



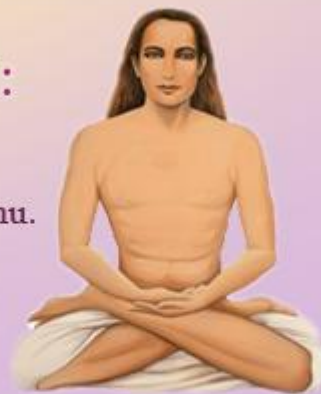
ATMA KRIYA

Newsletter

SRPANJ 2010

SRI MAHAVATAR BABAJI:

“Idite unutar sebe u meditaciji
i tamo ćete pronaći svoju vlastitu čistu satyu, istinu.
Radeći tako iskopat ćete cijeli svemir,
cijeli kozmos koji leži unutar vas.”



Dragi čitatelji,

ovaj Glasnik se podudara sa datumom Guru Purnime, koji je 25. Srpnja. To je dan na koji se prisjećamo svih Gurua svijeta, te slavimo njihove živote i učenja. Za one koji nemaju Gurua u fizičkom tijelu, sam Gospodin je njihov guru. Taj dan još zovemo i Vyas Purnima, u čast i sjećanje na Veda Vyasu, drevnog hinduističkog sveca, koji je uredio 4 vede, te napisao 18 Purana, Mahabharatu i Srimad Bhagavatam.

Hinduistički spisi naglašavaju da ono što je vrijednije od zlata, i daleko rjeđe, je Guru, koji je poznavatelj svih duhovnih istina, a naziva se Satguru. Tradicionalno, duhovni tragači intenziviraju svoje sadhane (duhovne prakse) od ovog dana, pa taj dan smatraju početkom svoje duhovne godine. Također, to označava i početak Chaturme - sveta četiri mjeseca umjerenosti i duhovne aktivnosti. Na ovaj dan, Guruova jedina želja je da se njegovi učenici duhovno uzdignu.

Za vrijeme Guru Purnime, odajte svoju zahvalnost svim učiteljima koji su vas inspirirali i izveli na pravi put vašeg života. I kao što je mjesec sjaji reflektirajući svjetlost sunca, i slaveći je, sjajite i Vi kao mjesec, kroz učenja Vašeg Gurua, i pronalaženje Gurua u samome sebi.

Sa puno ljubavi,

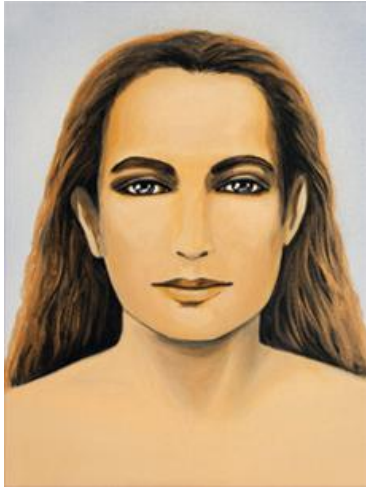
ATMA KRIYA INSTITUTE

SADRŽAJ

-  DANAŠNJA TEMA - stranica 2
-  DUHOVNE PRIČE - stranica 4
-  CITATI - stranica 5
-  PJESME I MOLITVE - stranica 6
-  ČAROLIJE DUHA I PRIRODE - stranica 7
-  BOŽANSTVO U SVAKODNEVNICI - stranica 8
-  ZNANOST JOGE - stranica 10
-  TIJELO - HRAM DUŠE - stranica 11
-  NOVOSTI - stranica 12



VAŽNOST UČITELJA



Tko je guru? Tradicionalno, guru je učitelj od kojeg učimo nešto određeno u životu (*Upaguru*). Stoga, naša majka, otac, učitelji u školi, itd., oni su svi naši guru. Ipak, postoji određena vrsta gurua koji nam omogućava da postignemo unutarnje, duhovno znanje, a to je *Satguru*. On se pojavljuje u životu samo kada osoba ima potrebu za duhovnim vodstvom. Ipak, ova potreba nije sa razine uma, već sa razine duše, svijesti. Stoga, osoba može čak biti nesvjesna te želje. Osoba može započeti svjesnu potragu za guruom, ali guru dolazi jedino kad je osoba spremna. Guru je taj koji pronalazi učenike, jer je guru također u potrazi za vezom guru-učenik. Rečeno je, ako učenik prihvati gurua, guru je njega već prihvatio mnogo prije, inače učenik to ne bi mogao učiniti.

Sanskritska riječ guru uključuje dva elementa koja se mogu prevesti kao tama (*gu*) i svjetlo (*ru*). To znači da guru otklanja tamu. *Satguru* je učitelj, vodič koji je već spoznao svoje Jastvo, svoj istinski identitet s Božanskim te prihvaća odgovornost pomaganja drugima kako bi i oni mogli također upoznati sebe. **Čitanje duhovnih knjiga pokazuje put, ali osobno iskustvo Božanskoga i Božanska milost potrebni su kako bi se ostvarila samospoznaja. Potpuno oslobođenje ostvaruje se jedino kroz gurua.** On je taj koji pokazuje drugima njihovo vlastito svjetlo koje je uvijek prisutno u njima. *Satguru*, potpuno spoznat učitelj, oblik je, manifestacija i izraz Božanskog. Uistinu, Bog je onaj koji vodi učenike kroz gurua. Istinski guru je ponizan, onaj koji ne privlači ljude sebi, već Bogu. On ne ističe sebe, već učenja. Sve što radi, ne čini za sebe, već za dobrobit svojih učenika. On inicira učenike u duhovni put i vodi ih prema samospoznaji dajući verbalne instrukcije i usmena objašnjenja, dijeleći duhovno znanje, ali također i kroz svoj vlastiti primjer, prenošenjem mudrosti i Božanskih kvaliteta. On daje svojim učenicima osobnu guru mantru, koja sadrži vibraciju

koja spaja direktno sa guruom te ih upoznaje također sa drugim posebnim duhovnim praksama.

