

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

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



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

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

Sente-se com as pernas cruzadas. A sua coluna deve ficar ereta. A sua língua deve estar enrolada, tocando o céu da boca. Coloque suas mãos juntas no colo. Respire naturalmente. Devemos meditar duas vezes ao dia, pelo menos de 15 a 30 minutos.

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

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

KIIRTAN significa “cantar o nome do Senhor”. É uma forma de louvar o Senhor através de um cântico espiritual. O kiirtan realizado antes da meditação cria uma vibração espiritual muito benéfica e coloca a mente num estado espiritual, direcionando os pensamentos para o Ser Supremo. É dito

que através da meditação o indivíduo se move para mais próximo do Ser Supremo, porém através do Kiirtan é o Ser Supremo que se move para mais próximo do seu devoto. O canto do Kiirtan realizado em conjunto com uma dança chamada **LALITA MÁRMIKA**, que envolve todo o corpo e a mente no fluxo do Kiirtan. Normalmente se realiza o Kiirtan coletivamente com todos voltados para um mesma direção cantando e dançando, porém há outras formas de se realizar o Kiirtan como, por exemplo, o **AKHANDA KIIRTAN**, e o **AVARTA KIIRTAN**.

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

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

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

Eu tenho a sinceridade.

Tenho amor inato pelo Supremo.

Purifico minha mente no fogo da devocão. Enfrento todos os obstáculos internos e externos. O Senhor receba-me em Seu regaço.

Entrego tudo à Ti.

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

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

O programa começa com canções espirituais, denominadas “**PRABHAT SAMGIITA**”, seguida do canto de Kiirtan por cerca de 30 minutos. Em seguida, todos os participantes sentam-se em silêncio para meditação. A meditação terá uma duração aproximada de 30 minutos. O sinal para o início da meditação se dá com o canto milenar védico, “**SAMGACCHADVAM**”, que cria uma vibração espiritual coletiva. O canto “**NITYAM SHUDHAM**” indica o fim da meditação coletiva. Na sequência, todos farão uma oferenda, ou entrega, chamada “**GURU PUJA**”; após será recitado o “**COMANDO SUPREMO**” e lido um texto espiritual. Para encerrar, haverá uma breve apresentação de um tema espiritual.

Finalmente, serão dados os informes e anúncios. Podem ser realizadas ao final do Dharmacakra a prática coletiva de duas danças, **KAOSÍ KII** e **TANDAVA**, sendo esta última destinada apenas aos homens.

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

Os mantras a seguir estão na forma do sistema de transliteração da Ananda Marga na coluna da esquerda e tem uma versão informal de como seria a pronúncia correta adaptada aos fonemas do português na coluna da direita, seguidos logo abaixo de uma tradução.

SAMGACCHADVAM (sinal de início da meditação coletiva)

SAM'GACCHADHVAM'	(Sam ga tcha duam)
SAM'VADADHVAM'	(Sam ua da duam)
SAM' VOMANÁM'SI JÁNATAM	(Sam uo manám sii djá natam)
DEVÁBHÁGAM' YATHÁ PÚRVE	(Deuá bágam diatá púr ue)
SAM'JÁNÁNÁ UPÁSATE.	(Sam djá naná upásate)

SAMÁNII VA ÁKÚTIH	(Samánii ua ákuti)
SAMÁNÁ HRDAYÁNIVAH	(Samáná ridaiániua)
SAMÁNAMASTU VO MANO	(Samá namastu uo mano)
YATHÁVAH SUSAHÁSATI	(Diatáuarrá susarrá sati)

*Movamo-nos juntos, Irradiemos um só pensamento,
Conheçamos nossas mentes juntos.
Compartilhemos irmamente nossas riquezas, como os sábios antigos, Para, juntos, desfrutarmos o universo.
Que nossas aspirações estejam unidas,
Que nossos corações sejam inseparáveis.
Que nossas mentes sejam como uma só,
Para que convivamos em harmonia e
Nos tornemos unidos com o Supremo.*

