

INSTRUÇÕES:

Ao iniciarmos a Meditação os participantes deverão respeitar o silêncio e acomodar-se na sala confortavelmente antes de **iniciar o relaxamento**.

Após o **Relaxamento** será emitido o mantra **OM (3 vezes)** por todos os presentes – A vibração do " OM " simboliza a manifestação de Deus em forma. É o som primordial que criou o Universo e permeia tudo. O OM é a forma sonora de Deus. Também é chamado de Pranava: 'Aquele que é sempre novo', ou seja, que se renova eternamente. É constituído por três letras (A-U-M) e quatro unidades de tempo:

A = representa a Criação do Universo e o nosso estado de vigília;

U = simboliza a Sustentação e o estado de sonho;

M = representa a Transformação e o estado de sono profundo, sem sonhos;

O silêncio posterior à emissão simboliza o Absoluto, Aquele que está além desses 3 estados e é a base de toda manifestação. É o chamado 4º estado, a Consciência Pura..

Será realizada **Leitura Dos Ensinamentos De Baba** que nosso Espaço busca estudar passagens de sua vida através do seu livro bibliográfico ou ler a mensagem do site oficial (no Brasil <http://www.sathyasai.org.br> ou <http://www.sathyasai.org>, em inglês).

Após a leitura será iniciada os cântico dos **Bhajans**, que são orações na forma de canções, ricas em significado e cheias de conteúdo devocional. glorificam os diversos nomes e formas com que o Deus Único se manifesta para nos abençoar (Jesus, Ganesha, Rama, Krishna, Buddha, Allah, Jeová, etc). Swami nos diz que: "Namasmara, ou cantar o Nome e a Glória de Deus, é o método mais eficaz para revelar a Divindade em nossos corações."

O Cântico Devocional nos ajuda a manter a mente, a fala e a audição em equilíbrio, ocupadas em repetir e ouvir os Sagrados Nomes e Atributos do Senhor. Por isso, deve-se cantar com muito amor, de forma doce e agradável. Baba ressalta que, quando a devoção, a música e o ritmo estão harmonizados, experimentamos felicidade e paz. Além disso, esta prática também ajuda a limpar a atmosfera do planeta de energias negativas.

Nosso Espaço Holístico Lua Nova canta todos Bhajans e Mantras em Sânscrito, língua oficial, mas podem ser cantados em português. Colocaremos a tradução de todos os cânticos. Os Bhajans são cantados da seguinte forma:

- primeiro é cantado pelo líder sozinho, para ser repetido por todos em seguida. Após a primeira sequência completa, é cantado novamente da mesma maneira, porém batendo palmas, para ativar nossos chackras.

Após os Bhajans, seguem as orações e Mantras que devem ser cantados acompanhando a música cantada por todos de uma só vez e sem bater palmas.

Entre o Gaytri e a oração Asatho Maa, é feita uma meditação curta silenciosa.

Deve-se trazer alimentos (quantidade pequena para ser colocada no altar para ser purificado e repartido entre os participantes ao final da meditação. Que deverá ser encerrada em silêncio por todos e após sair da sala é que pode se quebra este silêncio.





1-Relaxamento inicial

Devemos relaxar o corpo: os ombros... os braços... as mãos... o tronco...pescoço...as pernas, pés. Esvaziando a mente, de preocupações, colocando todos os nossos problemas, queixas, males para o universo dissolver. Sintonizar a luz de amor de Sathya Sai Baba e pedirmos por todos os nossos familiares, amigos, conhecidos, inimigos. Que a energia do amor incondicional possa emanar sobre todos presentes e ausentes e que a cura seja feita a medida do merecimento de cada um.

2 -Vamos respirar profundamente e emitir o OM, três vezes: **OM.....OMOM.....**

3- REALIZAR A LEITURA DOS ENSINAMENTOS DE SAI BABA

4 – BHAJANS:

GANESHA

Glória Ao Senhor de Gana, face de Elefante Senhor Ganesha, Cuja Mãe Pavarthi, Cujo Pai é Shiva. Salve Oh Senhor Cabeça De Elefante Das Forças Divinas.