Guruova učenja se ponekad mogu činiti čudnima i izazovnima za um. Guru često prihvaća ulogu zrcala kako bi pomogao učenicima da razumiju sebe, kako bi im pokazao njihove slabosti i negativnosti koje ih ograničavaju. Za učenike, njihov vlastiti odraz tako može biti nepodnošljiv. Guru pokazuje svojim učenicima na različite načine tko su oni tako što ih sili da se suoče sa svojom suprotnošću, unutarnjim i vanjskim izazovima, da bi se mogli transcendirati te prevladati svoje slabosti. Na taj način učenik može izgraditi duhovnu snagu i čvrsto stajati na vlastitim nogama. **Guru uči kroz život, kroz iskustva, kroz izazove kako bi učinio svoje učenike jačima, jer da bi se postigla samospoznaja osoba ne može biti slaba, već mora biti uistinu snažna, kao što je i Bog.** Iako se nekad možda ne čini izvana, guru na sebe uzima veliki teret i karmu te mnogo radi za svoje učenike na duhovnoj razini, ali nikad ne govori o onome što radi.

Milost učitelja može sve promijeniti, ali on uvijek poštuje Božansku volju i strpljivo prati svoje učenike na njihovom putu prema samospoznaji. On ih podupire i štiti u odrađivanju njihovog karmičkog tereta. Učenici, stoga, moraju dokazati svoju predanost duhovnom napretku svojim vlastitim naporima, podvrgavajući se disciplini, poslušnosti i primjenjujući guruova učenja. Milost gurua teče prema učenicima u izravnom omjeru sa stupnjem njihove vjere i pobožnosti, stoga bi se oni trebali potpuno predati guruu ponizno,, pobožno s potpunom vjerom i ljubavlju. Duhovnim trudom, predavanjem guru, žudnjom za Božanskim i zahvalnošću za učiteljsku milost, osoba može direktno iskusiti Božansko. Zato je silna milost i velika prilika biti na duhovnom putu i imati gurua. Ipak, samo je nekoliko istinskih učenika koji imaju tako jaku vjeru da je ništa ne može slomiti. Mnogi aspiranti su poklonici koji dođu i prođu, neodlučni u svojim umovima skaču s jednog gurua na drugog. Guru uvijek poštuje slobodnu volju svojih učenika te se i dalje brine o njima iako oni odluče napustiti ga, jer guruova ljubav je iznad svih drugih oblika ljubavi i odnos gurua i učenika traje životima.

Jednog dana ipak učenici moraju transcendirati svog vanjskog gurua i otkriti unutarnjeg gurua koji je jednako prisutan u svakome kao *guru tattwa* ili guru princip, što je prvobitni princip života, sami Bog. Kada osoba štupa vanjskog gurua, također štupa vlastito Jastvo. Što se više osoba preda vanjskom guru, više se predaje sebi dok razlika između vanjskog i unutarnjeg gurua potpuno ne nestane. Unutarnji guru se može doživjeti u tišini kao neograničena prostranost širenja

srca. I najveća je radost učitelja vidjeti svoje učenike kako rastu u duhovnosti te također i sami postaju učitelji.

Vrlo često ljudi kažu da ne trebaju gurua tvrdeći da oni slijede svog unutarnjeg gurua. **Slijediti unutarnjeg gurua jest krajnji cilj guru-učenik odnosa. Međutim, prerano odbacivanje vanjskog gurua donosi suprotan efekt.** Možda će radije slijediti ono što im šapuće glas ega jer im to više odgovara. Vrlo često oni odbijaju concept vanjskog gurua jer shvaćaju ovaj odnos kao slijepo služenje i ograničenu slobodu učenika. Uistinu, oni radije izabiru biti robovi vlastitih egoističnih naklonosti i nenaklonosti, želja, emocija, tjelesnih ograničenja i nemirnog uma koji uvijek sudi što je ispravno, a što pogrešno. Zapravo poslušnost i disciplina koje nameće guru pomažu slomiti učenikove egoistične i opasne navike razmišljanja i ponašanja koje je inače teško iskorijeniti i koje sprečavaju učenika da bude uistinu slobodan. Guruova strogoća rezultira razvojem duboke mudrosti i poniznosti u učenika što je neophodan temelj istinske duhovnosti, jer čak i najrazvijeniji učitelji padaju zbog ponosa. Važno je sjetiti se da se guruova strogoća temelji na dubokom suosjećanju i bezuvjetnoj ljubavi prema učeniku. Za njega je važnija vječna sloboda učenika od trenutne simpatije. Guruovo suosjećanje i nježnost bez zahtjeva vodila bi podizanju učenikovog ponosa i duhovnoj stagnaciji.

Vrlo često se guruove riječi ili djela pogrešno shvate, interpretiraju i prosuđuju, posebno kada ometaju konvencije. Ipak, guru, koji je u jedinstvu sa Duhom, ima duboke uvide i sveobuhvatno znanje i uvijek postupa za dobrobit učenika, u ime Ljubavi i Istine. Ova nelogična, kontroverzna djelovanja su često guruov test za učenike kako bi provjerio jesu li uistinu predani, odnosno spremni za sljedeći stupanj. Uloga različitih testova i izazova na duhovnom putu je presudna jer tek tada učenici mogu spoznati i nadvladati svoje vlastite slabosti i razviti svoje unutarnje, božanske potencijale i nepokolebljivu vjeru kako u unutarnjeg, tako i u vanjskog gurua. Ova moć vjere koja je snaga volje učinit će učenike jakim, neustrašivima i hrabrima, ali u isto vrijeme poniznima, kako bi se njihova vjera mogla graditi na čvrstim temeljima. Postoje manji i veći testovi, unutarnji i vanjski, individualni i globalni, a svi oni prate učenike u svakom trenutku njihova života. Duhovno putovanje se ne proteže samo do molitvi ili meditacije, već također uključuje i svaki trenutak u životu, svaki odabir i odluku, bilo da razmišljamo, hodamo, radimo ili se odmaramo. Svaki trenutak je početak budućnosti.

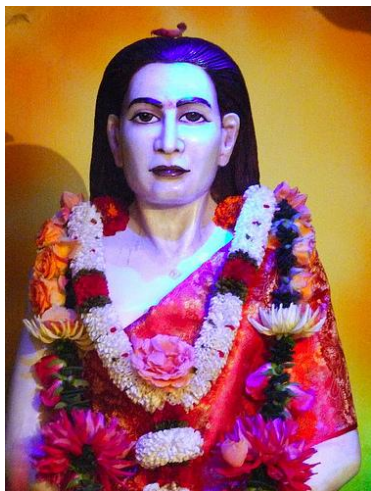
Koncept duhovnog vodiča ne polazi samo od Indije. Ako čitamo pažljivo možemo ga također pronaći i u zapadnoj tradiciji. U Bibliji Isusa njegovi sljedbenici nazivaju "Učitelj" ili "Rabbi", što znači učitelj. Opisano je kako je On pronašao i pozvao svoje učenike, podučavao ih, posvetio im se potpuno, uzeo njihovu karmu na sebe i umro zbog njih. Učeništvo, uloga gurua i vječni i prekrasni odnos gurua i učenika prisutni su u mnogim dijelovima Evanđelja, posebno u onom po Ivanu.