NITYAM SHUDHAM (sinal de término da meditação coletiva)

NITYAM' SHUDAM' NIRÁBHÁSAM'
NIRÁKÁRÁM' NIRAINJANAM
NITYABODHAM' CIDÁNANDAM
GURUR BRAHMA NAMÁMYAHAM

(Nitiam Chudam Nirabacham)
(Niracaram Nirain djanam)
(Nitia Bodam Tchida Nandam)
(Gurur Brāma Nama Miarram)

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

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

AKHAN'DA MAN'DALÁKÁRAM'
VYÁPTAM'YENA CARÁCARAM
TATPADAM'DARSHITAM'YENA
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

(Acanda mandalá caram)
(Viaptam diená tchará tcharam)
(Tat padam dar chitam die naá)
(Tasmae chiri guraue namarrá)

AJINÁNA TIMIRÁNDHASYA
JINÁNÁINJANA SHALÁKAYÁ
CAKS'URUNMILITAM'YENA
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH

(Águia na timiram dásia)
(Guiánam dianá Chalácaia)
(tchacurum militam diená)
(Tasmae chiri guraue namarrá)

GURUR BRAHMA GURUR VISHNU
GURUR DEVO MAHESVARAH
GURUREVA PARAMAH BRAHMA
TASMAE SHRII GURAVE NAMAH
(3 vezes)

(Gurur Brāmá Gurur Vichinú)
(Gurur deuo Marrechiuará)
(Gurureua parama Brāmá)
(Tasmae chiri guraue namarrá)

TAVA DRAVYAM' JAGATGURO
TUBHYAMEVA SAMÁRPAYET
(1 vez)

(Taua draviam diagat guru)
(Tibia meua samár paiet)

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

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

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

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

GURU é uma palavra composta de duas raízes “gu” e “ru”, que querem dizer “Aqueles que nos liberta da obscuridade”. A filosofia da Ananda Marga nos diz “*Brahmaeva gururekah na parah*”; o que significa “Apenas Brahma é o Guru. Apenas Ele nos guia por meio de diferentes receptáculos ou corpos. Ninguém, exceto Brahma, ajusta-se ao real significado da palavra Guru”. Portanto, a forma física de um preceptor espiritual não é o Guru, mas sim a Entidade que está por trás dele, ou seja a Consciência Suprema.

COMANDO SUPREMO

“Aqueles que realizam SÁDHANA duas vezes por dia regularmente, o pensamento de Parama Purus'a certamente surgirá em suas mentes no momento da morte. Sua liberação está completamente garantida. Portanto, cada Ananda Margii terá que realizar sádhaná duas vezes por dia, invariavelmente. Em verdade, este é o comando do Senhor.

Sem YAMA E NIYAMA, sádhaná é uma impossibilidade. Por isso, o comando do Senhor é também seguir Yama e Niyama. A desobediência a este comando não é senão lançar-se nas torturas de uma vida animal, por milhões de anos.

Para que ninguém venha a sofrer tais tormentos, para que todos possam estar capacitados a gozar da eterna bem-aventurança, sob a amorosa proteção do Senhor, é um dever inelutável de cada Ananda Margii esforçar-se para levar todos ao caminho da bem-aventurança. Em verdade, é uma parte essencial da Sádhaná guiar outros no caminho da retidão.”

– Shrii Shrii Anandamurti

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

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

YAMA SÁDHANA

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

NIYAMA SÁDHANA

- 1. Shaoca:** Limpeza do corpo e da mente. A limpeza da mente é conseguida, fazendo-se serviço ao próximo, expressando-se amabilidade aos seres vivos e esforçando-se para manter a mente no fluxo espiritual.
- 2. Santosa:** Manter o equilíbrio e o contentamento mental em quaisquer circunstâncias.

3. **Tapah:** Praticar penitência, por meio do serviço à humanidade, visando atingir a meta espiritual.
4. **Svadhyaya:** Desenvolver a prática da leitura espiritual, procurando compreender claramente o significado dos ensinamentos.
5. **Iishvara Pranidhana:** Fazer da realização espiritual a meta suprema da vida e esforçar-se sinceramente para alcançá-la através das práticas espirituais.