JAI JAI JAI JAI GANAPATI DEVA

GAJANANA GAJANANA

GAJANANA HEY GAJANANA DEVA

MATA PARVATHI PITA MAHADEVA (NÃO ESTÁ CANTADA NESTA MELODIA)

GURU

Salve! Salve! Mestre Divino; Oh Sai! Supremo Guru, Você É Brahma, Vishnu E Shiva; Oh Sai! Você É Mãe, Pai, Guru Divino e Deus Todo Poderoso.

JAI JAI GURU DEVA SRI SAI MAHDEVA

JAI JAI GURU DEVA SRI SAI MAHDEVA

JAI JAI GURU DEVA SRI SAI MAHDEVA

BRAHMA VISHNU MAHESHWARA SAI MAHADEVA

MATA PITA GURU DEVA SRI SAI MAHADEVA

SAI BABA

Sai é nosso ... e nós pertencemos a ele ... como nosso país pertence a ele. Sai Ram é nosso ... Nosso Senhor Sai! Sathya Sai é o seu nome ... Vós sois a encarnação de Shirdi Sai ... Vois Adotai e sustentai todas as religiões ... nosso Sai Ram ... Nosso Senhor Sai.

SAI HAMARA HAM SAIKE AISA PREMA HAMARA

SAI RAM HAMARA SAI RAM HAMARA

SATHYA SAI HAI NAMA TUMARA SHIRDI SAI AVATARA

SAI RAM HAMARA SAI RAM HAMARA

HINDU MUSALEM SIKH ISAI SABAKA PALANAHARA

SAI RAM HAMARA SAI RAM HAMARA

5- ORAÇÕES:

SARVA DHARMA

OM, Tu és o Senhor Narayana (Deus em forma Humana); és o Espírito Supremo, o Mestre. Tu és o iluminado Budha; és Skanda (Subramanyam, o Destruidor do Mal) e Vinayaka (Ganesha, aquele que elimina os obstáculos); és o fogo do Sol. Tu é Brahma (o Criador); e Mazda (o Grande Deus); és Jeová e a Mãe Divina; és o Senhor Pai de Jesus. O Senhor és Rudra (aspecto transformador de Shiva) e

ESPAÇO HOLÍSTICO LUA NOVA

Tel.(71)3379-5327. Praia de Ipitanga. Lauro de Freitas - Ba

E-mail: ehlunova@gmail.com / www.espacoholisticoluanova.com

Vishnu (o Preservador); és Rama e Krishna; és Rahim (o Misericordioso Alah) e Tao (a Personificação do Conhecimento); Tu és Vasudeva (o Princípio que reside em toda Criação), Go (a Mãe Terra) e Vishwarupa (a Forma Divina imanente e Transcendental); és Chidananda (a Suprema Consciência e Bem Aventurança) e Hari (o Destruidor da Ilusão). Tu és Único; és Eterno; Aquele que não tem nenhum temor; és o Atmalinga símbolo do espírito ou Atma) e és Shiva (o Benevolente).

OM TAT SAT SRI NARAYANA TUU

PURUSHOTTAMA GURU TUU

SIDHA BUDHA TUU

SAKANDA VINAYAKA

SAVITA PAVAKA TUU

BRAHMA MAZDA TUU

YAHVA SHAKTI TUU

ESHU PITA PRABHU TUU

RUDRA VISHNU TUU

RAMA KRISHNA TUU

RAHIMA TAO TUU

VASUDEVA GO VISHWAARUPA TUU

CHIDANANDA HARI TUU

ADIVITIYA TUU

AKALA NIRBHAYA ATMALINGA SHIVA TUU... ATMALINGA SHIVA TUU
(2X)

“Tudo é mantido unido por força de Deus. Deus está presente em todos. você é apenas um meio através do qual Deus está vendo todos no mundo. você está apenas imaginando que você está vendo com os olhos, mas você está de fato vendo com os olhos de Deus.” Baba.

GAYATRI MANTRA

É um desdobramento do OM. Sai Baba diz que o Gayatri é, ao mesmo tempo, um Mantra e uma Oração. Ao entoá-lo, pedimos à Mãe Divina que nos dê um claro Intelecto para que possamos conhecer a Verdade. DEVEMOS ENTOÁ-LO SEMPRE.