GURU PURNIMA

Na duhovnom putu sa guruom postoje također posebna vremena kada se ovaj odnos između gurua i učenika slavi. Jedan od njih je *Gurupurnima*, koja se slavi 25. srpnja ove godine. To je dan kada je mjesec najpuniji u godini. Duhovno, to je jako poseban dan jer se svi gurui diljem svijeta tada slave. *Guru Purnima* je početak duhovne godine, vrijeme kada svi učenici nude svoju zahvalnost, predanost i plodove svoje prakse svojim učiteljima. To je također dan kada osoba obnavlja zavjet da će biti iskrenija u *sadhani* (duhovnoj praksi), da će revnije služiti guruu te primjeniti u život njegova učenja. To je dan kada učenici traže blagoslov od svoga gurua neprestanim koncentriranjem na njega. **Kaže se ako u noći *Guru Purnime* osoba pogleda u mjesec i iskreno izrazi želju, ona će biti ispunjena. Neka nas sve unutarnji guru vodi kako bismo prepoznali čemu bismo trebali težiti i što tražiti.**

SUSRET SA MAHAVATAR BABAJIEM



Ovo je priča o prvom susretu Swamija Vishwanande s Mahavatarom Babajiem:

"Često me pitaju da ispričam priču o tome kako sam se po prvi put susreo s Mahavatarom Babajiem. Imao sam tada 5 godina. Pojeo sam jedne od najotrovnijih sjemenki na Mauricijusu i bio sam hospitaliziran. Jednog dana, ugledao sam čovjeka ispred bolničkog prozora, s vanjske strane, kako dijeli slatkiše djeci u bolničkom dvorištu. Sva su se djeca okupila oko njega. Upitao sam ga: "Reci mi, zašto si ovdje?" Pogledao sam u njegove oči, pune ljubavi, još uvijek ih se sjećam. Tad je on pogledao u mene i rekao: "Došao sam posjetiti svu svoju djecu, a naročito tebe." Naravno, dijete od pet godina baš i ne razumije značenje ovih riječi.

Babaji me uhvatio za ruku. Zatim mi je u ruku stavio jedan slatkiš i jedan Mauricijanski rupij i upitao: "Znaš li tko si ti?" Zaista nisam mogao razumjeti što je mislio time. Tad je rekao: "Pogledaj iza mene, vidiš li svijetlo?" Pogledao sam i nisam vidio nikakvo svijetlo. Reкао sam: "Ne vidim svijetlo." Ponovio je: "Pogledaj ispravno u tom pravcu." I drugi put kad sam pogledao, vidio sam jarko svijetlo, poput sunca, i oko njega još jedan krug svijetla. S osmjehom mi je rekao: "To si ti." Bilo je jako lijepo, no ipak, um to nije mogao shvatiti. Nakon toga mi je rekao: "Sad moram ići, jer dolaze tvoja mama i teta. Samo je nestao. Tako sam se, po prvi puta, susreo s Mahavatarom Babajiem.

Babaji prenosi poruku o ljubavi i jedinstvu, poruku o pomirenju sebe i uma, sa svojim pravim sebstvom, poruku o samo-realizaciji. Njegova poruka je vrlo jednostavna. To je zapravo poruka o ljubavi, i o tome kako možete univerzalnu ljubav primjeniti u vašem svakodnevnom životu, što god da radili."

ŽELITE BOGA KAO KISIK

Swami Vishwananda je jednom ispričao ovu priču:

„Jednom učenik upita svog učitelja: "Kako netko može pronaći Boga?" Učitelj uzme učenika za ruku i odvede ga na obalu rijeke Ganges. Kad je učenik ušao u rijeku, učitelj ga uhvati za glavu i uroni ga u rijeku.

"Što se događa?", učenik pomisli.

Nakon nekog vremena, učitelj podigne glavu učenika iz rijeke i upita: "Kako je bilo?" Učenik odgovori: "Pokušavao sam udahnuti, jer sam se gušio. Nedostajalo mi je zraka, borio sam se za zrak." Učitelj se nasmješi i odgovori: "Želiš pronaći Boga? Tako to izgleda."

Moraš dati najbolje od sebe. Kad je ta želja za Božanskim ili za samo-realizacijom, kako god to nazivali, toliko jaka, da imaš osjećaj da se gušiš, da nemaš zraka, onda možeš reći da si na putu prema Božanskom. Dok god ta želja nije tako jaka, još uvijek si ovdje, u materijalnom svijetu. Tako izgleda potraga za Bogom."

Mahavatar Babaji kaže u knjizi *"Jedinstvo s Bogom"*:

"Neka vaša transformacija počne od dana današnjeg.

Ako propadate i utapate se već po treći put, sve što želite je kisik, te ponovo se uzdignuti na površinu i udahnuti dah života. Želite Boga tako! Posložite sve vaše sisteme s tom željom, s tom naredbom vaših misli i znanja. Naučite strasno željeti znanje o ljubavi i svijetlu, o onom Božanskom u vama, dopustite da to vodi vaš život, kao što osoba koja se utapa strasno želi još jedan udah i fokusirana je samo na njega, jer je može spasiti od sigurne smrti."





PREDANJE

Zelim vas potaknuti da uđete unutar sebe i nađete mjesto čvrstog predanja, koje ni zemljotres ne može uzdrmati. Želim da budete slobodni pozvati mene i vašeg Gurua, vašeg duhovnog učitelja, da vam pomognemo naći to mjesto.

Moja poruka vama danas, svim čitateljima, kao i učenicima i sljedbenicima Swamija Vishwanande, je sljedeća: izaberite ispravno, darmično, koncentrirajući se manje na svijet iluzije, svim srcem se predajući svom duhovnom učitelju – tko god on bio – i svom duhovnom putu u Božansku Ljubav, Strpljenje i Jedinstvo.

