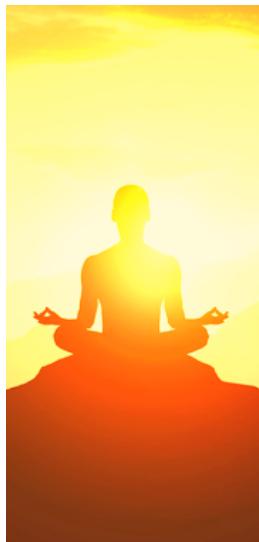




ANANDA MARGA

A Ananda Marga, ou o “Caminho da Bem-Aventurança”, é uma organização socioespiritual global fundada na Índia, em 1955, pelo mestre espiritual Prabhat Ranjan Sarkar, também conhecido como Shrii Shrii Ánandamúrti. A Ananda Marga visa ao desenvolvimento integral e ao progresso harmonioso do ser humano nos seus aspectos físico, mental e espiritual. Por meio do ensino de Yoga e Meditação e da ação social, a Ananda Marga coloca em prática seu lema: “Autorrealização e serviço a todos os seres”.



MEDITAÇÃO

A meditação é a prática fundamental do Yoga que conduz o ser humano à autorrealização, no sentido de levá-lo à sua natureza sagrada interior e ao autoconhecimento. Em sânscrito, Yoga significa “união”, referindo-se à unificação do ser humano com Deus. Como forma de dinamizar o progresso espiritual dos praticantes, a Ananda Marga ensina de forma metódica e gratuita as lições de meditação, todas elas baseadas na ciência intuitiva e milenar do Tantra, que literalmente significa “libertação pela expansão”. Além de constituir uma técnica para atingir a autorrealização espiritual, a prática regular da meditação também proporciona comprovadamente o bem-estar físico e mental do praticante.



POSTURAS DE YOGA

Com o objetivo de auxiliar na prática da meditação, são indicadas posturas de Yoga (ásanas) que proporcionam bem-estar físico e mental, aumento da energia interior e maior capacidade de concentração.

ALIMENTAÇÃO SUTIL

Para nutrir o corpo de forma saudável e proporcionar uma mente mais sutil, a Ananda Marga indica a alimentação lactovegetariana, que também colabora para evitar a morte desnecessária de animais criados para a alimentação humana, dada a enorme capacidade da humanidade atual de produzir alimentos de origem vegetal.

SERVIÇO ALTRUÍSTA

O serviço altruísta é aquele em que fazemos algo sem esperar nada em troca, buscando unicamente proporcionar o bem-estar do outro. O serviço altruísta deve ser prestado diariamente em nossas vidas na forma de cuidados com o meio ambiente, os animais e as pessoas, bem como por meio de ações sociais ou comunitárias que tragam bem-estar e felicidade a todos.

