



CONTEÚDO

Notícias do Mestre 1

Seminário para abhyasis da América Latina e Península Ibérica no Babuji Memorial Ashram - Índia 6

Atividades nos Centros da América Latina

Brasil 11

Chile 13

Colômbia 13

Haiti 14

Jamaica 14

Calendário de eventos 2015 15



Notícias do Mestre

Sugestões para o benefício de todos

Kamlesh D. Patel

30 e 31 de janeiro de 2015 • Ashram de Monroe, New Jersey, EUA

Faltam poucos dias para o aniversário de nascimento de Pujya (Respeitado) Lalaji, conforme o calendário solar. Celebraremos aqui, em nosso ashram, em 2 de fevereiro, e passaremos aqui os dias 1, 2 e 3. Gostaria de começar as preparações.

Através dos anos, tive a oportunidade de coletar algumas coisas dos meus primeiros dias de prática e que, com outras inspirações recentes da nossa Hierarquia, gostaria de expô-las; são algumas sugestões que podemos fazer para o benefício de todos, inclusive, de nós mesmos. Essas sugestões, que todos podemos fazer, são realmente nobres e muito boas.

Não são obrigatórias em nossa prática. Depende de cada um. Elas trarão grande benefício, tanto pessoal como para nossos familiares, nossos amigos e para as pessoas desconhecidas que se beneficiarão por estarem perto de vocês.

*

Estamos familiarizados com a oração das vinte e uma horas, especialmente as pessoas que a fazem constantemente. Segundo Babuji Maharaj, é uma oração universal, pela qual tratamos de fazer crescer a fé e o amor, desenvolvendo-os como uma sugestão em todas as pessoas, orando para que:

Todas as irmãs e irmãos ao redor do mundo estejam cheios de amor e devoção e que uma autêntica fé cresça mais forte em seus corações.

Meditamos com esta ideia durante quinze minutos.

*

A sugestão seguinte seria pensar que todos os nossos irmãos e irmãs estão desenvolvendo pensamento correto, compreensão correta e enfoque de vida honesta. Façam isso com total sinceridade, sempre que possam, tanto quanto seja possível, durante o dia e durante a noite. Penso que deverão memorizar isto e levar ao seu coração. Sempre que tenham um momento livre, emi-



tam ondas desta oração com muito amor:

Todos os irmãos e irmãs estão desenvolvendo pensamento correto, compreensão de vida correta e enfoque de vida honesta.

*

Gostaria que se mantivessem ocupados com outra sugestão, relacionada sobretudo com nós mesmos. Ela tem um impacto enorme em tudo o que nos rodeia, assim como em nosso ser mais profundo. Isto é: pensamos que tudo o que nos rodeia (as partículas de ar, as pessoas, as aves, as árvores, as flores, o teto, as paredes, os quadros) está imerso na recordação Divina. Sempre que tiverem um momento livre, inclusive quando dirigirem, pensem que:

Tudo o que nos rodeia está profundamente imerso na recordação Divina.

Isto acelerará nossa evolução. É algo que a pessoa pode experimentar por si mesma. Tentem fazer durante alguns dias e perceberão isso.

*

Outra sugestão que recomendaria é:

Todos os irmãos e irmãs que realmente desejam chegar ao Supremo estão sendo atraídos para o nosso querido e grande Mestre. Todos se sentem atraídos para ele.

Em nossa oração pedimos ao Mestre: *“Que todos se beneficiem com a sua Graça”*.

*

Então agora temos algumas sugestões referentes a oração. Temos a oração universal das 21 horas; outra sobre pensamento correto, compreensão correta e enfoque de vida honesta; que tudo o que nos rodeia está impregnado com a recordação de Deus; e também que os que buscam o Supremo com verdadeiro anseio são atraídos pelo nosso grande Mestre.

Todas essas sugestões se tornam muito efetivas quando estamos nesse estado. Quando dizemos que todos os irmãos e irmãs estão desenvolvendo amor e devoção, e que a fé está se fortalecendo em seus corações; automaticamente, estou invocando isso em mim mesmo. De igual maneira quando oro para que outras pessoas tenham pensamento correto, compreensão correta e enfoque de vida honesta, automaticamente, isso está se ativando em meu interior. Quando oro para que tudo o que me rodeia se impregne da recordação de Deus, o que acontecerá? Terei que ir ao meu próprio interior, ao núcleo do meu

próprio ser, ao centro do meu ser. Só assim isso se torna efetivo. Não posso permanecer superficial e orar para que os outros atinjam o nível mais profundo. Para criar um efeito dominó, se quero criar este estado de absorção nos outros, devo criar isso antes em mim mesmo. Assim, por favor, tentem fazer isso.

*

Outra coisa que falamos é que alguns dentre nós não temos verdadeiro anseio pelo Supremo em nosso coração. O que fizemos? Encontramos um caminho casualmente. Quem sabe, alguns buscavam paz mental, calma, saúde, qualquer outra razão. Poderiam não ter um verdadeiro anseio. Aqui no Sahaj Marg desejamos que chegue o dia em que todos nós nos integremos e cheguemos a ser um com o Supremo, nem mais nem menos, e esperando ir mais além.

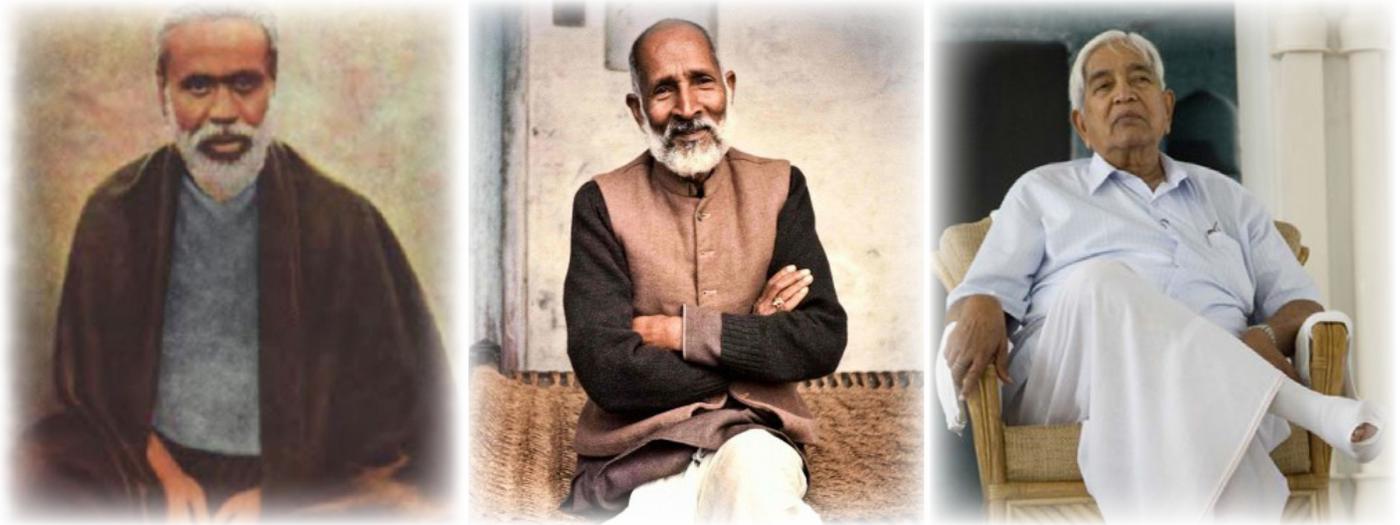
Segundo Babuji Maharaj, nossa viagem atual começa unicamente depois dessa fusão com o Supremo. É algo como o casamento; a vida começa depois do casamento. A união de nossa alma com o Supremo nos prepara para a outra vida. Assim, não deveríamos tomar a fusão como a coisa final, mas como o início de um tipo de vida diferente. Agora, sem ter sequer uma ideia do que isso se trata – ansiar pelo Divino – não sabemos o que buscamos.