- *Sri Mahavatar Babaji*

“Unity with the Divine”



SVJETLO JE U VAMA

Znanost joge govori nam da idemo u unutarnje razine našeg bića i da budemo vođeni svjetlom koje je već unutar nas i koje nas vodi u tami. Ako razumijemo unutarnje svjetlo, kad se s njime sretnemo nećemo čeznuti ni za kakvim izvanjskim vodstvom. Naučite živjeti u tami, tako da možete vidjeti svjetlo, ali ne površno svjetlo. Površno svjetlo stvorit će vam probleme i neće vam dozvoliti da vidite svjetlo unutar sebe.

Dok gledam vaša lica vidim da su različita, zbog svjetla koje ima moć razlučivanja. To svjetlo može točno prosuđivati, razumjeti i znati. To svjetlo je više od bilo kojeg drugog svjetla – sunčevog, mjesječevog ili zvjezdanog. Zbog njega su ljudska bića superiorna svim ovim svjetlima koja vidite izvan sebe.

Svjetlo sunca, mjeseca i zvijezda ne posjeduje moć razlučivanja. Svjetlo unutar vas je ima. To svjetlo možete upotrijebiti da biste vidjeli najtamnije zakutke vaših unutarnjih komora. Za to vam ne treba izvanjsko vodstvo. Svrha vodiča, gurua ili učitelja je da vam pokaže to svjetlo.

- *Swami Rama*



VAŽNOST UČITELJA

Vrlo često ljudi zauzimaju arogantan stav. Misle da znaju najbolje. Mnogi govore glasno a znaju malo. Kažu da onaj koji malo govori puno zna, a onaj koji puno govori malo zna. To je istina. Onaj tko ne zna mnogo želi da ga se čuje, pa podiže glas i vrlo je glasan. Ali kad pogledate majstora, duhovnog vođu - on govori onda kad mora, ali većinom je tih.

Majstori sve analiziraju i imaju rješenje za sve. Samo u tišini dobivamo rješenja. Ona su uvijek tu, ali je um prezauzet da bi ih uočio. Kad imamo problem, tražimo rješenje; tražimo, tražimo i tražimo i izluđujemo se time. Tek na kraju, kad kažemo „umoran sam od toga!“ shvatimo da je rješenje cijelo vrijeme bilo nadohvat ruke, ali ga mi nismo vidjeli. Tada se pitamo kako je to moguće. Zapravo, to je zato što je um bio nemiran; um je bio previše „u akciji“.

Kad je um u takvom dubokom nemiru, uvijek mislimo da znamo bolje, čak i kad ne znamo mnogo. Kad je um takav, gdje je tu kvaliteta poniznosti? Gdje je poslušnost? Gdje je predanost? Gdje je ljubav? Nijedna od njih nije prisutna! To je razlog zašto čujemo da su neki Majstori izrazito strogi prema učenicima.

Bog će ti poslati Učitelja. A ako želiš Boga, ali imaš važnijeg posla, jasno je da trebaš Učitelja oštrog poput noža da te postavi na tvoje pravo mjesto.

* * *

Vrlo je važno biti blizu učitelja. Naše je svjetlo samo po sebi vrlo mutno. Ali što smo bliže učitelju koji ima jače svjetlo, što se dešava? I naše svjetlo postaje svjetlije i svjetlije. Zato uvijek kažem da je učitelj most koji te vodi do tvoga istinskog Bića, do tvoga Božanskog Bića. Sve dok tamo ne stignemo, bolje je biti blizu tog svjetla.

- *Sri Swami Vishwananda*



MOLITVA STARJEŠINA MANASTIRA OPTINA



*Podari mi, o Gospodine, mir uma kako bi se suočio sa svime
što mi ovaj dan donosi.*

*Blagoslovi me tako da se potpuno posvetim
Tvojoj svetoj volji.*

*U svakom satu ovoga dana,
ti me vodi i podrži u svim stvarima.*

*Kakve god vijesti primio u toku ovoga dana,
Ti budi taj koji me poučava smirenosti s čvrstom uvjerenošću
da svi događaji ispunjavaju Tvoju svetu volju.*

*Ti budi taj koji vodi svaku moju misao i osjećaj
u svemu što činim i govorim.*

*Kad se neočekivane stvari dogode,
ne dozvoli mi da ikad zaboravim da sve dolazi od Tebe.*

*Pouči me da se ponašam iskreno i razumno prema
svakom članu obitelji,*

*kako bih izbjegao da ikad ikome nanese
uznemirenje ili tugu.*

*Obdari me snagom, o Gospodine,
da podnesem svaki napor u danu,*

I da doprinesem na svoj način svim događajima.

*Ti usmjeri moju volju i nauči me molitvi,
vjeri, nadi, patnji, oprost i ljubavi.*

Amen

Ovo je stara pravoslavna jutarnja molitva koju je sastavio starješina samostana Optina.

Slijedeća je pjesma „Otisci u pijesku“ koju je napisao Robert Atkins. Swami Vishwananda često spominje ovu prekrasnu priču.

HIMNA OTISAKA U PIJESKU

*Obalom uz more, koračao sam s Njim
I okrenuh se te pogledah put koji smo prešli
U pijesku se ogledaše tragovi naši
I ja bijah sretan što s Bogom zajedno kroz život koračam:
Jedan do drugoga putovasmo zajedno ovim svijetom
Kroz predjele razne
Pa ipak siguran uz mog Gospodina stigoh do ovog mjesta
gdje me On dovede.*

*Ali u sred radosti moje tuga se pojavi
Te na trenutak zastadoh razmišljajući o putu svom
Jer tamo gdje sam ga najviše trebao ostavio me samog:
Kad sam se najviše trudio nije ga bilo da me povede,
Bio sam sam kad sam se s strahovima borio,
Ostavljen i osamljen bez njega
Da bi mi se kasnije vratio obrisati suze moje.*

*I Gospod mi se opet približi
I u svojoj nježnosti pokaza mi Istinu
Da u vremenima opasnosti i mraka
On je bio štitić moj i utočište od boli:
Jer me je On na ramenima svojim nježno nosio
I u zagrljaju Njegovom bio sam spašen od svih boli:
Ti otisci koji u pijesku bili su Njegovi,
Dok me u sigurnom zagrljaju nosio i štitić.*

*I tako obalom mora koračam s Njim;
I pogledah ponovo na život svoj,
Na ovom putovanju koje donese i bol
Zasigurno znam da snažan je i pouzdan On:
I čak ako pred vratima raja posustanem,
Bez snage da učinim zadnji korak sam
Ti otisci u pijesku govore da je On tu da me povede:
Ti otisci govore da Bog, Gospodin moj
kući će me dovesti mojoj.*





OTISCI STOPALA BABAJIJA



Hram Maha Jwala Narasimha u Južnoj Africi bio je ispunjen čistom devocijom prema Mahavatar Kriya Babajiju za Guru Purnimu 2009. Hram je nedavno bio svečano otvoren pred mjesec dana od Sri Swami Vishwanande i svi smo se jako radovali našoj prvoj proslavi u njemu od kako je Swami otišao koja je baš trebala biti za Guru Purnima.

