, hold.” The inherent order of the universe. Divine law as it applies to all things and all beings. The term has many meanings, including: law of being, religion, duty, virtue and truth.

dhyana: True meditation, a quiet, alert, powerful state in which knowledge comes from within; the seventh limb of ashtanga yoga. It is the result of prolonged concentration.

dualism: The philosophical concept that there are two eternally separate principles, entities or truths. It is often contrasted to monism.

essence of the soul: The two aspects of the soul that are identical with Siva: pure consciousness and absolute reality. They are eternal and perfect; whereas our soul’s third aspect, the soul body, is immature and not yet identical with the Primal Soul.

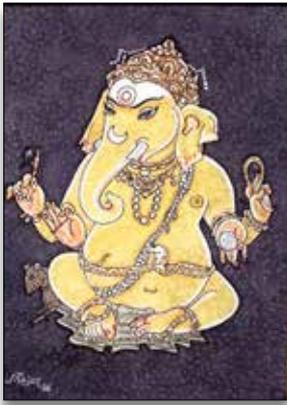
evolution: Gradual development, usually over long periods of time.

fast: Not taking any or some kinds of food or drink for a certain period of time.

festival: Special day (or days) of religious celebration and worship, usually annual.

Ganapati: “Leader of the ganas.” One of Lord Ganesha’s many names; synonymous with Ganesha.

Ganas: a kind of deva who help God Siva.



Ganesha: a Mahadeva, the beloved elephant-faced Deity honored by Hindus of every sect. He is the Lord of Obstacles (Vighneshvara), revered for His great wisdom and invoked first before any undertaking, for He knows all intricacies of each soul's karma and the perfect path of dharma that makes action successful. He sits on the muladhara chakra and is easy of access.

Ganesha Chaturthi: The birthday celebration of Lord Ganesha, a ten-day festival in August-September. On the last day, Ganesha Visarjana, we release Ganesha to His Third-World home by immersing His murti in water to dissolve.

God: Lord Siva, the Supreme Being, creator of the universe and everyone and everything in it. The word God can also refer to great beings like Lord Ganesha or Lord Murugan who serve Lord Siva and were created by Him. See Gods.

Goddess: Female representation or manifestation of Divinity; Shakti or Devi. God as female. In truth, God is neither male nor female.

Gods: Extremely advanced beings, such as Lord Ganesha or Lord Murugan, created by Lord Siva to perform grand cosmic functions, such as aiding souls in our evolution.

GORAKSHANATHA: A great Saivite guru who lived in North India and Nepal around 950 ce. He was a siddha yoga master of the Adinatha lineage and the foremost guru of Siddha Siddhanta.

grace: A gift from God given out of His love. More broadly, Siva's grace is twofold. Concealing grace, tirod-hana shakti, binds the soul with the three bonds of anava, karma and maya. This purposeful limiting of consciousness enables the soul to grow and mature through experience of the world. Revealing grace, anu-graha shakti, is God Siva's power of illumination, through which the matured soul is freed from those bonds and ultimately attains liberation, moksha.

guardian devas: Inner-world helpers assigned to an individual at birth, or at their formal entrance into Hinduism. Each family has numerous guardian devas who assist the family, bless the home and keep the spiritual vibration strong. Every religion has its own guardian devas.

guru: A title for a teacher or guide in any subject, such as music, dance or sculpture, but especially religion. For clarity, the term is often preceded by a qualifying prefix: a kulaguru is a family teacher, a vinaguru is a vina teacher and a satguru is a spiritual preceptor.

guru lineage: A line of gurus. Each passes the spiritual power to the next through initiation.

guru puja: Worship of the guru by bathing his feet and presenting offerings.

Guru Purnima: A festival day to honor one's guru. It takes place every year during the full moon in July.

Gurudeva: An affectionate, respectful term used by devotees for their guru. Used in this book, it refers to Satguru Sivaya Subramuniyaswami.

Hari-Hara: A Deity image (murti) whose right half is Siva and left half is Vishnu, showing that these two most popular traditional forms of the Divine are actually one being, not two. Hari is a name for Vishnu, and Hara is a name for Siva.

hatha yoga: A system of physical positions (asanas) and associated mental exercises. The third limb of ashtanga yoga, it quiets the mind and body in preparation for meditation. Hatha yoga is sometimes presented from a solely physical and health standpoint. See asana.

Himalayas: "Abode of snow." The highest mountain ranges in the world. They run 2,400 km between India and China from Kashmir to Assam.

Hindu: A follower of the Hindu religion, distinguished by a Hindu name. As an adjective: pertaining to the Hindu faith.

Hinduism: India's indigenous religious and cultural system, followed today by nearly one billion adherents, mostly in India, but with large populations in many other countries. Also called Sanatana Dharma, "eternal religion," and Vaidika Dharma, "religion of the Vedas." Hinduism is the world's most ancient religion and encompasses a broad spectrum of philosophies ranging from pluralistic theism to absolute monism. It is a family of myriad faiths with four primary denominations: Saivism, Vaishnavism, Shaktism and Smartism.

holy ash: see vibhuti.

homa: A sacred Vedic fire ceremony, an ancient way of worshiping God and Gods.

instinctive nature: The urges that come from the physical body and the lower mind, such as self-preservation, procreation, hunger, thirst, greed, hatred, anger, fear, lust and jealousy.

intellectual nature: The mental aspect of humans: the power to think, discriminate, analyze, reason and make plans.