Por isso, Babuji Maharaj deu uma receita em 1982, em sua mensagem de 30 de abril, em Surat. Ele disse: “Se, ao iniciar, o objeto verdadeiro não está ali presente, imitem-no. Se alguém imita continuamente uma pessoa louca, está destinado a se tornar louca”. Dessa forma, ele disse: Por que não imitar a Realidade?

Bem, esta imitação não deveria ser superficial. Vocês já viram crianças brincando com seus pais: “Mamãe fiz chá, beba”, dizem. E não tem xícara, nem chá; nada. É apenas fantasia e, talvez, algo muito real para elas. Se recusamos, choram. Pois, para elas, a realidade é a imitação. Portanto, ela não deve ser tão superficial. Deve chegar a ser algo real em nossas vidas. O amor a Deus, ainda que tenha começado de forma superficial, algum dia deve se tornar real.

*

Estamos entrando em um período muito especial na Missão. Estes três dias são muito sagrados, como dissemos. É o aniversário de nascimento de nosso Adi Guru [Primeiro Mestre: Lalaji]. É um momento para que experimentem e vejam por si mesmos como isso nos muda completamente.



Preceptores em todo o mundo – novas responsabilidades

Boletim No: 2015.22 • Segunda-feira, 16 de março de 2015

Em fevereiro de 2015, o respeitado Kamlesh-bhai anunciou que a Hierarquia de Mestres do Sahaj Marg atribuiu aos preceptores em todo o mundo novas responsabilidades, a fim de facilitar ainda mais o crescimento da Missão. Essas novas permissões não substituem as práticas existentes de sittings individuais (na presença do preceptor), em grupo e sittings introdutórios. Em vez disso, essas novas permissões são uma forma adicional de trabalho, necessária para a crescente expansão da Missão em todo o mundo. As mudanças são as seguintes:

1. Os novos interessados são bem-vindos para participar de grupos de meditação, sem precisar tomar, antes, sittings introdutórios individuais.
2. Os interessados podem ser introduzidos na prática do Sahaj Marg, em grupos, em dias consecutivos, caso não seja possível fazer introduções individuais.
3. Os preceptores podem dar sittings individuais para grupos de abhyasis ao mesmo tempo.
4. Os preceptores podem dar sittings individuais à distância, quando for necessário. Os sittings à distância podem ser dados apenas se o preceptor confirmar, de antemão, que o abhyasi está disponível para ambos meditem ao mesmo tempo.
5. Os preceptores podem dar sittings de grupo à distância, nos casos em que o preceptor local não esteja disponível, ou onde as condições locais realmente

dificultem a participação, por exemplo: mau tempo. Eles também podem incluir no satsang os abhyasis, que por motivos legítimos, não podem comparecer pessoalmente.

Cuidado e sabedoria são necessários com as nossas novas responsabilidades. Sobre isso, o respeitado Kamlesh-bhai disse recentemente: “Isso não deve se tornar um cenário onde alguém diga: ‘Oh, irmão, eu gostaria de ter um sitting individual à distância agora,’ embora essa pessoa esteja a menos de um quilometro de distância. Não. Isso é o que eu chamo de abusar do sistema. Portanto, tenham cuidado. Quanto maior a liberdade que nos foi dada, maiores são as responsabilidades sobre os nossos ombros.”

Os preceptores estão autorizados a dar sittings à distância quando as solicitações para isso forem genuínas, e não quando tais pedidos desafiam a cultura espiritual; por exemplo, quando um abhyasi quer evitar sittings de um preceptor local de quem ele não gosta, pois isso leva à desarmonia. A unidade e a fraternidade permanecem sendo a cultura do Sahaj Marg.

Por favor, falem com os funcionários e preceptores locais caso tenham quaisquer perguntas. Também convidamos vocês a ouvirem a palestra do respeitado Kamlesh-bhai explicando essas mudanças em: <http://www.sahajmarg.org/literature/online/speeches/chennai-20150225>



O Mestre disse

Boletim dos Abhyasis – trechos

Fonte: Boletim No: 2015.26 • Terça-feira, 24 de março de 2015

- O objetivo do satsang é sintonizar e conectar ao Divino Mestre. Este santo processo depende de lugar ou tempo? O Sahaj Marg é simples; não devemos fazê-lo rígido, impondo regras artificiais.
- Um abhyasi ardente significa aquele que está praticando intensamente, de uma forma que nunca praticara antes. Isso não tem nada a ver com tempo ou espaço; tem tudo a ver com o seu fervor interior, inquietação interior e amor para com o Mestre.
- O amor deve continuar fluindo de nossos corações, independentemente das situações na vida. Deve ser como um rio e não como a água estagnada. Ele deu muitas informações técnicas para a jornada espiritual.
- O coração sempre dirá a verdade e orientará corretamente. A ganância e o ego intervêm e desencaminham. Para seguir o coração é preciso coragem. Siga sempre o seu coração.
- A abertura do coração cria o amor. Enquanto o amor estiver fluindo através de você, você permanecerá puro.
- Sem paz não podemos ser criativos.
- Nosso amado Mestre costumava perguntar o que nos diferencia da juventude. Por que precisamos de reuniões especiais? A prática é a mesma para todos.
- A alma é eterna e imutável. A evolução espiritual é a evolução dos corpos sutis - chit (consciência), manas (mente), buddhi (intelecto) e ahamkar (ego). Pela remoção de samskaras, a consciência se expande e evolui para a consciência divina. A mente se torna mais pura e mais estável e o pensamento evolui para os sentimentos. O intelecto evolui para a sabedoria e o ego fica refinado. Tudo isso nos leva em direção ao estado de perfeição.
- A transmissão embeleza o nosso interior.