To je bila noć ispunjena takvom devocijom od kad smo počeli s Kalash Pujom pjevanjem i štovanjem. Onda smo krenuli s izvođenjem Yagne, gdje je pjevalo oko 60 predanika 324 puta Mahavatar Babajievu Gayatri mantru. Poseban trenutak nastao je kad smo započeli sa Abishekom na Babajiev kamen koji je Babaji dao Sri Swami Vishwanandi a on ga je proslijedio meni. Voda u Kambu bila je energizirana i svi smo mogli osjetiti Babajievu prisutnost kako smo pjevali iz srca. Prelievanjem vode iz Kalasha preko kamena, Babjieve je prisutnost između nas eksplodirala.

Kao što je običaj na Homi, počeo sam miješati pepeo s vodom da bi blagoslovio predanike. Pošto sam stavio previše vode u posudu, čim sam počeo miješati pepeo i vodu veći dio toga mi se prolio. Izgledalo je kao da je oteklo nekoliko metara dalje. Prvo sam pomislio kako sam napravio nered te sam krenuo brisati pod, međutim čim sam s krpom došao iznad prolivenog, opazio sam jasan otisak stopala.

Šokiran i zaprepašten, došao sam blizu otiska i opazio da ide u smjeru prema oltaru. Kako bi odagnao da nisam poludio i da mi se ne predviđaju stvari pozvao sam jednu predanicu kako bi potvrdila da je otisak zaista tamo. Nakon njezine

potvrde priča se proširila u mnoštvu kako se materijalizirao otisak stopala na podu.

Otisak stopala ostao je još do danas (u osušenom obliku), pošto smo ga prekrili staklenim okvirom i napravili mali oltar iznad u čast samog Babajija koji je radi nas tu ostavio svoj predivni otisak.

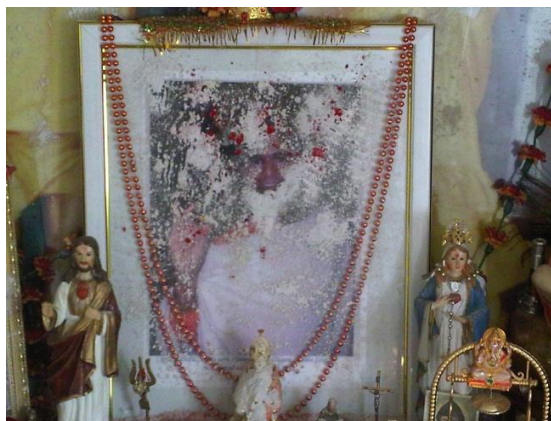
Odmah nakon što se to dogodilo Mahavatar je odgovorio putem svog pisara, Utpalavati (napisala knjigu Unity with Divine:

„Otisak na podu stvoren je predanošću ljudi koji su bili tamo i snagom pepela koji je korišten na Jay Danamovoj proslavi Guru Purnime. Otisak je učinjen od mene, Babajija. Došao sam kako bi udružio svoj odnos pred očima svijeta kao njihova Vječna Spona sa svojim učenicom Sri Swami Vishwanandom u slijedećih osamnaest mjeseci na Zemlji. Pojaviti će se mnogi dokazi mojeg približavanja učenicima Swami Vishwanande. To će biti u meditaciji, snovima, vizijama i u rijetkim slučajevima, neki mogu vidjeti moju sličnu fizičku formu. DOŠLO JE VRIJEME! Pitam svoje čitatelje u "Unity with Divine", pitam iskreno: Da li ste spremni?"

Kada sam konačno sreo Swami Vishwanandu na Navaratriu u Springenu 2009, potvrdio mi je da je to bio Babajiev otisak stopala.

- Dhanam Jay, učitelj Atma kriye, Južna Afrika

VIBHUTI – MILOST UČITELJA



Ovo je slika u doma učenika Swamija Vishwanade u Keniji koja materijalizira *vibhuti* (sveti prah). Na dan Swamijevog rođendana, 13. lipnja 2010., slika je također počela materijalizirati *kumkum* (crveni prah).



MEDITACIJA SA SRI MAHAVATAR BABAJIJEM

Pozivam vas da u razdoblju od četrdeset dana odvojite vrijeme za tišinu, dok vas vodim kroz meditaciju usklađivanja sa mojom vibracijom. Ovaj poziv uključuje zajednički rad; meditiraj sa mnom radije nego da meditiraš na mene. Kada krenemo u 40 dnevno druženje, kada god poželiš, biti će ti lako uskladiti se na frekvenciju Mahavatar Babaji-ja. Jednostavnim usredotočenjem na treće oko i gledanjem mog relativnog lika u tvojoj srčanoj čakri, u kratkom periodu postići ćeš zajedništvo sa mnom. Ti ćeš znati koji timing je najbolji za tebe. Svatko ima svoj bioritam. Također možeš pozvati i druge duhovne učitelje koje voliš da se pridruže uz moju vibraciju.



1. Sjedni ispred oltara ili na mirno i tiho mjesto sa uspravnom kralješnicom. Bilo da se radi o joga položaju ili sjedenju na stolici, važno je da kralješnica bude uspravna.

2. Zatvori oči i usredotoči pažnju na Ajna čakru. Dopusti umu da iznosi svaku misao koja osvane u svijesti i pusti je da ode, ne zadržavaj se na misli. Jednostavno dopusti mislima da dolaze i odlaze bez napora kroz tvoju svijest, kao što oblaci bezbrižno plove nebom.

3. Kada se um umiri, polagano usredotoči svjesnost u srčanu čakru i fokusiraj svjesnost na spiritualno srce koje leži nadomak fizičkog srca.

4. Znaj, osjećaj i vidi sferu svjetla u spiritualnom srcu i daj si vremena da njeguješ tu svjetlosnu poveznicu sa mojom vibracijom.