Iraivan Temple: A Chola-style Siva temple on Kauai island in the state of Hawaii, USA. It is the only temple in the West built entirely of hand-carved granite stone. Located in the heart of a traditional Hindu monastery

complex reminiscent of ancient mathas and aadheenams of India, Iraivan is a pilgrimage destination, a place of sadhana and spiritual rejuvenation.

Islam: The religion founded by Prophet Mohammed in Arabia about 625 ce. Its principal scripture is the Koran.

Jaffna: The main city of northern Sri Lanka and the name of the peninsula where it is located.

Jainism: An ancient non-Vedic religion of India that emphasizes ahimsa. Mahavira was a great Jain teacher who lived around 500 bce.

japa: Repetition of a mantra, or sacred sound, with concentration. Japa is done silently or aloud, often keeping count on a strand of beads. This practice is called japa yoga or mantra yoga.

jayanti: "Birthday," such as guru jayanti, the birthday of one's guru.

jnana pada: "Stage of wisdom." The fourth stage of human evolution, the outcome of perfecting the stages of charya, kriya and yoga.

Judaism: The religion of the Jewish people. The Torah is their principal scripture. Judaism began about 3,700 years ago in the Near East, chiefly Canaan (now Israel) and Egypt.

jiyoti: Light, radiance, brightness. The inner light seen within the mind in meditation is a form of Siva consciousness.

jiyotisha: Hindu astrology. The knowledge and practice of analyzing events and circumstances, delineating character and determining auspicious moments, according to the positions and movements of heavenly bodies.

Kadaitswami: The guru of Chellappaswami, 1820-1875. He came from Bengaluru, India, to Jaffna, Sri Lanka, to teach Saivism.

Kailasa Parampara: The spiritual lineage of Satguru Bodhinatha Veylanswami, his Gurudeva and all the preceptors that preceded them. Part of the Nandinatha Sampradaya.

kalas: Arts and skills of cultured living, such as singing, dancing and garland making. There are 64 cultural arts, or kalas, in Hindu tradition

Karaikkal Ammaiyar: A Saivite saint who lived in the 5th century ce. She was a great mystic poet and yogini who composed important hymns, which are part of Tirumurai.

karma: 1) Any act or deed; 2) the principle of cause and effect; 3) a consequence or fruit of action, which sooner or later returns upon the doer. Selfish, hateful acts will bring suffering. Benevolent actions will bring loving reactions. Karma is a neutral law of the inner cosmos, much as gravity is an impersonal law of the outer cosmos.

karma yoga: Selfless service as a means of spiritual unfoldment. Karma yoga, seva, is an important part of the charya pada.

Karttikeya: One of Lord Murugan's many names, meaning "child of the Pleiades" constellation.

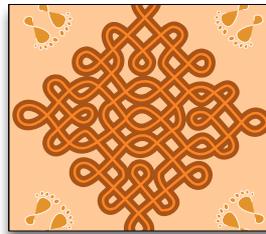
Kashi: Alternate name for Varanasi. See Varanasi.

Kashi Vishwanath: A famous Siva temple in Varanasi, India.

Kauai's Hindu Monastery: Kauai Aadheenam, the monastery/temple complex established in Hawaii, USA, by Satguru Sivaya Subramuniyaswami.

kavadi: A decorated yoke/arch placed across one's shoulders and used to carry two milk pots to the temple during Muruga festivals.

Kerala: A state on India's southwestern coast.



kolam: A traditional Hindu decoration drawn on the ground or floor during festivals or weddings, and daily at one's doorway. Kolams are made using plain or colored rice powder, pulse grains or flower petals. They are only intended

to last a few days. Designs may be simple or elaborate.

kriya pada: "Religious action or worship stage." The second stage of human unfoldment, of bhakti yoga, cultivating devotion through performing puja and regular daily sadhana. A central practice of the kriya pada is performing daily puja.

Kumbha Mela: A Hindu gathering held periodically at four sacred cities in rotation over a 12-year period: Prayag (Allahabad), Nasik, Haridwar and Ujjain. The exact dates are set by astrological calculations and are not evenly spaced over the 12 years. Attendance at Prayag numbers up to 120 million people over the course of the festival and 30 million on a single day, making it the largest assembly of humans on Earth for any one event.

Kumbhalavalai Temple: A powerful Ganesha temple in Alaveddy, Sri Lanka.

kumkum: A red powder applied to the forehead. (Kumkum is the Hindi form; kunkumam is Tamil, and kunkuma is Sanskrit.)

kundalini: "She who is coiled; serpent power." The cosmic energy in every individual which, at first, lies coiled like a serpent at the base of the spine and eventually, through the practice of yoga, rises and stimulates each successive chakra.

kundalini yoga: "Uniting the serpent power." Advanced meditative practices and sadhana techniques, a part of raja yoga, performed to arouse the kundalini power and guide it up the spine into the crown chakra, sahasrara. In its highest form, this yoga is the natural result of sadhanas and tapas well performed, rather than a distinct system of striving and teaching.

liberation: Release from the round of births and deaths. See moksha.

Lingam: Same as Sivalinga. See Sivalinga.

macrocosm: The manifest physical universe. See also microcosm.

