

Sejam bem- vindos!

leve este folheto

Sobre o curso

Ficamos realmente alegres em poder compartilhar nosso amor pela meditação com vocês neste curso. O curso os guiará pelos passos essenciais para vocês incluírem a meditação como prática diária.

É necessário, para tanto, comparecer em todos os dias do curso, sem falta, bem como praticar todos os dias em casa, pela manhã e à noite. Se praticar com sinceridade, em uma ou duas semanas já perceberá diferença!

A segunda parte do curso, a convite e gratuita, será destinada aos passos seguintes para a auto-descoberta e transformação.

O curso não é recomendado para fins terapêuticos.

telefones

Ashirvad (11) 95368-0744

Adriano (12) 98195-7035

Patanga (11) 98551-8574

*“Como a sua vida
pode se contentar
Com pequenas realidades
Se o seu coração
Tem sonhos grandiosos?”*

-Sri Chinmoy

Nosso professor,

Sri Chinmoy

(FOTO)

Nascido na Índia em 1931, Sri Chinmoy é um respeitado professor espiritual, conhecido por seu legado prolífico de livros publicados (mais de 1600), composições musicais (23 mil), arte, poesia e esportes – assim como seu comprometimento vitalício à paz mundial. Nas últimas quatro décadas ele inspirou uma organização mundial, que busca acalentar um futuro mais brilhante para a humanidade, através de uma gama de iniciativas no campo dos esportes, música, ensino de meditação e projetos humanitários. Suas vasta produção e atividades são unificadas por esse propósito único.

Sri Chinmoy conduziu meditações nas Nações Unidas, ofereceu 800 concertos gratuitos pela paz, encontrou-se com presidentes e chefes de estado (Mikhail Gorbachev, Nelson Mandela) e religiosos (Madre Teresa, João Paulo II), expôs suas obras de arte no Carousel du Louvre, além de outros projetos, tudo com o intuito de servir e inspirar a humanidade em sua busca pela verdade, perfeição e satisfação genuína.

*“Peace that comes
from inner awakening
is the peace everlasting.”*

Sri Chinmoy

Material do curso

O curso é realmente gratuito, e não é obrigatório comprar livros ou cds. No entanto, realmente recomendamos os livros, cds e sites deste folheto para quem quiser mergulhar fundo na meditação. Não lucrarmos de verdade com a venda dos livros e cds.

Sites Recomendados

Se você quiser escutar música para meditação, assistir entrevistas sobre espiritualidade, se quiser saber mais sobre projetos e iniciativas dos Centros, se quiser mais leituras ou se simplesmente quiser saber mais sobre o que conversamos nos cursos, basta usar os sites abaixo.

Vale lembrar que nenhum conhecimento substitui a experiência pessoal - portanto, não se esqueçam de meditar!

MÚSICA ONLINE GRÁTIS

www.radiosrichinmoy.org

Neste site há muitas e muitas horas de música, mantras, discursos e áudio em geral. Tudo é gratuito, e vocês podem baixar em mp3, mp4, etc.

VÍDEOS

www.srichinmoy.tv

Aqui você encontra diversos vídeos para meditação, entrevistas, arte, música, esportes e outros temas. Tudo é gratuito e pode ser feito download.

CENTROS DE MEDITAÇÃO

www.srichinmoycentre.org
br.srichinmoycentre.org

Notícias sobre o que acontece nos Centros Sri Chinmoy no mundo todo, textos e experiências escritos pelos alunos, atividades promovidas, livros em português, etc.

ESPORTES

www.srichinmoyraces.org

Provas de corrida, natação, triatlo, ciclismo e outros esportes organizadas ao redor do mundo pelo Sri Chinmoy Marathon Team. Inscrições, informação e fotos no site.

A CORRIDA DA PAZ

www.peacerun.org

Acompanhe dia-a-dia a jornada da Corrida da Paz pelo mundo. Todos os dias você pode ver as fotos da rota, das pessoas que ela encontra e corações que toca.

MEDITAÇÃO

www.meditacaosp.com
www.rjmeditacao.com
www.meditacaocuritiba.com
www.meditacaobrasil.com

BIBLIOTECA ONLINE

www.srichinmoylibrary.com

Mais de 1000 livros estão disponíveis gratuitamente no site. Um tesouro inexaurível de luz-sabedoria.