OH Mãe Divina , vos imploro, ilumines o meu intelecto e dissipes a minha ignorância, como fulgente sol dissipa todas as trevas. Vos Imploro, tornais sereno, vivo e iluminado o meu intelecto.

OM BHUR BHUVAH SWAHA

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHEEMAHI

DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

6- **MEDITAÇÃO SILENCIOSA**

ASATO MAA



ORAÇÃO VÉDICA UNIVERSAL

"Do irreal nos conduza ao Real; das trevas nos conduza à Luz e da morte à Imortalidade" Om que haja paz, paz, paz.

Verso oração que resume aquele que é o anseio máximo da alma humana: a realização de nossa identidade com Deus. Esta oração muito antiga está contida nas escrituras hindus. Sai Baba Nos diz que ela constitui o Mantra da Paz, por excelência, resumindo tudo que o devoto deve pedir a Deus.

ASATO MA SADGAMAYA

TAMASO MA JYOTIRGAMAYA

MRITHYORMA AMRITAM GAMAYA

OM...SHANTI...SHANTI... SHANTI (NÃO ESTÁ CANTADA NESTA MELODIA)

“Se há justiça no coração, Haverá beleza no caráter;
Se há beleza no caráter, haverá harmonia no lar,
Quando há harmonia no lar, haverá ordem na nação,
Quando há ordem na nação, haverá paz no mundo.” BABA

7- CANÇÃO DO VIBHUTI

(Nessa Hora As Cinzas Sagradas Materializadas Por Baba Deve Ser Oferecida A Cada Participante)

As cinzas nos lembram que toda a matéria é perecível e limitada a uma forma e a uma duração. Portanto, não devemos nos apegar a nada, nem mesmo ao nosso corpo físico. O principal objetivo de todo ser humano deve ser reduzir seu ego a cinzas e conhecer Aquele que É Sempre Existente e que está além de todas as limitações.

Geralmente, o vibhuti é passado nos três chakras (centros de energia) principais, localizados no ponto entre as sobrancelhas, na parte frontal da garganta e no centro do peito, indicando que desejamos ter unidade entre pensamento, palavra e ação. O vibhuti tem um grande poder curativo, podendo ser ingerido (diretamente ou diluído em água) ou espalhado sobre qualquer parte do corpo onde existam problemas.

GRANDE É O PODER DO TEU VIBHUTI , OH BABA. VASTOS E POTENTES SÃO SEUS MÚLTIPLOS EFEITOS. DÁ-NOS A VISÃO ESPIRITUAL E REALIZA AS NOSSAS MAIS ALTAS ASPIRAÇÕES. CONCEDE-NOS O DOM SUPREMO DA LIBERTAÇÃO. GRANDE É A DIVINA PROTEÇÃO E A GRAÇA DO TEU VIBHUTI, OH BABA.

PARAMAM PAVITRAM BABA VIBHUTIM

PARAMAM VICHITRAM LILA VIBHUTIM

PARAMARTHA ISHTARTHA MOKSHA PRADATAM

BABA VIBHUTIM IDAMASHRAYAMI

8 – ARATHI (QUEIMA DA CÂNFORA)

O Arathi é um ritual hindu, ou seja: não é exclusivo dos devotos de Sai. É feito para muitas deidades, acompanhado de cânticos variados, podendo-se encontrar a melodia que é cantada comumente nas cerimônias Sai com outros versos e, também, melodias diversas. Na Índia, podem-se ver pessoas



executando-o diante das portas dos estabelecimentos comerciais, no momento de sua abertura, etc., o que nos sugere ser este um ritual de purificação.

O ritual consiste na queima de cânfora em um recipiente apropriado (uma espécie de colher ou concha), girando-o em torno da figura de Swami (Sua fotografia). Antes do ritual pode-se fazer uma oração: “Ó Senhor! Faz com que o tempo que tenho de vida seja tão puro, tão perfumado e transparente como a cânfora que se consome no fogo, irradiando a luz e o calor do amor ao meu redor. E, quando a minha vida terminar, que não fique nada de mim (assim como a cânfora que queima sem deixar cinzas ou resíduos) para que eu não esteja sujeito a uma nova estância sobre a Terra, em meio ao prazer e à dor.”