5. Gledaj me kako sjedim u jogijskom položaju usred kraljevstva tvog srčanog centra. Kakogod da si svjesna,

svjestan Mene, nema ni ispravnog niti pogrešnog poimanja mog lika. Mogu ti se objaviti kao vibracija, svjetlo, fizička forma.

6. Mnogi od vas vidjet će moj relativan fizički oblik kako je prikazan u mnogim slikama širom svijeta, a koji je dan onima koje sam odabrao da komuniciram sa njima na Himalajima. To je sve u redu.

7. Sada ti pružam tulusi list, sveti bosiljak, koji nije fizičke forme već jednostavno vibracija svjetla koju koristim kao simboličnu gestu prijateljstva, sada kada meditiramo zajedno. Meditiraj sa mnom minimalno 10 minuta do idealno sat vremena ili više, svaki dan unutar 40 uzastopnih dana. Ako želiš, bio bih vrlo sretan da meditiraš sat vremena ili više dnevno unutar četrdeset dana.

8. Projicirao sam *Atma Kriyu* u svijet kao tehniku zlatne zrake svjetla kroz učenja Shri Swamija Vishwanande. Oni od vas koji su inicirani u *Atma Kriyu* i redovito je izvode, mogu uvrstiti ovu meditaciju u svoju svakodnevnu praksu *sadhane* izvodeći je barem 10 minuta.

One koji nisu inicirani u *Atma Kriyu* Swamija Vishwanande, pozivam da po završetku 40 dnevne meditacije sa mnom pročitaju Poglavlja I i II te da razluče da li je *Atma Kriya* tehnika spiritualne *sadhane* put kojim žele zakoračiti („Jedinstvo sa Božanskim“).

[Možete također posjetiti: <http://atmakriya.org>]

9. Šaljem vam ljubav neprestano. Na usluzi sam vam i čekam da donesete odluku da sjednete sa mnom i meditirate deset minuta ili više kroz 40 uzastopnih dana.

LJEPOTA SLUŽENJA (SEVA)

SWAMIJIEM PUT U KENIJU



“**S**to vidite u očima najmanjeg koji oskudijeva, ne vidite u očima onih koji imaju napretek.” Swami

Vishwananda posjetio je Keniju u ožujku ove godine kada se pridružio *seva* grupi koja već šest godina radi sa napuštenom djecom koja su odbačena zbog svoje mentalne ili fizičke oštećenosti. U njihovoj kulturi djeca sa posebnim potrebama nažalost su često tretirana loše jer je narodno praznovjerje da je to posljedica zloga. Volonteri su osnovali dobrotvorno društvo za tu djecu kako ne bi bila prepuštena sama sebi i da žive sretno koliko je to moguće. Swami je ukazao na mnoge mogućnosti koje zdravi ljudi mogu naučiti od djece sa posebnim potrebama. Iako su njihova tijela potpuno nedostatna (deformacije, sljepoća, bez kralješnice i ekstremiteta), njihova srca su iskrena i otvorena. Djeca pomažu i služe jedna druge, ovisno o fizičkim mogućnostima i stupnju oštećenosti. Kada ručaju, prvo ponude obrok drugima. Dijete koje je manje oštećeno obično hrani dijete koje ne može samo držati žlicu. Ta djeca misle prvo na druge, a zatim na sebe. U njihovom pogledu živi radost, njihovi osmjesi su iskreni i dolaze iz dubine srca. Unatoč svojoj fizičkoj onesposobljenosti, ova djeca zrcale i izražavaju čistu i istinsku radost. Swami nas je zatražio da mi koji imamo zdravo fizičko tijelo prestanemo sa jadikovkama i pokušamo zrcaliti ljubav kao i ova jednostavna djeca. Ohrabrio nas je da zahvalimo Stvoritelju za sve što nam je dao i da budemo zahvalni životu na onome što on jest.

Swami Vishwananda je također naglasio važnost pomaganja nemoćnima u potrebi kao ekspresiju naše vlastite ljubavi. **Služenje i dobročinstvosu odličan put da zaboravimo na naše ja, otvorimo srce i, iskusimo i izrazimo Božansku ljubav kroz nas.** Služenje i dobročinstvo su odličan put da zaboravimo na naše ja, otvorimo srce i iskusimo izražavanje Božanske ljubavi kroz nas. Služiti drugima istoznačno je služenju Gospoda jer On prebiva u srcu svakog čovjeka. Njegovanje ove vrste ljubavi zovemo *padasevana bhakti* – služenje Gospoda u srcu svakog čovjeka. I Isus Krist je rekao „Zaista kažem vam, štogod učiniste jednomu od ove moje najmanje braće, meni učiniste!“ (Matej 25:40). Stvarno je praksa ta koja razvija poniznost, *bhakti* (predanost), ne-osudu i sposobnost vidjeti Božansko u drugima.

„Najmanja braća“ kojoj možemo pomagati nisu samo hendikepirane osobe, siromašni i gladni u Africi ili Aziji. To se odnosi na bilo kojeg čovjeka u nevolji – prijatelja, obitelj, susjede, školske prijatelje, kolege na poslu, beskućnike i sl. Pomaganje nije tisućama kilometara udaljena misija već pružanje ruke ljudima kojima je potrebna pomoć, a u našem su okruženju, kao što dobrotvorstvo započinje kod kuće. Nije niti izvođenje herojskih poduhvata, već je istkana sitnicama – osmijehom, lijepom riječi, oslušivanjem, molitvom, posvećivanjem vremena i pažnje, razumijevanjem i potporom itd. Pomažući i podržavajući stav utječe kumulativno na prirodu, biljke, životinje i okoliš.

Swami je ukazao da se ne ograničavamo u djelima pomaganja. Možemo npr. posaditi drvo gdje je potrebno, čistiti otpad na ulicama i prestati bacati hranu u smeće, štedjeti električnu struju i vodu. Jedan oblik služenja čovječanstvu je i Om tehnika iscjeljivanja. Pjevanjem Om-a pomažemo ljudima da zrače pozitivnom energijom i misle pozitivno.

Pomaganje nema granica niti onkraj mašte i volje. Kakogod, ponekad se ograničavamo vlastitim očekivanjima. Mnogi ljudi nastoje pomagati, al njihova pomoć ne dolazi iz srca. Oni daju i očekuju određene koristi od svog „altruističnog“ čina u vidu ugleda, poštovanja, dobre reputacije, umirivanja vlastite savjesti ili očekivanja zahvale. Na taj način, ograničavaju djelovanje Božanske milosti. Isus je rekao, „Ti naprotiv, kada daješ milostinju – neka ti ne zna lijeva što čini desnica, da tvoja milostinja bude u skrovitosti“ (Matej 6:3). Ne bismo trebali biti ponosni zbog svog dobročinstva. Činite to bezuvjetno i upamtite da smo mi samo instrument Božanske ljubavi i milosti.