SRI CHINMOY

www.srichinmoy.org

Site oficial de Sri Chinmoy.



Livros recomendados

A leitura de livros espirituais é uma excelente forma de se complementar as atividades de meditação e concentração.

Selecionamos alguns livros que poderão lhe inspirar e ajudar na sua busca pelo auto-conhecimento e elevação espiritual.

Para quem participa do curso, sugerimos que tenha um dos livros, de **preferência o livro Meditação**.

O ideal será se puder dedicar 30 minutos por dia à leitura de obras espirituais. Por exemplo, você pode ler por 15 minutos após meditar de manhã cedo e mais 15 minutos durante o dia ou antes de dormir.

Onde encontrar

Livrarias: O livro As Asas da Alegria está nas grandes livrarias e seus sites na internet.

Nos sites

No site www.meditacaobrasil.com você encontra 17 livros disponíveis. Como comprar: pesquise pelo autor Sri Chinmoy no site <http://agbook.com.br>

Durante os cursos

O livros que vendemos durante as palestras têm preço único de 35 reais. Disponibilizamos esses títulos para a sua inspiração e aprendizado.

Livros em inglês

Sri Chinmoy escreveu seus livros em inglês - assim, recomendamos que tentem ler os livros no idioma original, pois a consciência e intonação se mantêm integral. Temos alguns títulos junto com as traduções.

Todos os livros custam

R\$ 35

Música, vídeos e mantras

kit com 2 cds, dvd e apostila do curso

CD 1

O CD1 é música composta e tocada por Sri Chinmoy. Além de escutá-la no dia-a-dia, você pode usar durante a sua meditação diária cedo pela manhã e à noite. Inclui aforismos.

CD 2

No CD 2 estão as 33 músicas do curso, que você pode usar para decorar as canções em casa. As demais pastas do cd 2 são de diversos grupos de alunos de Sri Chinmoy tocando interpretações das suas composições, para inspirar você durante o seu dia.

DVD

O DVD possui diversos vídeos com exercícios, música, aforismos e materiais inestimáveis para você aproveitar em casa.

Apostila

Na apostila estão todas as 33 canções do curso, com partitura e tradução.

preço do kit

R\$ 15



Meditação -

Perfeição-Homem na Satisfação-Deus

Este manual é o livro-texto do curso. Aqui você encontrará mais exercícios de concentração e meditação, perguntas sobre técnica, experiências místicas, mantras, Mestres espirituais, dicas para o dia-a-dia e como superar os principais obstáculos que o praticante da meditação enfrenta.



As Asas da Alegria

Um dos livros mais gostosos de se ler! Cada capítulo trata de superarmos uma qualidade negativa e estabelecermos a qualidade divina. De esperança, humildade e alegria a coragem, fé e determinação.



O Mestre e o Discípulo

Este livro apresenta um conteúdo denso e profundamente espiritual, focando no aspecto de transformação do ser humano, sob a perspectiva do auxílio que recebe de alguém que já alcançou a Meta e sabe o Caminho. Inclui perguntas e respostas, histórias, poemas e aforismos.



Morte e Reencarnação

Além de explicar sobre o significado da morte e o processo da reencarnação sob uma ótica neutra, o livro aborda também as diferentes partes que compõem o ser humano: o corpo, as emoções (astral), a mente, o coração espiritual e a alma, bem como o que é a missão da alma.



No site www.meditacaobrasil.com você encontra a lista completa com 17 livros que gostamos e confiamos

Os Centros Sri Chinmoy no Mundo

Os Centros Sri Chinmoy foram estabelecidos em 1966 e hoje são um dos principais locais de ensino de meditação no mundo.

A pedido de Sri Chinmoy, os cursos oferecidos no mundo inteiro são gratuitos. O objetivo dos cursos é simples: fornecer as ferramentas que os capacitarão a descobrir por si mesmos os benefícios da meditação e auto-descoberta.

Centros no Brasil

Geral	br.srichinmoycentre.org
Curitiba	www.meditacaocuritiba.com
São Paulo	www.meditacaosp.com
Rio de Janeiro	www.rjmeditacao.com
Niterói	www.rjmeditacao.com