Fonte: Boletim No: 2015.24 • Domingo, 22 de março de 2015

- Procure a perfeição interna, não a externa.
- A jornada espiritual é a peregrinação de uma dupla para a morada divina final”. Os dois são: o buscador e o guia.
- O Mestre falou sobre a ideia de compatibilidade várias

vezes.

Digamos que agora nos encontremos no mundo superior, com nossos grandes Mestres. Poderemos sobreviver nesse mundo divino com o nosso atual estado de ser? A água pode facilmente se misturar com a água e se tornar uma. A água e o óleo não podem se misturar e se tornar uma verdadeira unidade.

O buscador deve se tornar cada vez mais compatível, conforme a viagem prossegue, para alcançar a unidade completa. “Sem compatibilidade, mesmo se fizermos isso lá, poderemos existir lá eternamente?” Se o candidato tem que fugir por causa de sua insuficiência, mesmo estando na frente dos Grandes Seres, ele perdeu o oceano. A pureza de coração é essencial; assim, como desenvolvê-la? Fazer o que devemos fazer, fazendo a nossa parte por simples obediência, sem sombra de dúvida de que o Mestre estará sempre cumprindo a sua parte.

- A intoxicação do ego é muito difícil de remover. O ego nos impele para coisas densas e anuvia o pensamento correto e a capacidade de raciocínio.
- Todos somos seres imperfeitos; afinal, somos seres humanos. Nós interagimos. Eu interajo com outras pessoas e com a minha imperfeição. Os outros também são pessoas imperfeitas. Então, quando dois seres imperfeitos estão interagindo, surge o caos, surge o atrito. Então, por que lutar com essa imperfeição dos outros? Eu preciso concentrar-me na minha própria imperfeição. Eu não posso mudar os outros. Em vez de mudar os outros, eu tenho que mudar a mim mesmo.
- O Mestre chamou a nossa atenção para a oração da Missão. A maioria das pessoas oferece a oração do Sahaj Marg com uma ideia individualista do “eu”. A própria oração afirma claramente: “nós” e “nosso” e não “eu”. A oração que fazemos deve ser uma oração para toda a humanidade.

Fonte: Boletim No: 2015.23 • Terça-feira, 17 de março de 2015

- Todos sabemos que é preciso equilibrar os aspectos material e espiritual da vida - eles são as duas asas de um



pássaro. As asas são necessárias para voar. Muitas vezes esquecemos o papel da cauda. A cauda dá direção ao vôo. O que é essa cauda? Com a expansão da consciência, o coração começa a guiar todos os aspectos da vida, material e espiritual. Essa orientação do coração é automática. Mais tarde, ele colocou uma pergunta interessante: “Filosoficamente falando, a idéia de equilibrar os aspectos materiais e espirituais da vida é boa. Eles pertencem a duas dimensões diferentes. Como equilibrar coisas de dimensões diferentes?”

Fonte: Boletim No: 2015.19 • Terça-feira, 10 de março de 2015

- A expansão da consciência torna uma pessoa mais flexível e menos rígida. É como uma árvore cheia de frutos. Se a árvore é flexível suportará muitos frutos, devido à flexão dos galhos; mas se a árvore é rígida ela quebra. A pessoa deve desenvolver a atitude de ser flexível e remover a rigidez para crescer espiritualmente. A flexibilidade é a humildade.
- A responsabilidade do sucesso no Sahaj Marg, ou em qualquer campo, encontra-se em nós mesmos. Por favor, esteja alerta, esteja consciente de suas responsabilidades em relação a si mesmo.
- Devemos nos esforçar para tornar a nossa casa atual (a terra) espiritualmente tão boa que os Mestres do outro

mundo tenham vontade de vir aqui muitas vezes. Durante uma conversa informal, ele disse, “Buscar atenção é uma doença.

- Eu sou muito grato ao nosso Mestre que trabalhou tão duro por todos nós, para chegarmos a tal estado. Mas não devemos descansar com o que temos até agora. Devemos seguir sempre em frente. A viagem é infinita. Por outro lado, não estou tentando dizer-lhes que atingiram o destino. Não. Ainda não. Mas a ótima notícia é que todos nós estamos progredindo; todos nós estamos indo na direção certa.

Fonte: Boletim No: 2015.27 • Sábado, 28 de março de 2015

O Mestre pediu para os abhyasis se prepararem, estudando seriamente os seguintes livros:

- **The Role of the Master in Human Evolution (O Papel do Mestre na Evolução Humana)**
 - **My Master (Meu Mestre)**
 - **Love and Death (Amor e Morte)**
 - **Revealing the Personality (Revelando a Personalidade)**
 - **Complete Works of Ram Chandra, Volumes I to V (Obras Completas de Ram Chandra, Volumes I a V)**
- He encourages an understanding of the essence of these works rather than learning by rote.

Oportunidades de voluntariado para ‘Heartfulness’

Estraido de: Bulletin No: 2015.25 • Monday, 23 March 2015

Ao longo das últimas semanas, o respeitado Kamlesh-bhai iniciou um programa chamado ‘Heartfulness’ (Presença no Coração), através do qual a prática do Sahaj Marg pode ser transmitida para as pessoas de forma universal e simples. Esta será uma forma em que a prática sagrada e os ensinamentos da Hierarquia poderão atingir uma gama maior da humanidade. Essa iniciativa requer uma mistura de várias habilidades e talentos criativos.

Se você é um expert em qualquer uma das áreas listadas abaixo, e gostaria de ser voluntário, por favor, envie seus dados de contacto para: volunteer@heartfulness.org.

- **Especialistas em mídia social**
- **Escritores (de qualquer idioma)**

- **Tradutores de idiomas**
- **Produção artística com computador**
- **Design de interface web**
- **Produção de mídia digital (áudio / vídeo / fotos / animação)**
- **Músicos**
- **Instrutores de ioga, fitness, saúde**
- **Formadores de desenvolvimento pessoal ou organizacional**
- **Docentes de instituto de pesquisa**

Por favor, inclua o seu nome, cidade de residência, detalhes Skype / telefone e uma breve nota sobre a forma como os seus conhecimentos podem beneficiar a iniciativa Heartfulness. Sinta-se livre para compartilhar os resultados relevantes do seu trabalho ou experiência.



Seminário para abhyasis da América Latina e Península Ibérica - no Babuji Memorial Ashram, Manapakkam, Chennai, India

1º de março de 2015



Queridas irmãs e irmãos
“E spero que vocês e suas famílias estejam muito bem.