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



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

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

01. Exercita todas as glândulas e membros do corpo
02. Possível aumento da longevidade
03. Facilita o parto
04. Flexibiliza a coluna
05. Auxilia na artrite da coluna, pescoço, pulsos e outras articulações
06. Auxilia na gota da coluna, pescoço, mãos e cinutra
07. Torna a mente forte e ágil
08. Auxilia na irregularidade da menstruação
09. Regula secreções glandulares
10. Auxilia em problemas de bexiga e uretra
11. Proporciona maior controlo sobre os membros
12. Dá charme e brilho à cara e à pele
13. Ajuda na remoção de rugas
14. Remove a letargia
15. Ajuda em problemas de insónia
16. Ajuda em problemas de histeria
17. Ajuda em problemas relacionados com complexos de medo
18. É bom para sentimentos de desespero
19. Ajuda na autoexpressão e desenvolvimento do potencial individual
20. Ajuda nas dores da coluna, hemorroidas, hérnias, disfunções nervosas e hidrocele (nos homens)
21. Auxilia em problemas de rins, bexiga, problemas gástricos, dispépsia, acidez, disenteria, sífilis,

gonorreia, obesidade, magreza e problemas de figado

22. Pode aumentar a capacidade de trabalhar até aos 80 anos de idade.



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

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

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

DICAS PARA A MELHORAR A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO



1. Evitar as interrupções

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

2. Meditar à mesma hora todos os dias

Os melhores horários para meditar são durante o nascer e o pôr do sol. O nosso corpo tem tendência a criar hábitos de acordo com os nossos horários, meditar sempre à mesma hora facilita o processo

de concentração. Para além disso, assim que estivermos habituados é o nosso próprio corpo que nos chama para meditar.

3. Meditar sem falta duas vezes por dia

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

4. Meditar no mesmo lugar

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

5. Com o estômago leve

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

6. Manter uma postura confortável com a coluna ereta

Quando a meditação se desenvolve apropriadamente, dá-se a ativação de um fluxo energético que corre na nossa coluna vertebral. Uma postura incorrecta vai impedir este fluxo de energia e acaba por ser um obstáculo na meditação. É importante estarmos confortáveis para a mente não se distrair com dores.

7. Companhia de pessoas espirituais

Um dos maiores apoios nos altos-e-baixos da vida espiritual é ter companhia de pessoas espirituais, que nos inspiram e guiam ao longo deste caminho. Participar em meditações colectivas e programas espirituais como退iros é muito benéfico para o nosso crescimento e aprendizagem.

8. Ler livros inspiradores

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

9. Falar com um professor de meditação

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

10. Ser determinado

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

ALIMENTAÇÃO SUTIL



De acordo com a ciência espiritual do Tantra Yoga, a mente tem cinco camadas (haverá uma palestra sobre Camadas da Mente) e mais uma camada externa – o corpo físico. Essa camada é constituída por aquilo que ingerimos. Por isso, faz sentido afirmar: “Somos aquilo que comemos”. Os alimentos podem tanto ajudar como prejudicar o desenvolvimento físico, mental e espiritual.

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

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

Sattvik/Sutis	Rajasik/Mutativos	Tamasik/Estáticos
benéficos para a mente e para o corpo	benéficos para o corpo e neutros para a mente, ou vice-versa	prejudiciais para o corpo ou mente
<ul style="list-style-type: none"> • Maioria dos vegetais • Frutas • Leguminosas • Algas • Cereais(trigo,arroz) • Frutossecos e sementes • Leite e derivados • Sal, açúcar, ervas, especiarias • Óleos vegetais • vinagre • mel 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá (comcafeína) e Café e Chocolate • Bebidas gaseificadas • Espaciarias em excesso • Medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Peixes • Ovos • Produtos com derivados de animais (gorduras, gelatinas, etc) • Cebola, alho e cogumelos • Alcool, Tabaco e drogas • Comida em excesso

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

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