Madurai: A city in Tamil Nadu, South India. The great Meenakshi-Sundareshvara Temple is there.

Mahadeva: "Great shining one; God." A worshipful term used to refer to God Siva, and to highly evolved beings,

such as Lord Ganesha and Lord Murugan, created by Lord Siva to perform grand cosmic functions, such as aiding souls in our evolution.

Mahakaleshwar: A ancient and famous Siva temple in Ujjain, Madhya Pradesh, India.

maharishi: "Great seer." Title for a great saint.

Mahasivaratri: The biggest Siva festival of the year. It is celebrated on the night before the new moon in February-March. Fasting and an all-night vigil are observed as well as other disciplines: chanting, praying, meditating and worshiping Siva as the Source and Self of all that exists.

malas: "Impurities." An important term in Saivism referring to the three bonds (pasha), anava, karma, and maya, which limit the soul, preventing it from knowing its true, divine nature. *Mâlâ* (long a's) names a looped strand of beads for holy recitation, japa, usually made of rudraksha, tulasi, sandalwood or crystal. Also, a flower garland.

manifest energy: God's energy, Shakti, which you can see and feel.

Manikkavasagar: A Tamil saint who contributed to the medieval Saivite renaissance (ca 850). He gave up his position as prime minister to follow a renunciate life. His poetic Tiruvasagam, "Holy Utterances," a major Saiva Siddhanta scripture, is a jewel of Tamil literature. There he expresses his aspirations, trials and yogic realizations. His Tiruvasagam and Tirukovaiyar are part of the eighth Tirumurai.

mantra: A sacred Sanskrit word, phrase or sentence from scripture, chanted during puja, as japa, or as a blessing before meals, at gatherings, etc.

mantra yoga: The practice of japa, chanting mantras to aid in spiritual unfoldment. See japa.

Matsyendranatha: A great Natha guru who lived in the 9th century ce. A patron saint of Nepal.

maya: The substance emanated from Siva through which the world of form is manifested. Hence all creation is also termed maya. It is the cosmic creative force, the principle of manifestation, ever in the process of creation, preservation and dissolution. Maya is a key concept in Hinduism, often differently translated as "illusion."



Sampradaya.

meditation: Sitting quietly, controlling the breath, stilling the thought waves and going within ourself. Through meditation we can unfold new knowledge and study awareness.

Meykandar: A 13th-century Tamil pluralistic Saiva Siddhanta theologian, founder of the Meykandar

microcosm: "Little world" or "miniature universe." The inner world, from which the macrocosm issues forth. See also macrocosm.

moksha: "Liberation." The soul's release from the cycle of births and deaths. This occurs after all dharma has been fulfilled, all karma resolved and God Realization attained. The soul then continues to evolve in the inner worlds.

monastery: A home or ashram for monks, usually under the guidance of a satguru.

monastic: A monk or nun. An unmarried man or woman who lives an austere religious life.

monism: The doctrine that there is only one ultimate substance or principle; the perspective that reality is a unified whole.

monistic theism: Monism is the doctrine that reality is a one whole or existence without independent parts. Theism is the belief that God exists as a real, conscious, personal Supreme Being. Monistic theism (also called panentheism) embraces both monism and theism. The Sanskrit equivalent of monistic theism is Advaita Ishvaravada.

Mount Kailas: A Himalayan mountain sacred to Lord Siva.

mudras: Esoteric gestures used in puja, dance and yoga to express specific energies or powers or to communicate meaning.

muladhara chakra: The chakra of memory, at the base of the spine. Seat of Lord Ganesha and beginning of the spiritual path.

Mumbai: A major city in India's Maharashtra state, formerly known as Bombay.

murti: An image or icon of God or a God that is the focus of worship rites, called puja. Murtis are made of stone or metal and sometimes wood.



Murugan: The second son of Lord Siva, brother of Lord Ganesha. A Mahadeva worshiped in all parts of India and throughout the world. This God of yoga and spiritual striving holds the holy vel of jnana shakti, which is His power to vanquish darkness or ignorance.

Mushika: Ganesha's mount, the mouse, symbolizing abundance, carrying Ganesha's grace everywhere.

mystic: One who pursues spiritual disciplines aimed at union or communion with Ultimate Reality, God, through deep meditation or trance-like contemplation.

mysticism: Spirituality. The pursuit of personal spiritual or religious experience.

nada: Sound. Metaphysically, the subtle, mystic sounds of the Eternal. One form of nada is the high "eee" sound inwardly heard by meditators.

Nalvar: "The four." The four most highly revered Tamil Saiva saints: Appar, Sundarar, Sambandar and Manikkavasagar.

Nama´ līvāya: "Praise to Siva." The foremost mantra for Saivites, known as the Panchakshara or "five syllables." Na is the Lord's veiling grace; Ma is the world; lī is Siva; Vā is His revealing grace; Ya is the soul.

namaskar (or namaskaram): "Reverent salutations." Virtually equivalent to namaste. The most common verbal greeting used among Hindus. As the word is pronounced, the palms are often held together in anjali mudra before the heart or raised to the level of the forehead with the head slightly bowed. It is a devotional gesture made equally before a temple Deity, holy person, friend or momentary acquaintance.

namaste: "Respectful greetings to you." A traditional verbal greeting. Hands are in anjali mudra.