Como vocês sabem, muitos de nós tivemos o prazer de visitar o ashram de Manapakkam, para participar do seminário para abhyasis da América Latina e da Península Ibérica. O seminário foi realizado ao longo de seis dias, de segunda a sábado, 09 a 14 de fevereiro. Participaram abhyasis de vários países: Brasil, Chile, Colômbia, Equador, França, Haiti, Martinica, México, Marrocos, Portugal, Espanha, Estados Unidos e Venezuela.

Havia três meditações e dois programas por dia. Ouvimos palestras das irmãs Elizabeth Denley e Lalita Srenivasan, bem como do Mestre Kamlesh-bhai.

Tivemos várias sessões durante o seminário, utilizando a auto-reflexão, seguida de discussões em pequenos grupos; e, mais tarde, com comentários de pessoas que compartilharam seus pensamentos e sentimentos pessoais. Houve reuniões direcionadas por idioma (grupo de língua francesa; grupo de língua portuguesa e grupo de língua espanhola), bem como algumas reuniões direcionadas por países (Brasil; Chile com Colômbia e com Equador; México com Espanha).

A série de apresentações feitas por Elizabeth e Lali-

ta centrou-se sobre o tema: “internalizar o Mestre e exteriorizar seus ensinamentos”. Nesse contexto, fomos convidados a auto-introspecção e, então, conversamos sobre coragem, honestidade, calma, equilíbrio e foco, que são todos os atributos que nos ajudam a desenvolver os nossos corpos sutis: mente, intelecto, razão e ego.

Fomos, então, solicitados a ler uma carta de Lalaji Maharaj, escrita para um abhyasi, através da qual aprendemos a importância de ouvir, do som e da vibração sutil. Lalaji escreveu: “O som é a manifestação da consciência. É a vida das vidas, a alma das almas e a existência das existências. O mundo inteiro repousa sobre ele. É a Base Absoluta e a Fundação Perpétua de toda a criação. Isso por si só é o quarto estado. Em todos os lugares as correntes vibrantes do movimento do som são encontradas presentes na forma da luz Divina. Onde quer que haja movimento, há a corrente do som.”

Em relação a este entendimento do “som”, aprendemos que há ainda um outro significado da palavra ‘Shruti’ (que significa ‘a divina comunicação’, como uma revelação direta da verdade cósmica), que é chamada ‘udgeet’ – ‘ud’, significando superior, de outro mundo, original, coleção de atributos; e ‘geet’, que significa canção. Assim, ‘udgeet’ significa ‘a canção da origem e da sua manifestação’, ‘a canção de ser e tornar-se’, ‘a



canção do céu e da terra’, ou ‘a voz humana’.

Seguiu-se a lista dos três princípios da comunicação dadas por Lalaji Maharaj para seus abhyasis. Fomos convidados a considerar esses princípios em nossas conversas com os outros:

Princípio 1. Uma linguagem cortês é um pré-requisito para alcançar o objetivo da vida humana.

Princípio 2. Uma linguagem culta governa o reino do coração.

Princípio 3. Uma linguagem polida no discurso ou conversa influencia a humanidade e reina suprema.

Depois disso, fomos convidados a responder a três perguntas:

1. Como me comunico com os outros com relação a ouvir e falar bem, de acordo com os Princípios da Conversação de Lalaji?
2. O que posso fazer para melhorar a minha atitude e comportamento para com os outros?
3. Quais são duas ou três mudanças específicas que farei (na minha comunicação com os outros)?

Durante os últimos dias do seminário, muitos abhyasis compartilharam suas respostas a essas perguntas, dando exemplos de suas experiências pessoais como prova.

Na sexta-feira, 13 de fevereiro, Kamlesh-bhai deu uma palestra para os participantes do seminário, abordando os seguintes pontos:

1. Vamos manter o foco em nossa prática; e não nos distrair.
2. Por que devemos meditar? O que tentamos alcançar?
3. Quando começamos nossa meditação de manhã, com

um pensamento sagrado, a nossa atitude se altera ao longo do dia. É a nossa atitude o que é importante.

4. Qual é a nossa reação quando recebemos a transmissão, “o presente derradeiro” - como podemos reconhecê-lo e torná-lo permanentemente nosso? Precisamos pensar sobre isso e tentar maximizar o retorno do nosso investimento para fazê-lo crescer.
5. Devemos utilizar a nossa consciência para nos familiarizar com o novo ambiente e não esquecê-lo durante o dia. Quando o usamos, ele se expande.
6. O nosso conhecimento deve ser apoiado pela nossa experiência. Nossos pensamentos têm um grande potencial, mas eles devem estar respaldados pela experiência, como uma intuição sincera, e isso então se converte na verdade real.
7. Não fale demais. O nosso comportamento exterior é a manifestação da nossa beleza interior; e aquela pureza floresce quando tudo é feito corretamente.
8. Nosso método de cleaning (limpeza) é muito eficaz. Há três variações que podemos fazer sobre a prática original de cleaning:
 - a. uma breve limpeza antes de tomar uma decisão, evitando assim um resultado negativo,
 - b. uma breve limpeza antes de encontrar alguém, para evitar uma confrontação potencial com essa pessoa, e
 - c. uma breve limpeza imediatamente após um incidente negativo ocorrer.
9. Pensemos que tudo ao nosso redor está absorvido em Deus.
10. Podemos começar a nos preparar para a nossa meditação da manhã, tendo um pensamento na noite anterior, quando formos para a cama. Ele começa com o anseio do coração.
11. Dormir o suficiente é também muito importante para a manutenção de nossa prática corretamente, além de manter a nossa saúde. É importante regular a nossa vida em todos os níveis.

Após o seminário, muitos dos abhyasis viajaram para o norte da Índia, na região do Himalaia, para ficar por cinco dias no ashram de Satkhol.

Queremos expressar nossa profunda gratidão para com os organizadores do seminário e Kamlesh-Bhai para suas palavras de sabedoria.

Com afeto, Bill Waycott”



Visita às obras do Ashram de Thiruvallur

Filomena Maria Marques, Garopaba/SC and Elizabeth Carvalho, Rio de Janeiro



Sábado, 27 de fevereiro de 2015

O ônibus amarelo da Ômega School saiu do Babuji Memorial Ashram às 8h40. Dentre a lista dos 26 voluntários estávamos eu (Filomena) e Elizabeth. Chegamos a Thiruvallur, o novo ashram em construção, às 10h15.

Conversamos com um abhyasi voluntário, que faz esse serviço há três meses. Algumas das informações que passo a relatar foram conseguidas através dessa nossa conversa com ele.

Este ashram está sendo construído especialmente para 'Bhandara'. Segundo nosso informante, a área total a ser construída é de 150 hectares.

Além do serviço voluntário, há em média 400 trabalhadores fixos na obra, que já começa a ter algumas paredes levantadas, e a casa do Mestre que se vê quase pronta.