Postoji jedna stvar koja nam pomaže pri služenju, a to je naša ljubav. Ljubav je ta koja oplemenjuje naša djela. Ljubav je ono što svi bez očekivanja, zaista trebaju. Služenje je način kojim dijelimo ljubav sa ostalima. Naša mala pomoć, neznatni tračak ljubavi može promijeniti dan ili čak cjelokupni život druge osobe; rasplamsava vatru radosti u nama i ljudima kojima smo okruženi, vatru koja pali sve brige. Ta mala djeca o kojoj smo pričali na početku, onakva kakva jesu u svojoj nevinosti i jednostavnosti, dijele jedino blago koje im je dano – radost, brižnost i ljubav za svakoga. **Ne moraš biti Svetac koji izvodi čuda, budi ono što jesi i ne boj se dijeliti blago svog srca sa drugima.**



MEDITACIJA MIJENJA STRUKTURU MOZGA



Neuroplastičnost je naziv koji označava sposobnost mozga da mijenja svoju strukturu i način funkcioniranja. To se posebno odnosi na širenje ili jačanje moždanih sklopova koji se koriste te sužavanje ili slabljenje onih koji se rijetko upotrebljavaju. Znanost o neuroplastičnosti uglavnom je dokumentirala promjene u mozgu koje odražavaju tjelesna iskustva i input iz vanjskog svijeta. Međutim, u zadnje vrijeme znanstvenici su se počeli pitati može li se mozak mijenjati na čisto unutarnje, mentalne signale. Na primjer, može li meditacija promijeniti fizičku tvar mozga.

Od svih koncepata neuroznanosti, neuroplastičnost je ono što ima najveći potencijal za smislenu interakciju s praksom meditacije. Profesor Davidson sa sveučilišta Wisconsin – Madison proveo je studiju na tibetanskim redovnicima koji su proveli 10 000 sati u meditaciji. Njihov je zadatak bio da izvode „meditaciju suosjećanja“ stvarajući osjećaj ljubavi i ljubavnosti prema svim bićima. Ovo se može usporediti s Atma Kriyom, koja naglašava važnost razvoja bhakti, ljubavi i predanosti Božanskom.

Rezultati studije pokazali su ogromnu razliku između novaka i redovnika. Kod redovnika je došlo do dramatičnog porasta moždane frekvencije visoke aktivnosti, koju nazivamo gama valovima, za vrijeme meditacije. Pod pretpostavkom da predstavljaju „potpis“ aktivnosti neurona kojom se povezuju međusobno udaljeni moždani sklopovi, gama valovi čine podlogu višoj mentalnoj aktivnosti kao što je svijest. Profesor Davidson kaže: „Kod novaka, odnosno početnika u meditaciji pokazao se lagani porast u gama aktivnosti, ali kod većine redovnika došlo je do upravo ekstremnog porasta one vrste na koju nikada do sada nismo naišli u stručnoj literaturi.“ To upućuje na zaključak da mentalni trening može dovesti mozak do više razine svijesti.

Koristeći funkcionalnu magnetsku rezonancu (MRI), znanstvenici su otkrili područja mozga koja su bila aktivna za vrijeme meditacije suosjećanja. Gotovo u svim slučajevima pojačanje aktivnosti bilo je veće u mozgovima redovnika nego u onima novaka. Aktivnost u lijevom prefrontalnom korteksu (područje pozitivnih emocija i sreće), minimalizirana aktivnost u desnom prefrontalnom korteksu (područje negativnih emocija i tjeskobe); nešto nikad prije viđeno kao rezultat isključivo mentalne aktivnosti. Međusobno razdvojeni moždani krugovi koji se uključuju kad „ugledaju“ patnju također su kod redovnika pokazali veću aktivnost, kao i područja odgovorna za planirani pokret, kao da su mozgovima redovnika jedva čekali da krenu u pomoć onima u nevolji.

Sve ovo ukazuje na mogućnost da se mozak, kao i ostali dijelovi tijela, može svjesno i namjerno mijenjati. **Baš kao što aerobik oblikuje mišiće, tako i meditacija razvija mozak.** Znanstvenici su vjerovali u suprotno, da su veze između moždanih stanica i živčanih ogranaka fiksirane u ranoj dobi i da se u odrasloj dobi ne mijenjaju. No ta pretpostavka se pokazala netočnom, a meditacija bi čak mogla mijenjati strukturu kao i način funkcioniranja mozga.



Izvor: prilagođeno sa <http://www.merliannews.com>



RECEPT ZA KITCHARI

Kitchari je stari ajurvedski recept koji pročišćava probavni sistem. Tradicionalno se sastoji od mungo graha (zelene soje ili žute), basmati riže i korijandera. Ta tri sastojka tvore satvičku vibraciju te na jedinstven način sudjeluju u iscjeljenju i prevenciji svih bolesti. Kitchari jest dijetalni obrok, prema ayurvedskom doktoru Vasant Lad-u: "Petodnevnom ishranom i postom uz kitchari obroke, pročitit ćemo tijelo i ojačati pamćenje". Kitchari oslobađa tijelo nagomilanih otrova i pokreće proces samoiscjeljenja i čišćenja organizma.



MUNGO GRAH, zelenog ili žutog zrna jedinstven je po tome što sadrži zdrave amino kiseline, a u kombinaciji sa rižom omogućava snabdijevanje tijela potrebnim unosom bjelančevina. Druga važna karakteristika mungo

graha je njegova rashlađujuća energija zbog koje detoksicira i neutralizira loše kiseline u tijelu. Ovo zrno preporuča se kao supstanca kojom se tretira zatrovani organizam jer pročišćava krv. Neutralizacijom i izbacivanjem toksina iz tijela umirujemo um, smanjujemo povišeni tlak, smanjujemo masnoće u krvi i sl.

BASMATI RIŽA je odličan ugljikohidrat za balansiranje cjelokupne energije. Smatra se satvičkom, čistom hranom sa visokom razinom prane (životne energije). Balansira psihu, fizičko tijelo i blagotvorno djeluje na probavni sustav.