Nandinatha: The first known guru of the Nandinatha Sampradaya, and of the Kailasa Parampara. He lived around 250 bce.

nonviolence: Ahimsa in Sanskrit. To avoid causing harm or pain to others, physically, mentally or emotionally.

Nataraja: God Siva as Cosmic Dancer. This is Siva's intricate state of Being in Manifestation. The dance of Siva is the dance of the entire cosmos, the rhythmic movements in all. All that is, whether sentient or insentient, pulsates in His body. Dance and Dancer are one; not an atom moves on any plane of existence but by His Will. Thus, this elegant symbol embodies the underlying unity of all.

Natha Sampradaya: The oldest Saivite stream of teaching. The Nandinatha Sampradaya is one of its branches.

niyama: The observances by which we cultivate our spiritual nature. Niyama is the second limb of ashtanga yoga.

Odissi: A form of Indian dance from Orissa state, India.

padas: The four progressive, cumulative stages of each soul's maturation: charya, kriya, yoga and jnana.

Palani Hills: The site of a large and famous Murugan temple in Tamil Nadu, South India.

Panchabrahma: The form of Siva with five faces, representing His five powers.

Panchakshara: "Five-lettered chant." Nama´ līvāya, Saivism's foremost sacred mantra.

pancha nitya karmas: Five essential Hindu practices: 1) worship (upasana); 2) holy days (utsava); 3) pilgrimage (tirthayatra); 4) virtuous living (dharma); and 5) rites of passage (samskaras).

Parameshvara: The Primal Soul, Supreme Mahadeva, Siva-Shakti. God's personal perfection, who acts, wills, blesses, gives darshan, guides, creates, preserves, reabsorbs, obscures and enlightens.

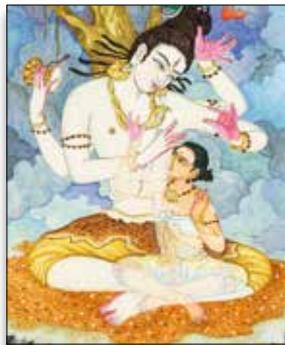
parampara: A lineage (of gurus). The spiritual power is passed from one to the next by initiation.

Parashakti: "Supreme power; primal energy." God Siva's impersonal, all-pervasive Pure Consciousness,

the Primal Substance of all that exists. It is also called Satchidananda.

Parasiva: The Self God. Siva's first perfection, Absolute Reality, transcending time, form and space.

pasha: All of existence, manifest and unmanifest. The soul's threefold bondage of anava, karma and maya. That which binds or limits the soul.



pashu: In Hindu philosophy, pashu refers to the soul. It can also refer to all creatures including man. The literal meaning is "cattle."

Pashupatinath: The foremost temple of Nepal, dedicated to Lord Siva, "Lord of souls."

Pati, pashu, pasha: God, soul, world—the three primary elements of philosophy.

Literally: "master, cow and tether."

penance: Actions done to atone for misdeeds.

perfections (three): Qualities, dimensions or aspects that are perfect. A term used to describe God Siva's three flawless aspects. Perfection one: Siva is the Absolute Reality (Parasiva) that transcends all but is the foundation of everything. Perfection two: Siva is immanent, pervading all existence as the Pure Consciousness (Parashakti) within all. Perfection three: Siva exists in personal form as Primal Soul (Parameshvara), Creator of all.

pottu: In Tamil, the small dot (also called bindi or bindu) worn on the forehead, which identifies one as a Hindu. It is usually made of kumkum (red powder) or sandalwood paste. Widows and unmarried girls traditionally wear a black pottu.

prana: Vital energy. Usually prana refers to the life principle, such as in the human body, but sometimes denotes energy, power or the animating force of the cosmos.

pranayama: The practice of controlling prana (subtle energy) through breathing techniques. Pranayama quiets the mind and balances the masculine and feminine (pingala and ida) energies. This is the fourth limb of ashtanga yoga.

prasadam (or prasada): A gift of food offered to God, Gods or guru, or a portion of offerings that is shared with devotees.

pratyahara: Withdrawal of awareness from externalities—first from the physical senses, then from emotion and intellect. The fifth limb of ashtanga yoga.

Primal Soul: The uncreated, original, perfect soul, Parameshvara. God in His personal aspect as Lord and Creator, who emanates from Himself all of creation—the inner and outer universes and all individual souls. The essence of each soul is the same as His: Satchidananda and Parasiva.

puja: A Hindu form of worship, a ritual ceremony that includes offerings of incense, water, food and flowers, presentation of lighted lamps, chanting of Sanskrit verses and, usually, the ringing of bells—all of which help to establish communion with the God being worshiped.

raja yoga: The classical yoga system of eight progressive stages to illumination as described in various yoga Upanishads, the Tirumantiram and, most notably, the Yoga Sutras of Patanjali, who called it ashtanga (eightfold) yoga.

Rameshwaram: A town at the southern tip of India, site of the large, ancient Ramanathaswamy Siva Temple founded by Lord Rama.

reincarnation: "Reentering the flesh." The process in which a soul is reborn on Earth to continue its evolution. It is a repetitive cycle, known as punarjanma in Sanskrit, which originates in the subtle plane. See Antarloka.

rishi: "Seer." A term for an enlightened being, emphasizing psychic perception and visionary wisdom.