O serviço voluntário é sincronizado, conjunto, energia pura! Formam-se duas fileiras paralelas, uma de mulheres e outra de homens, um ao lado do outro, o espaço é de um braço. Utilizam-se pratos de alumínio grandes e fundos. Em uma extremidade os pratos enchem-se de terra e algumas pedras, e são passados de mão em mão de homens até o último, que despeja o conteúdo do prato e o passa para a mulher próxima, e esta para a outra e, de mão em mão de mulheres, chega à outra extremidade vazio, enchendo-se novamente. Segue um ritmo vertiginoso e alegre. As posições vão se trocando para que ninguém se canse.

Foi também oferecido sittings pelos preceptores, na chegada do nosso grupo; servido almoço para todos e 'tchai'. Retornamos às 17 horas, chegando ao ashram, em Manapakkam, às 19h30.



Visita ao Ashram de Satkhol

Lea Torres – Rio de Janeiro – Brasil



Um grande número dos participantes do Seminário para abhyasis da América Latina e Península Ibérica, em Manapakkam, Chennai seguiu para o Ashram de Satkhol, no Himalaya, no dia 16 de fevereiro, após o término do seminário, para permanecer lá de terça-feira, 17 de fevereiro, até domingo, dia 22 de fevereiro.

Um ônibus alugado nos pegou no aeroporto de Delhi, com destino a Satkhol. Mas tivemos problemas com o excesso de bagagem e, como já era tarde, e não poderíamos subir as montanhas à noite, decidimos pernoitar no ashram de Delhi, o que foi mais um rico presente dos nossos Mestres ao grupo. Para mim, a experiência de conhecer esse, que foi o segundo ashram do Sahaj Marg, foi realmente gratificante.

Fomos recebidos com muito amor, cuidado, atenção e carinho pelos administradores do ashram de Delhi. Fizemos satsang e ajudamos no preparo do jantar. A energia amorosa e contagiante fez o meu coração se abrir em amor. A sensação de estar em casa e em família me emocionou todo o tempo em que estive em Delhi.

Partimos de Delhi para Satkhol no dia seguinte, 17 de fevereiro, às 5h, e fizemos duas paradas para alimentação. Chegamos ao ashram de Satkhol às 16h30. O administrador nos recebeu e logo seguiu conosco para o hall de meditação, para o satsang das 17h.

Após o satsang, o administrador do Ashram nos passou toda a rotina e as diretrizes que orientam a permanência no ashram. Muita disciplina.

Nossa rotina diária foi a seguinte:

4h30 – sino toca para acordar

5h30 – chá servido próximo aos dormitórios

6h30 – satsang

7h45 – café da manhã

9h às 11h – serviço voluntário

11h15 – chá na biblioteca

11h30 às 12h30 – leitura na biblioteca

12h30 às 13h30 – almoço

14h15 às 15h15 – DVD dos Mestres na biblioteca

16h às 16h30 – silêncio de ouro

17h – satsang

18h30 às 19h30 – cleaning individual

19h30 às 20h30 – jantar

21h – Oração Universal

21h30 – as luzes se apagavam e todos se recolhiam aos dormitórios.

Na sexta feira sitting individual com o Mestre – 21h às 21h45.

Na entrada do hall de meditação há a seguinte orientação: “por favor, não leve telefone celular para dentro do hall de meditação. Se o telefone tocar dentro do hall, ele ou ela deixará o ashram imediatamente.”

Enquanto estivemos lá, de terça-feira até sexta-feira, as brumas cobriam todo o entorno, e não nos era possível ver os picos do Himalaya. Fazia bastante frio. Na sexta-feira, choveu muito, caiu até granizo. Mas, no sábado, tudo estava limpo, aberto; era azul no céu e branco nas gigantescas montanhas. Então, pudemos, enfim, enxergar os picos do Himalaya brancos como icebergs no céu. Eu me emocionei o tempo todo e, na esperança ingênua de eternizar a experiência, fotografei o dia inteiro.

Agora estou de volta ao Rio de Janeiro, no Brasil, com saudades inclusive da comida apimentada, tão saborosa. Meu coração continua repleto de gratidão aos nossos amados e respeitados Mestres, por toda essa grandiosa obra de amor e ajuda inestimável que é o nosso Sahaj Marg.

Namastê!



De manapakkam para satkhol, via Delhi Do Tumulto para o Silêncio!

Marie-France Rosalie, Fort de France, Martinica



Quatorze abhyasis da Martinica participaram do Seminário para abhyasis da América Latina e Península Ibérica, realizado em Manapakkam, de 9 a 15 de fevereiro de 2015. O tema do seminário foi “A Pureza tece o Destino”.

No hall de Meditação, em Manapakkam, a imagem dos três Mestres nos lembrou dos sentimentos vividos em 20 de dezembro de 2014, durante o Mahasamadhi do Amado Mestre Chariji.

A agenda do seminário incluiu um workshop sobre comunicação, de acordo com os princípios de Lalaji. Tudo vibra; apenas uma boa comunicação cria a verdadeira comunhão. Então, escutar em vez de dar conselhos, foi uma maneira de trabalhar em nós mesmos.

Nosso próximo passo: Delhi; um lugar sagrado, onde se deve permanecer em silêncio e em contemplação, a fim de nos preparar antes de continuar a viagem para Satkhol. Manter o silêncio não só das palavras, mas, principalmente, de qualquer pensamento. Interrompemos todos os comentários ou pontos de vista e, principalmente, nossas ‘fococas’ internas.

Seis horas ininterruptas de trem para Kathogam: uma viagem de iniciação real, com os sentimentos de inquietação, sensação de peso e de girar em círculos! No trem, o slogan atrativo “Índia incrível!”, revela a paisagem indiana - multifacetada. Após a chegada, os riquixás para seis pessoas, mais a bagagem, estavam esperando por nós, apesar do tempo frio; “uma imagem” que valeu a pena.

O ashram de Satkhol, localizado nas alturas do Himalaia, bloqueia todos os pensamentos, para lembrar uma das regras de ouro do silêncio. Em seguida, vem o estado do es-

quecimento: a observância do “Eu”; a condição silenciosa do coração humano. Tudo que você tem a fazer é se curvar diante de Sua Majestade. “Por favor, mantenham o silêncio, o silêncio é a linguagem de Deus”; um sinal lembrando-nos de permanecer em silêncio. A condição de rendição surge, gradualmente, e deixamos irem todos os desejos de auto-identificação ou definição de quem realmente somos.

Satkhol ou a 4a. Máxima: “Seja natural e simples para ser idêntico à Natureza”; no meio da natureza e rodeado por enormes árvores, é uma evidência de tempo, onde o silêncio convida a Natureza a se manifestar. O desejo de falar desaparece para se desfrutar do ambiente e tornar-se um com ele.