KORIJANDER jača želudac i olakšava probavu, potiče izlučivanje mokraćne, smanjuje temperaturu i daje osjećaj hlađenja. Puno zrno sušenog korijandera liječi proljev i umanjuje menstrualne tegobe.



Sastojci

- 1 šalica mungo graha
- 2 šalice basmati riže
- 4 šalice vode
- 1 čajna žličica korijandera
- 1 čajna žličica kurkume
- 1 čajna žličica kumina

1. Stavite mungo grah, rižu i vodu u posudu. Kuhajte na laganoj vatri oko 45 minuta.
2. Pred kraj kuhanja dodajte začine.
3. Jelo je gotovo! Možete ga miksati u blenderu i pripremiti kako volite.

Bilješka: Ako uzimate kitchari radi čišćenja probavnog sustava, važno je da ne dodate niti jedan drugi sastojak kao npr. sol jer će izostati pročišćavajući učinak. Ako kuhate kitchari kao svakodnevno jelo, kuhajte na ghee maslu, ili dodajte maslinovo ulje i ostalo prema ukusu.

SWAMIJEVA HALAVA

U prvim danima kada je Swami Vishwananda davao prve, ponekad je kuhao *prasadam* (hranu ponudenu Bogu), za ljude sam. Radosno bi pjevao dok je miješao sastojke zajedno. Halava je tradicionalni Indijski *prasadam*. Što je jednom i sam Babaji zatražio od jedne obitelji kojoj se pojavio. To je bio i Gospodu Krishni omiljen *prasadam*. Ispod je dan recept kako Swami Vishwananda priprema halavu.



Sastojci

- ¾ paketa masla
- 1 šalica griza
- 1 šalica šećera
- 4 šalice kipuće vode
- smrvljeni kardamon (dragušac)
- cimet
- bademi
- suhe grožđice

Rastopite šećer u kipućoj vodi i pogrijte maslo u dubokoj zdjeli. Zatim dodajte griza i miješajte dok se miris i boja ne promijene. Dodajte šećer sa vodom i nastavite miješati dok masa ne postane gusta. Dodajte grožđica i badema koliko želite.

28 NOVIH UČITELJA ATMA KRIYE



Treći po redu trening za nove učitelje Atma Kriya tehnike održan je u ožujku 2010. godine, u Sri Peetha Nilaya ashramu u Springenu, Njemačka, domu Sri Swami Vishwanande i Atma Kriya Instituta.

Ashram je za vrijeme treninga bio dom i za dvadeset i osam novih učitelja iz raznih krajeva svijeta; Rusije, Hrvatske, Poljske, SAD-a, Engleske, Njemačke, Italije, Francuske, Srbije, Portugala, Danske i Švicarske. Svi su iskusni praktikanti, posvećeni širenju dara Atma Kriya tehnike.

Tjedan dana radili su i do 12 sati dnevno, učili o teoriji joge, te radili prezentacije i podučavali jedni druge. Također, u grupama su svakodnevno prakticirali i tehnike Atma Kriye te rješavali domaće zadaće koji su dobili.

Ključan dio učenja Atma Kriye je Shaktipath - prijenos Kriya Shakti od Mahavatara Babajija kroz učitelja na studenta, tijekom inicijacije. Da bi takvu Božansku energiju primili i prenosili dalje, budući učitelji morali su proći period intenzivnog pročišćavanja, koji je uključivao 24 sata provedenih u potpunoj tišini i promatranju, te tri dana bez fizičkog kontakta s bilo kim.

Svaku večer, odmah nakon tečaja, učitelji su provodili Bhu Devi (Majka Zemlja) pročišćavajući obred. Nakon obreda, sudjelovali su u Yagni – tradicionalnom Vedskom obredu vatre, kojim se uklanjaju blokade i prepreke na putu do određenog cilja. U ovom slučaju, taj cilj je bio uspješno završavanje samog treninga i konačno, dobivanje inicijacije. Yagnu je predvodio Sri Swami Vishwananda, koji je uveo buduće učitelje u stanje meditacije da bi uklonio karmičke blokade i očistio dušu u svrhu pripremanja za Kriya Shakti. Taj postupak ponavljan je tri dana zaredom.

Do samog kraja tečaja, praktikanti su prošli tjedan dana napornog učenja, izrađivanja prezentacija te različitih 'testova'. Svaki od njih imao je privatni razgovor sa Sri Swami Vishwanandom, na kojem se trebalo ustanoviti da li su zaista spremni postati učitelji Atma Kriye. Srećom, svi su položili s uspjehom!

Zadnjeg dana Yagne i inicijacije, mnogi od prijašnjih učitelja s različitih krajeva svijeta, pridružili su se novim učiteljima. Sri Swami Vishwananda je ponudio darove u obliku pet elemenata vatre i Božanske majke. Moćne mantrе pjevali su svi jednoglasno, dok su novi učitelji ponudili i svoje vlastite darove plamenima vatre. Dok je vatra plamtela u Yagna dvorani, i dim se lagano kroz otvorene prozore mješao s hladnim noćnim zrakom, počeo je padati snijeg. Atmosfera je bila očaravajuća, dok su učitelji, klekajući pred slikom Mahavatar Babajija, otvoreno uma i srca, primili Kriya Shakti, preko Swamija Vishwanande, u jednom od najsvetijih, tajnih obreda.

Čestitke svim polaznicima treninga 2010. godine, koji su se pridružili broju od 62 certificirana Atma Kriya učitelja i 280 voditelja Om healing grupa širom svijeta, koji šire učenja Mahavatar Babajija i Swamija Vishwanande.

Ako ste prošli tečaj Atma Kriye, recite vašim prijateljima i obiteljima kako bi se upoznali sa tehnikama. Usmenom predajom mogu se proširiti informacije te tako ljudi mogu saznati kako spoznati svoju Atmu.

Informacije o Atma Kriyi i o narednim tečajevima možete pogledati na: <http://atmakriya.org>

STVARAJMO ZAJEDNO

Želite li podijeliti vlastito iskustvo? Pomozite nam da zajedno stvaramo Glasnik Atma kriye. Ukoliko imate nešto zanimljivo za reći, vlastito iskustvo, priču ili pjesmu, pišite nam. Bilo bi nam drago kad bi nam poslali povratnu informaciju i/ili svoje komentare vezane za Glasnik.

ACHALA – achala@atmakriya.org

ROSHAN – roshan.uk@atmakriya.org