Rishi from the Himalayas: The first recently known siddha of the Kailasa Parampara; guru of Kadaitswami.

rudraksha: A reddish seed sacred to Lord Siva, worn by devotees and strung on malas for japa.

sadhana: Religious and spiritual disciplines, such as puja, yoga, meditation, japa, fasting

and austerity.

sadhana marga: The path of intense effort, spiritual discipline and consistent inner transformation, as opposed to theoretical and intellectual learning.

sadhu: A holy man dedicated to the search for God. Feminine: sadhvi.

Saiva: Same as Saivite. See Saivite.

Saiva Agamas: Revealed scriptures specific to Saivism, supplementing the Vedas. Strongly theistic, they identify Siva as the Supreme Lord, immanent and transcendent. There are 28 Saiva Siddhanta Agamas and 64 Kashmir Saiva Agamas.

Saiva Siddhanta: "Final conclusions of Saivism." Theology based on the 28 Saiva Siddhanta Agamas. For Saiva Siddhantins, Siva is the totality of all, understood in three perfections: Parameshvara (the Personal Creator Lord), Parashakti (the substratum of all form) and Parasiva (Absolute Reality, which transcends all). Souls and world are identical in essence with Siva, yet also differ in that they are evolving. The first known guru of the Shuddha ("pure") Saiva Siddhanta tradition was Maharishi Nandinatha of Kashmir (ca bce 250). A pluralistic stream of Saiva Siddhanta arose in the middle ages from the teachings of Aghorasiva and Meykandar.

Saivam: The Tamil word for Saivism. It also means vegetarian.

Saivism: The religion of those who worship Lord Siva as the Supreme God. The oldest of Hinduism's four major denominations.

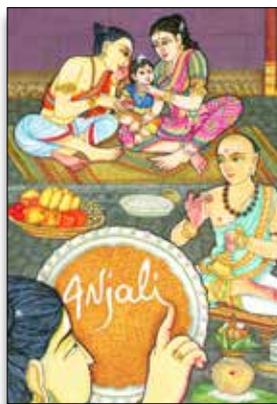
Saivite: Of or relating to Saivism or its adherents, who number about 400 million in the world today. Same as Saiva.

samadhi: The goal of yoga, a state in which the meditator and the object of meditation are one. Savikalpa samadhi is oneness with the essence of an object, or with Pure Consciousness. Nirvikalpa samadhi, Self Realization, transcends all consciousness.

Sambandar: A child saint who lived in the 7th century and composed many devotional songs, Devaram, in praise of Siva. He is honored as one of the four Tamil Nalvar saints.

samhara: God Siva's cosmic power of destruction or dissolution.

samsara: The repetitive cycle of birth, death and rebirth. More broadly, samsara refers to the phenomenal world, transmigratory existence, the realm of impermanence and change.



samskara: Rites of passage marking a significant transition in life, such as name-giving, first feeding, ear-piercing, beginning of study, coming of age, marriage and funeral rites. Also refers to any deep impression made on the subconscious mind.

sangam: Coming together in a group, especially for religious purposes. Fellowship; religious gathering.

San Marga: "True path." The straight, spiritual path leading to the ultimate goal, Self Realization, not detouring into psychic exploration or the development of siddhis.

Sanatana Dharma: "Eternal religion" or "everlasting path." A traditional designation for the Hindu religion.

sannyasin: A Hindu monk, unmarried and celibate; a swami. One who has renounced family, possessions and career to follow a religious life, fully devoted to God, without any distractions. One becomes a sannyasin by being initiated (given sannyas diksha) by another sannyasin, ideally a satguru. Feminine: sannyasini.

Sanskrit: The ancient language of India in which thousands of texts are written, including the shruti, revealed Hindu scriptures (Vedas and Agamas).

santosha: Contentment. Being happy and satisfied with what one has.

Saravanabhava: A mantra invoking Lord Karttikeya (Murugan), the great guardian of the spiritual quest. It describes the mind as a peaceful, undisturbed lake.