O trabalho voluntário é inserido entre os dois satsangs diários. Este lugar santo é adequado para a introspecção, que está programada na sala de meditação aos domingos, das 11h ao meio-dia. Um momento de “Silêncio de Ouro” é observado diariamente por meia hora, quando se deve permanecer em silêncio, não importa o que se esteja fazendo.

Para meditar em Satkhol o corpo deve estar caloroso. Além disso, recomenda-se não ficar tenso, para receber a transmissão e o amor dos Mestres.

Além da sua condição, de ser um laboratório perfeito onde se pode praticar as 12 Máximas da filosofia Sahaj Marg, Satkhol continua sendo uma escola/símbolo, onde os abhyasis que vivem à beira-mar vêm para se encontrar com as pessoas que vivem na montanha. Esta aventura libera uma fragrância de pura essência do amor.

Como diz um antigo ditado: “a palavra é de prata; o silêncio é de ouro; Satkhol sugere que o Pensamento é de Diamante Puro”.



SHRI RAM CHANDRA MISSION

ECHOES of LATIN AMERICA NEWSLETTER

Atividades nos Centros da América Latina

Brasil

Seminário Nacional

Celebração do aniversário de Babuji Maharaj

O aniversário de Babuji Maharaj será celebrado no Brasil com um seminário durante o período de 30 de abril a 3 de maio.

O evento acontecerá no “Espaço Iniciativa Gaia, em São Francisco Xavier – SP.

Mais informações: srcmbr@gmail.com

São José dos Campos - SP



Comemoração do Basant em São José dos Campos – SP

Rosane Dunand – São José dos Campos – SP

O Basant foi comemorado com muita alegria e união em São José dos Campos. No dia 1º de fevereiro, os abhyasis se reuniram para o satsang da manhã na sala “Flor de Lótus”, e depois passaram o dia juntos no Gayathri, casa do Arnaud e Rosane, onde celebraram um satsang na parte da tarde. No dia 2 de fevereiro, novamente os abhyasis se reuniram para meditação em grupo.

O Basant realmente é uma data muito especial. Para mim, não há nada melhor do que vivenciá-lo juntamente com outros irmãos e irmãs, meditando e tro-

cando experiências sobre nossa jornada neste caminho espiritual.

Primeiro Satsang na sala Flor de Lótus



O primeiro satsang na nova sala de São José dos Campos aconteceu na manhã do primeiro domingo do ano 04 de janeiro de 2015. O local é uma edícula localizada na Vila Ema, gentilmente cedida pela Clínica Flor de Lótus. Endereço: Rua Augusto Edson Ehlke, 150 - Vila Ema - São José dos Campos.

Rio de Janeiro

Celebração do aniversário de Lalaji Maharaj no Rio de Janeiro

O Centro Sahaj Marg na cidade do Rio de Janeiro celebrou o Basant, aniversário de Lalaji Maharaj, na segunda-feira, 2 de fevereiro, com dois satsangs, às 7h30 e às 20.

Novo local para satsang na cidade do Rio de Janeiro – RJ

Um novo local para satsangs foi inaugurado na cidade do Rio de Janeiro - às quartas feiras, às 14h. Endereço: Centro Oliá da Brisa, Rua Francisco Muratori 36 - Santa Teresa.



Atividades nos Centros da América Latina

Brasil

São Paulo

Atividades nos Centros Sahaj Marg na cidade de São Paulo: Centro da Alameda Santos e Centro de Interlagos

Nos últimos satsangs de domingo, no Centro Sahaj Marg da Alameda Santos, na cidade de São Paulo, nota-se um número bem expressivo de participantes. Após os satsangs, são lidas mensagens, retiradas dos 'Whispers', bem como palestras e capítulos dos livros dos Mestres.

Além das atividades rotineiras, foram realizados outros eventos, neste trimestre, como open house e domingo longo. Às quartas-feiras, pela manhã, um preceptor permanece no centro para dar sittings aos abhyasis.

No Centro Interlagos também tem crescido a presença de abhyasis nos satsangs de quarta-feira, à noite.

Domingo Longo no Centro Sahaj Marg da Alameda Santos – São Paulo



No dia 1º de março de 2015, foi realizado um 'Domingo Longo' no Centro Sahaj Marg da Alameda Santos, na cidade de São Paulo.

Estiveram presentes 15 abhyasis que, após o satsang das 7h30, permaneceram reunidos para estudar e trocar ideias sobre as experiências vividas durante o Seminário Latino-Americano e da Península Ibérica, no Babuji

Memorial Ashram, em Manapakkam, Chennai, Índia.

Os participantes do seminário presentes no encontro compartilharam com os demais abhyasis suas experiências no ashram de Manapakkam, e informaram algumas novidades apresentadas durante o seminário, assim como novas orientações dadas pelo Mestre.

Foi enfatizado o conteúdo sobre 'princípios da comunicação' de Lalaji Maharaj, e também a importância de se fazer a prática do Sahaj Marg disciplinadamente.

Alguns abhyasis, após o término do seminário, seguiram para o Ashram de Satkhol, no Himalaia, e permaneceram lá por cinco dias. Eles relataram seus sentimentos e percepções durante a permanência naquele ashram.

Open house na cidade de São Paulo – Alameda Santos



No dia 28 de fevereiro de 2015, foi realizado um open house, no Centro Sahaj Marg da Alameda Santos, na cidade de São Paulo. Dos onze participantes, quatro se interessaram em conhecer mais profundamente o Sistema de Meditação Sahaj Marg.

A reunião começou às 14h30 e se estendeu até às 18h30, com ativa participação de todos. Helena e Jacques foram os facilitadores. Eles utilizaram um método de apresentação bem intimista, assim conseguindo prender a atenção dos participantes e responder às perguntas, esclarecendo as dúvidas apresentadas.

No dia 28 de março foi realizado outro evento, também no Centro Alameda Santos, com oito pessoas, nos mesmos moldes do anterior, conduzido pela Helena.



Atividades nos Centros da América Latina

Chile

Seminário – Chile – 10 a 12 de abril Um encontro com a humildade

Rafael Illanes - Chile

O que é ‘humildade’? Por acaso significa se colocar num plano inferior, ou manter um perfil discreto absoluto? Significa, talvez, deixar de opinar ou falar, para que alguém faça um aparte? Ou, talvez, signifique viver com desapego absoluto dos bens materiais? Talvez não seja nenhum desses casos.

Perguntas e opiniões desse tipo foram, precisamente, as que afloraram em nosso último seminário, realizado no Chile, nos dias 10, 11 e 12 de abril. Esse seminário aconteceu na localidade rural de Picarquín, localizada a 65 km, à sudeste de Santiago, próxima à Cordilheira dos Andes.