OM JAY JAGADISHA HARE SWAMI SATHYA SAI HARE

BHAKTA JANA SAMRAKSHAKA (2X)

PARTHI MAHESHWARA OM JAY JAGADISHA HARE

SHASHI VADANA SRIKARA

(SWAMI) SARVA PRANAPATE (2X)

ASHRITA KALPALATHIKA (2X)

APADBANDHAVA OM JAY JAGADISHA HARE

MATA PITA GURU DAIVAMU

(SWAMI) MARI ANTHAYU NIVE (2X)

NADABRAHMA JAGANNATHA NAGENDRASHAYANA OM JAY JAGADISHA HARE

OMKARA RUPA OJASWI O SAI MAHADEVA

SATHYA SAI MAHADEVA

MANGALA ARATI ANDUKO (2X)

MANDARA GIRIDHARI OM JAY JAGADISHA HARE

NARAYANA NARAYANA OM - AQUI BATE PALMAS

SATHYA NARAYANA NARAYANA NARAYANA OM

NARAYANA NARAYANA OM

SATHYA NARAYANA NARAYANA OM

SATHYA NARAYANA NARAYANA OM

OM JAY SADGURU DEVA

OM SHANTI SHANTI SHANTI

“Vitória ao Senhor do Universo, a Swami Sri Sathya Sai, o protetor de Seus devotos, o Supremo Senhor de Parthi. Tu possuis o rosto da lua: doce, calmo, tranquilo. Tu és o fazedor do bem, o Senhor de todas as formas de vida, o Kalpalatha (doador de tudo) aos que Te buscam, o Salvador dos necessitados em aflição. Tu és o pai, a Mãe, o Mestre, Deus e tudo para nós, Supremo Senhor de Parthi, Senhor da harmonia, Senhor do Universo e Aquele que se reclinou na serpente- rei das Nagas.



Tu tens a forma do Om, o radiante. Tu és Sathya Sai Mahadeva, residente na montanha Mandara. Aceita este Arathi auspicioso. Senhor Sathya Sai Narayana, cuja forma é o pranava Om. Vitória ao Excelso Mestre e Supremo Senhor Sathya Sai.” OM PAZ, PAZ, PAZ.

ORAÇÃO LOKA SAMASTA

Verso oração que pede que a felicidade se estabeleça em todos os níveis de existência. Esse mantra, pedimos paz para o corpo, para a mente e para o espírito

QUE TODOS OS SERES DE TODOS OS MUNDOS SEJAM FELIZES. OM QUE HAJA PAZ, PAZ, PAZ

LOKA SAMASTHA SUKINO BHAVANTU (3X)

OM, SHANTI, SHANTI, SHANTI

9- PRASADA

ORAÇÃO PARA PURIFICAÇÃO DO ALIMENTO

Após as cerimônias festivas, compartilhamos a prasada. Na maioria das vezes, ela é constituída de frutas (que simbolizam os frutos das nossas ações) ou outros alimentos vegetarianos oferecidos a Deus e, depois, distribuídos entre os participantes como dádiva.

A prasada está relacionada ao paladar, mas o alimento físico é também um símbolo do alimento espiritual com o qual o Senhor nos mantém. Assim, devemos receber o que nos é entregue sem escolher. Isso significa que nós estamos dispostos a aceitar, da mesma maneira, tudo que vem de Deus, pois tudo nos é dado para o nosso aprendizado.

BRAHMA`R PANAM BRAHMA HAVIR

BRAHMAGNAU BRAHMANA HUTAM

BRAHMAI`VA TENA GANTAVYAM

BRAHMA KARMA SAMADHINA

AHAM VAISVANARO BHUTVA

PRANINAM DEHAM ASRITAH

PRANA PANA SAMA YUKTAH

PACHAMY ANNAM CHATURVIDHAM

OM SHANTI SHANTI SHANTI

OM Sai Ram*



ROTEIRO PARA METIDAÇÃO A LUZ DE SAI BABA



*Mantra de Sai Baba usado por todos os seus devotos como saudação ao Deus que habita em cada um de nós e que é, ao mesmo tempo, nosso Divino Pai e Mãe (Sai = Deus - Mãe e Ram = Deus-Pai).

Instituto
Lua Nova