- Satan: The devil; evil personified—a being propounded by Christianity and other Semitic faiths, believed to oppose God’s will and tempt souls into wickedness. In Hinduism, all is seen as the manifestation of God. Our ignorance, fears and desires can lead to wicked actions, but there is no Satan.
- satguru: A great religious teacher who is close to God and guides others on the right path.
- satsanga: A holy gathering. Association of a group of devotees for non-temple worship and religious study.
- sect: A denomination or other group within a religion. This term is often used in a derogatory sense.
- sectarian: Having to do with a religious sect or denomination.
- Self Realization: Direct knowing of the Self God, Parasiva, by transcending consciousness itself. It is the culmination of yoga—attained only by a rare few in any lifetime, but eventually by all souls.
- seva: Service, karma yoga, doing useful work for others without thought of reward.
- Shaktas: Those who follow Shaktism, one of the four major denominations of Hinduism.
- Shakti: “Power, energy.” The active power or energy of Siva, worshiped as the Supreme Being, the Goddess, by followers of Shaktism. In Saivism, this power is regarded as an aspect of Siva, who encompasses all, including male and female.
- Shaktism: The religion of those who worship the Supreme as the Divine Mother. One of the four major Hindu denominations.
- Shanmukhanatha: “Lord with six faces.” One of Lord Murugan’s many names.
- shanti: Inner peace, tranquility, bliss.
- shastras: Authoritative religious or philosophical writings. The term means “text” or “teaching.”
- Shri Rudram: “(Hymn) to the wielder of awesome powers.” Preeminent Vedic hymn to Lord Siva as the God of dissolution, located in the middle of the first three Vedas. It is chanted often in Siva temples throughout the world. It is within this long prayer that the mantra Namaḥ śhivāya first appears.
- shrishti: One of God Siva’s five powers, that of creation or emanation.
- shruti: That which is “heard” (by great sages). Shruti refers to Hinduism’s revealed scriptures, the Vedas and Agamas.
- Shuddha (pure) Saiva Siddhanta: The oldest school of Saiva Siddhanta, the monistic theism of Maharishi Nandinatha. Besides the Vedas and Saiva Siddhanta Agamas, its scriptures include the Tirumantiram, Tirumurai and Tirukural.
- siddha: an accomplished yogi; one who has attained great spiritual attainment or powers.
- Sikhism: The religion founded by Guru Nanak about 500 years ago. A reformist faith, Sikhism rejects murti worship and the caste system. Its holy book is the Adi Granth, and its main center is the Golden Temple of Amritsar. The word for a follower of this faith is Sikh, which means “disciple” in Punjabi.
- sin: Intentional transgression of dharma, divine law. Sin reaps painful karma, causing the soul to learn and evolve. We eventually rise above all misbehavior as we unfold our innate Godliness.
- Siva: The “auspicious,” “gracious,” or “kindly one.” The Supreme Being as worshiped in the Saivite religion. God Siva is All and in all, simultaneously the Creator and the creation, both immanent and transcendent. He is a one Being, perhaps best understood in three perfections: Parameshvara (Primal Soul), Parashakti (Pure Consciousness) and Parasiva (Absolute Reality). See perfections.
- Sivachaitanya Panchatantra: Concentrating on five successive forms of Siva consciousness, one after the other: vital breath, all-pervasive energy, sacred form, inner light and sacred sound.
- Sivalinga: “Mark, or sign, of Siva.” Found in nearly all Siva temples, this icon, usually an oval-shaped stone set in a circular base, is the most ancient symbol of Siva, especially of Parasiva, the Ultimate Reality beyond all forms and qualities. Synonymous with Lingam.
- Sivaloka: The third world, realm of Siva, the Gods and highly evolved souls. The Sivaloka is the highest, or most refined, part of the heavenly worlds.
- Smarta: A follower of Smartism, one of the four major Hindu denominations.
- Smartism: One of the four major denominations of Hinduism. Its name derives from its basis on the secondary scriptures (smṛiti), especially the Ramayana, the Mahabharata (which includes the Bhagavad Gita), Puranas and Dharma Shastras. Smartism is an ancient Vedic brahminical tradition (ca 700 bce). From the 9th century onward it was guided and deeply influenced by the Advaita Vedanta teachings of the famous Adi Shankara. Smartas worship all the Gods as representations of the Supreme Being and discourage sectarianism. For spiritual authority, Smartas look to the regional monasteries established across India by Shankara. These are the headquarters of ten orders of renunciate monks.
- smṛiti: That which is “remembered;” the tradition. Hinduism’s nonrevealed, secondary but deeply revered scriptures, derived from human insight and experience. Smṛiti texts speak of secular matters as well as spiritual lore. 1) The term refers to certain collections of ancient Sanskrit texts, such as the Vedangas, Upavedas, Itihasas and Puranas, etc. 2) In a general sense, smṛiti may refer to any text other than shruti (revealed scripture) that is revered as scripture within a particular sect or lineage. The selection of smṛiti varies widely from one sect and lineage to another.
- soul: The real being of humans, as distinguished from body, mind and emotions. The soul—known as atman or purusha in Sanskrit—has two aspects: the form or body

of the soul, which matures over many lifetimes into perfect identity with Parameshvara, and the essence of the soul, which is already perfect as Parashakti and Parasiva.

Sri Lanka: Island nation off the southern tip of India.

It was formerly called Ceylon. Several million Tamil Saivites live here, mostly in the east and north.

sthiti: "Preservation." One of the five powers of God Siva.

sublime: Excellent, grand. Inspiring awe or reverence.

Subrahmanya: One of Lord Murugan's many names. It means "very pious; dear to holy men."



Subramuniaswami, Satguru Sivaya:

Satguru (1927–2001) of the Kailasa lineage within the Nandinatha Sampradaya. He was initiated by Yogaswami in 1949 with a powerful slap on the back. His successor is Satguru Bodhinatha Veylanswami. This book embodies his teachings, as drawn from his Master Course Trilogy.

subtle body: The astral body. The nonphysical, astral body or vehicle in which the soul encases itself to function in the

Antarloka, or subtle world.

subtle plane: The Antarloka or Second World, also called the astral plane. The intermediate dimension between the physical and causal worlds, where souls in their astral bodies sojourn between incarnations and when they sleep. It comprises several levels, from the Devaloka (realm of the devas) to the Narakaloka (realm of asuras, demonic beings). Between incarnations we live fully in the realm of the subtle world that corresponds to our consciousness. See Antarloka.

Sundaranatha: The original name of Rishi Tirumular, author of Tirumantiram.