Nas reflexões surgiram opiniões do seguinte teor: não ser jactancioso, não aparentar aquilo que não é, não querer mostrar atributos que não tem, ou crê que tem. Inclusive, lembramos a ‘4ª Máxima’ que diz: “Seja natural e simples, para ser idêntico à Natureza”.

Finalmente, estas dúvidas foram se dissipando ao lermos algumas das palestras dadas pelo Chariji. Entre outras coisas, ao aludir às qualidades dos aspirantes, ele sinalizou que estes deveriam ter o sentido do dever, consideração pelos outros e respeito aos idosos, ajustar-se ao correto, não ser obstinado e, por fim, seguir as regras prescritas na rotina diária.



O Mestre também discorreu quanto ao que se relaciona com o conhecimento. Este deve nos conferir humildade. Lembrou também que os sábios nunca são arrogantes, ou andam exaltando seus conhecimentos. “São como as velas apagadas – enfatizava – tudo está nelas, e quando delas necessitamos, iluminam”.

Certamente, entender não é suficiente. O importante é praticar estes princípios na vida diária. E com esta tarefa nós, abhyasis que participamos deste encontro, fomos embora. Foi um momento maravilhoso. Ao final, todos concluímos que saíamos mais leves, mais unidos e, por último, com um sentimento de maior compromisso para com a Missão, alinhados com aquilo que nos indica o Mestre Kamlesh-bhai, para assim ajudar a expandi-la e levar cada dia mais luz e amor ao mundo.

Colombia

Um caminho

Maryin Alape – Cali – Colombia

É importante reconhecer que a força e a divindade do Mestre nos dá o impulso e a energia para conseguirmos caminhar por uma estrada cheia de obstáculos e distrações. Somente o coração, conectado com a divindade do Mestre, é a lâmpada que ilumina nosso caminho, onde os olhos não são tão necessários, porque podemos cair. O terrível não é

cair, mas ficar no chão. Algumas pessoas demoram mais do que outras, mas a Graça do Mestre nos fortalece, nos faz sábios, nobres, e novamente retornamos aos seus pés. A prática é fundamental em toda sua expressão, para que nos encontremos conosco mesmos e com nosso ambiente e, ainda mais, com o Todo.

Com amor.



Atividades nos Centros da América Latina

Haiti

Celebração do Aniversário de Nascimento de Lalaji

Judith Joseph, Port au Prince, Haïti

Um seminário foi realizado em Port-au-Prince, em 1º de fevereiro de 2015, para comemorar o aniversário de nascimento do nosso Mestre Lalaji. O dia começou com um satsang, às 7h30, seguido da leitura de um Whisper e de um texto sobre a vida de Lalaji. Tudo foi planejado para a ocasião, podendo-se sentir a presença do Mestre à chegada na sala, organizada em Bourdon.

Depois de compartilhar um café da manhã com simplicidade, revisamos o tema retirado da palestra do Mestre: ‘Cleaning, um Aspecto Crucial da Evolução Espiritual’, bem como a ordem do dia. Sugeriu-se permanecer em silêncio durante o seminário, a fim de absorver a condição predominante no coração. Os preceptores esclareceram os pontos-chave da leitura acima, com tradução em creole (n.t.: uma das línguas faladas no Haiti). Assistimos consecutivamente dois vídeos do nosso



Amado Chariji e do Mestre Kamlesh-bhai, relacionados com a transmissão e com o cleaning.

O seminário terminou com uma meditação de grupo. Os vinte abhyasis presentes estavam felizes por terem vivido, fraternalmente, este momento em comunhão.

Agradecemos ao Mestre por nos dar esta oportunidade, e pelo seu amor incondicional.

Jamaica

Atividades na Jamaica

Catherine Johnson, Kingston, Jamaica

Espero que tudo esteja bem por Sua Graça.

O trabalho no centro continua fluindo, com satsangs regulares e dias longos. Em janeiro, o tema do dia longo, após o satsang, foi ‘a prática’, com uma ampla abordagem de perguntas e respostas, trocadas entre os irmãos e as irmãs. Foram feitas referências aos conteúdos dos módulos, sobre cleaning e meditação, para esclarecer algumas das questões que foram apresentadas. Houve outro em 8 de fevereiro, com nove abhyasis no satsang da manhã e outros cinco na continuação das atividades do dia; tema: ‘Aprofundamento na Prática - Módulo Cleaning’.

Houve dois dias de celebração do aniversário de nascimento do venerável Lalaji: domingo e segunda-feira, 1º e 2 de fevereiro, com onze e sete abhyasis presentes, respectivamente. Compartilhamos e absorvemos leituras de ‘Truth Eternal’ (Verdade Eterna) nos dois dias, e festejamos juntos em sua memória. Um de

nós sintonizou, pelo webinar, com o Mestre, que se comunicou conosco a partir do ashram de Monroe.

Somos gratos pela sabedoria de nosso querido Mestre, Kamlesh-bhai, que nos deu a permissão necessária para trabalhar e viver nossas vidas de forma tão eficaz quanto possível. Também temos o privilégio de aprender com suas viagens e movimentações em tempo real. É maravilhoso nos manter dentro de nossas casas, em sintonia com tais intervenções.

A última sexta-feira social, que agora acontece a cada trimestre, aconteceu na sexta-feira 10 de abril, no local habitual de satsang. Assistimos ao filme ‘Lucy’ e tivemos uma bela noite de descanso em Sua presença, comendo, bebendo e orando juntos.

Nós nos separamos aproximadamente às 21h30.





Calendário de eventos

Abril			
	Venezuela	Seminário de preceptores	mlorenzo0503@gmail.com
10-12	Chile Pícarquin	Seminário internacional	victoria.ferara@gmail.com srcm.chile@gmail.com
12	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
21	Brasil – São Paulo	Open house	jlgaldieri@yahoo.com.br
25	Martinica	Tarde para compartilhar	martine-calka@wanadoo.fr
26	Jamaica	Treinamento de abhyasis	unselfishlove2010@gmail.com
29-30	Martinica	Celebração do aniversário de Babuji Maharaj	martine-calka@wanadoo.fr
30	Jamaica	Celebração do aniversário de Babuji Maharaj	unselfishlove2010@gmail.com

Maio			
30 abril - 3 maio	Brasil–São Francisco Xavier	Seminário nacional	srcmbr@gmail.com
	Colômbia	Seminário de preceptores	mariapilarbaena@gmail.com
1 a 3	México	Seminário nacional	vincent.willaerts@gmail.com
30	Chile-Rancagua-Reno-San Fernando	Workshop Dez Máximas	marcela.umanzor@gmail.com jennymaldonadoguzman@gmail.com carmenluzara@hotmail.com
10	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
15	Jamaica	Dia internacional da família	unselfishlove2010@gmail.com
23	Jamaica	Atividades da Missão	unselfishlove2010@gmail.com
23	Brasil–São José Campos	Open house	frances.sjc@gmail.com
23	Brasil-S.Paulo-AI.Santos	Open house	jlgaldieri@yahoo.com.br
30	Martinica	Tarde para compartilhar	martine-calka@wanadoo.fr