Sundarar: One of the four great Tamil Nalvar saints. He lived around 800 ce.

superconscious mind: The mind of light, the all-knowing intelligence of the soul. The highest or most refined form of consciousness.

swami: A renunciate Hindu monk. See sannyasin.

Tamil: The ancient Dravidian language of the Tamils, spoken by an ethnic group of 60 million people.

Tamil Nadu: A state in South India.

tandava: "Exuberant dance." Any vigorous dance sequence performed by male dancers. The prototype is God Siva's dance of bliss, ananda tandava.

tapas: Severe austerity, penance, sacrifice performed for purification. The word tapas means "warmth, heat."

temple: The English term most commonly used for a building devoted to Hindu worship. The physical-plane home of God. It may be referred to by the Sanskrit terms mandira (Hindi: mandir), devalaya, Sivalaya (a Siva

temple), as well as by vernacular terms such as koyil (Tamil).

ten-minute spiritual workout: A quick daily regimen designed by Satguru Bodhinatha to maintain key spiritual disciplines at extremely busy times in life, such as the student years. The spiritual workout has four parts: worship, introspection, affirmation and study.

theism: The doctrine that God exists as a real, conscious, personal Supreme Being, Creator and Ruler of the universe. Theism, in its various expressions, may include belief in the Gods.

three worlds: The three dimensions of existence: 1) Bhuloka: "Earth world," the physical plane. 2) Antarloka: "Inner or in-between world," the subtle or astral plane. 3) Sivaloka: "World of Siva" and of the Gods and other highly evolved souls, the causal plane.

tilaka: Distinctive marks worn by Hindus on the forehead, made with clay, ashes or sandalwood paste as an indication of specific religious affiliation. The Saivite tilaka, called tripundra, is three horizontal strips of holy ash with a dot at the third eye, below the middle of the forehead.

tirodhana: "Concealment." Tirodhana shakti is the particular energy of Siva that binds the three bonds of anava, karma, maya to the soul. This purposeful limiting of consciousness enables the soul to grow and mature through experience of the world.

tirthayatra: Pilgrimage—one of Hinduism's five sacred duties (pancha nitya karmas). Preceded by fasting and celibacy, this is a time of austerity, purification and focus on spiritual matters.

Tirukovaiyar: A collection of 400 devotional songs by Saint Manikkavasagar. This work and the Tiruvasagam by the same author make up the eighth Tirumurai. These profound hymns embody the author's boundless love for Siva, his visionary experiences and urgent quest for truth.

Tirukural: A masterpiece on ethics written in Tamil by Saint Tiruvalluvar around 200 bce. Using a super-compact verse form of 14 syllables, the poet presents 133 subjects of ten verses each on God, conduct, relationships, human strengths and foibles, statecraft and more. One of the world's earliest ethical texts, the Tirukural could well be considered a bible on virtue for the human race. In fact, it is sworn on in South Indian courts of law.

Tirumantiram: "Holy incantation." The Nandinatha Sampradaya's oldest Tamil scripture, written around 200 bce by Rishi Tirumular. One of the Tirumurai texts, it is a vast storehouse of esoteric knowledge, including the fundamental doctrines of the 28 Saiva Siddhanta Agamas. Tirumantiram is prized for expressing a unified understanding of Siddhanta and Vedanta.

Tirumular: One of the first gurus of the Nandinatha Sampradaya; a disciple of Nandinatha. He lived around 200 bce and wrote the Tirumantiram.

Tirumurai: A 12-book collection of thousands of hymns and writings in praise of Siva, written from the 6th to 11th centuries by numerous South Indian Tamil Saivite saints. It is the most important body of Saiva Siddhanta scripture in Tamil. Books 1-3 are the hymns of Sambandar (ca 600). Books 4-6 are the hymns of Appar, a contemporary of Sambandar. Book 7 contains the hymns of Sundaramurti (ca 800). These first seven books are known as Devarams. Book 8 consists of Saint Manikkavasagar's (9th century) Tiruvasagam and Tirukovaiyar. Book 9 is the Tiruvisaippa and Tiruppallandu, the works of nine saints. Book 10 is the Tirumantiram of Saint Tirumular (ca 200 bce). Book 11 contains the hymns of ten saints, including Nakkirar and Nambiyandar Nambi, the compiler. Book 12 is the Periyapuram by Saint Sekkilar (11th century), narrating the life of the 63 Saiva Nayanars.

Tirunavukkarasar: One of the four great Tamil Nalvar saints, often known as Appar, meaning "father."

Tiruvalluvar: The South Indian weaver saint (ca 200 bce) who wrote the Tirukural.

Tiruvagam: The lyrical Tamil scripture by Saint Manikkavasagar (ca 850). Considered one of the most profound and beautiful devotional works in the Tamil language, consisting of 658 hymns, it discusses every phase of the spiritual path, from doubt and anguish to perfect faith in God Siva, from earthly experience to the guru-disciple relationship and freedom from rebirth. The work is partly autobiographical, describing how Manikkavasagar, the prime minister to the Pandyan king, renounced the world after experiencing a vision of Siva seated beneath a tree.

tiruvasi: The ring of flames around the Siva Nataraja murti, symbolizing universal consciousness.

tolerance: A willingness to accept that others' beliefs and practices differ from one's own.

tripundra: The forehead mark of a Saivite: three horizontal lines of vibhuti (holy ash), representing the burning away of the three bonds (anava, karma and maya). Often with a dot (bindi or pottu) at the third eye. Women usually use less vibhuti. Holy ash is a reminder of the temporary nature of the physical body and the urgency to strive for spiritual attainment and closeness to God.