Junho			
5	Jamaica	Dia internacional do Meio Ambiente	unselfishlove2010@gmail.com
6	Brasil-Rio de Janeiro	Encontro de preceptores	leatorres@casadalea.com.br
6	Martinica	Open house	martine-calka@wanadoo.fr
6-7	Equador	Seminário nacional	ecervantes3vezes@hotmail.com
14	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
20	Brasil-Rio de Janeiro	Treinamento de abhyasis	leatorres@casadalea.com.br
20	Chile – Rancagua-Rengo-San Fernando	Encontro de coordenação	marcela.umanzor@gmail.com jennymaldonadoguzman@gmail.com carmenluzara@hotmail.com
26	Jamaica	Filme de sexta	unselfishlove2010@gmail.com
27	Martinica	Tarde para compartilhar	martine-calka@wanadoo.fr
28	Jamaica	Seminário nacional	unselfishlove2010@gmail.com
28	Martinica	Dia longo	martine-calka@wanadoo.fr
	Brasil	Encontro de preceptores	srcmbr@gmail.com



Calendário de eventos

Julho			
12	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
21	Brasil-São Paulo-Interlagos	Open house	jlgaldieri@yahoo.com.br
24-26	Venezuela	Seminário nacional	mlorenzo0503@gmail.com
24-25	Chile – Rancagua-Rengo-San Fernando- Viña del mar	Celebração do aniversário de Chariji	marcela.umanzor@gmail.com jennymaldonadoguzman@gmail.com carmenluzara@hotmail.com michel.cure@uv.cl
23-26	Brasil - Garopaba	Seminário nacional – celebração aniver. Chariji	srcmbr@gmail.com
24	Jamaica	Celebração do aniversário de Chariji	unselfishlove2010@gmail.com
24	Martinica	Celebração do aniversário de Chariji	martine-calka@wanadoo.fr
25	Martinica	Tarde para compartilhar	martine-calka@wanadoo.fr

Agosto			
	Colômbia	Seminário nacional	mariapilarbaena@gmail.com
05	Brasil - Rio Claro	Open house	sdeutsch@rc.unesp.br
08	Chile – Rancagua-Rengo-San Fernando	Open house	marcela.umanzor@gmail.com jennymaldonadoguzman@gmail.com carmenluzara@hotmail.com
9	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
12	Jamaica	Dia internacional do jovem	unselfishlove2010@gmail.com
15	Brasil-S.Paulo-AI.Santos	Open house	jlgaldieri@yahoo.com.br
21-23	Jamaica	Seminário de preceptores	unselfishlove2010@gmail.com
22	Brasil-São José Campos	Open house	frances.sjc@gmail.com
29	Brasil - Rio de Janeiro	Open house	leatorres@casadalea.com.br
30	Jamaica	Seminário Nacional / open house	unselfishlove2010@gmail.com

Setembro			
5	Martinica	Open house	martine-calka@wanadoo.fr
5	Chile – Rancagua-Rengo-San Fernando	Encontro de coordenação	marcela.umanzor@gmail.com jennymaldonadoguzman@gmail.com carmenluzara@hotmail.com
12	Brasil - Rio de Janeiro	Encontro de preceptores	leatorres@casadalea.com.br
13	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
19	Brasil - Rio de Janeiro	Treinamento de abhyasis	leatorres@casadalea.com.br
21	Jamaica	Dia internacional da paz	unselfishlove2010@gmail.com
25	Jamaica	Filme de sexta	unselfishlove2010@gmail.com



Calendário de eventos

Outubro			
	Colômbia	Seminário de preceptores	mariapilarbaena@gmail.com
	Brasil	Seminário nacional	srcmbr@gmail.com
11	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
20	Brasil - S.Paulo -Interlagos	Open house	jlgaldieri@yahoo.com.br
25	Jamaica	Seminário nacional	unselfishlove2010@gmail.com
31	Brasil -São José Campos	Open house	frances.sjc@gmail.com

Novembro			
7	Chile - Chanqueahue-Rengo	Encontro das famílias	Srcm.chile@gmail.com
8	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
20	Jamaica	Dia internacional da criança	unselfishlove2010@gmail.com
21	Brasil-S.Paulo-AI.Santos	Open house	jlgaldieri@yahoo.com.br
28	Jamaica	Atividades da Missão	unselfishlove2010@gmail.com
28	Brasil - Rio de Janeiro	Treinamento de abhyasis	leatorres@casadalea.com.br

Dezembro			
5	Martinica	Open House	martine-calka@wanadoo.fr
5	Brasil - Rio de Janeiro	Encontro de preceptores	leatorres@casadalea.com.br
5	Chile – Rancagua-Rengo-San Fernando	Encontro de final de ano	marcela.umanzor@gmail.com jennymaldonadoguzman@gmail.com carmenluzara@hotmail.com
4-6	Jamaica	Seminário regional	unselfishlove2010@gmail.com
13	Jamaica	Dia longo	unselfishlove2010@gmail.com
18	Jamaica	Filme de sexta	unselfishlove2010@gmail.com
31	Jamaica	Satsang de final de ano	unselfishlove2010@gmail.com

Solicitamos aos abhyasis que têm algum artigo sobre sua experiência na jornada espiritual através do Marg Sahaj nos enviar, para o e-mail: leatorres@casadalea.com.br. Frequentemente, a nossa experiência compartilhada vem como um ato de amor e pode servir de ajuda a outras irmãs e irmãos.

Queremos esclarecer que nosso *Ecos da América Latina* é um boletim trimestral, emitido nos meses de março, junho, setembro e dezembro, alcançando abhyasis em todo o mundo. Ele é publicado em quatro idiomas (espanhol, francês, inglês e português), e distribuído a todos os abhyasis da América Latina. Ele também pode ser acessado nos quatro idiomas através do site da Missão: www.sahajmarg.org/abhyasi.

*Agradecemos, com amor,
Equipe do Ecos da América Latina*

© 2015 Missão Shri Ram Chandra ("SRCM"). Todos os direitos reservados. "Missão Shri Ram Chandra", "Sahaj Marg", "SRCM", "Constant Remembrance" e o Emblema da Missão são Marcas Registradas da Missão Shri Ram Chandra. Esta Newsletter é destinada exclusivamente para os membros da SRCM. As opiniões expressas nos artigos são fornecidas por vários voluntários e não são necessariamente aquelas de SRCM.

Para comentários, sugestões e novos artigos por favor envie e-mail para leatorres@casadalea.com.br