Trishula: "Trident." The three-pronged spear held by Lord Siva, depicting God's three fundamental powers: ichcha (desire, will, love), kriya (action) and jnana (wisdom).

Ujjain: A large city in Madhya Pradesh, India. Site of the ancient Mahakaleswar Siva

temple. A traditional holy place of Saivism.

unremitting: Continuous, never letting up.

Upanishads: The fourth and final portion of the Vedas, expounding the philosophical meaning of the Vedic hymns, the nature of God, soul and world and the doctrines of reincarnation, karma and liberation. The Upanishads are a collection of profound texts which are the source of Vedanta and have dominated Indian thought for thousands of years. Ten to 16 Upanishads are classified as major or principal.

upasana: "Sitting near." Worship or contemplation of God, to be performed daily without fail. This is the core of religious life, the soul's natural outpouring of love for God and the Gods. One of Hinduism's five sacred duties (pancha nitya karmas).

utsava: "Festival." Religious festival or holy day. Also, the discipline of observing holy days, including home and temple festivals, each year. Utsava is one of Hinduism's five sacred duties (pancha nitya karmas).

vahana: "Vehicle." Each Hindu Deity is associated with a particular animal which He/She uses as a vehicle, symbolizing the Deity's nature or function. Siva's bull, Nandi, symbolizes strength and potency; Karttikeya's peacock, Mayil, beauty and regality, Ganesh's mouse, Mushika, prosperity and the ability to go anywhere.

Vaishnavism: The religion of those who hold Lord Vishnu as the Supreme God. One of the four major denominations of Hinduism.

Vaishnavites: Followers of Vaishnavism.

valipadu: "Ritual worship; revering, following." The acts of adoration of the Divine, expressed in many practices and ways.

vanakkam: The Tamil word of greeting that is similar in meaning to namaste: "reverence," "respect," "bowing in worship."

Varanasi: City in North India, One of the most holy of Saivite cities, and among the oldest cities in the world. Also known as Banaras or Kashi, it is located in India's northern state of Uttar Pradesh on the Ganges River. Hindus consider it highly sanctifying to die in Kashi, revering it as a gateway to moksha. Varanasi is the site of the famed Kashi Vishwanath Siva Temple.

vastu: "Dwelling." Vastu vidya is the knowledge of dwelling, or architecture, as defined in ancient Sanskrit texts called Vastu Shastras. The principles of vastu are employed to create harmonious spaces by integrating architecture with nature. These shastras are considered part of the body of text called the Sthapatyaveda.

Vedas: Sagely revelations which comprise Hinduism's most authoritative scripture. They, along with the Agamas, are shruti, that which is "heard." The Vedas are a body of dozens of holy texts known collectively as the Veda, or as the four Vedas: Rig, Yajur, Sama and Atharva. In all they include over 100,000 verses, as well as additional prose. The knowledge imparted by the Vedas ranges from earthy devotion to high philosophy. Each Veda has four sections: Samhitas (hymn collections), Brahmanas (priestly manuals), Aranyakas (forest

treatises) and Upanishads (enlightened discourses). The oldest portions of the Vedas are thought by some to date back as far as 4,000 bce—transmitted orally for thousands of years, and written down in Sanskrit in the last few millennia—making them the world’s most ancient scriptures.

Vedic: Of or pertaining to the Vedas.

vibhuti: Holy ash, especially sacred for Saivites. It is made by burning cow dung with other precious substances, such as milk, ghee, honey, etc. Applied on the forehead, it symbolizes purity. See tripundra.

vina: Large, popular South Indian musical instrument usually having seven strings and two calabash gourd resonance boxes.

Vishnu: “All-pervasive.” The Supreme Deity of the Vaishnavite denomination of Hinduism.

vishvagrāsa: “Total absorption.” The final merger, or absorption, of the soul in Siva, by His grace, at the fulfillment of its evolution. With the soul fully matured and all externalities discarded, nothing differentiates the soul from Siva.

Western: Refers to an idea, custom or practice originating from Europe or North America.

Yajur Veda: Third of the four Vedas. The Samhita portion of this Veda is a special collection of hymns to be chanted during fire ritual, called yajna or homa.

yama: The restraints by which we control our lower nature. The first limb of ashtanga yoga.

yoga: The many practices, such as meditation, breathing, japa, postures of the body and hands, that are used by yogis to reach divine consciousness. Some people use the term simply for hatha yoga. See ashtanga yoga.

yoga pada: “Stage of uniting.” The third stage of human unfoldment. Having matured in the charya and kriya padas, the soul now turns to internalized worship and raja yoga under the guidance of a satguru. It is a time of sadhana and serious striving when realization of the Self is the goal.

yogi: A man who is accomplished in yoga practices. Feminine: yogini.

Yoga Sutras: The foremost text on ashtanga (eight-limbed) yoga, written by the Saivite Natha siddha Patanjali (ca 200 bce).



Yogaswami,
Satguru: A highly revered guru of Sri Lanka (1872-1964), the predecessor of Satguru Sivaya Subramuniyaswami.
yogini: The feminine form of yogi.
yoke: To join, couple, link, or unite.