



ATMA KRIYA

Newsletter

LUGLIO 2010

SRI MAHAVATAR BABAJI:

“In meditazione va dentro te stesso
e lì troverai il tuo puro satya, verità.
Così facendo scoprirai l'universo,
l'intero Cosmo che giace dentro di te.”



Caro Lettore,

Questa newsletter coincide con il Guru Purnima (25 luglio), giorno in cui si venerano i guru di tutto il mondo, e in cui vengono ricordati la loro vita ed i loro insegnamenti. Per chi non ha un Guru in un corpo fisico, il Signore stesso è il Guru. Questo giorno è anche conosciuto come Vyas Purnima, in ricordo del saggio Veda Vyasa, l'antico santo indù che ha curato i quattro Veda, ha scritto i 18 Purana, il Mahabharata e la Srimad Bhagavatam.


Le scritture indù affermano che il Guru, o Satguru, Colui che conosce le verità spirituali, è più prezioso dell'oro ed è molto più raro; Tradizionalmente, da questo giorno i ricercatori spirituali intensificano la loro sadhana (pratica spirituale), segnando l'inizio dell'anno spirituale. Esso segna anche l'inizio di chaturmas - un periodo sacro, lungo quattro mesi, di moderazione e di attività spirituale. In questo giorno l'unico desiderio dei Guru è che i loro discepoli si elevino spiritualmente.

Che durante questa celebrazione possiate rendere grazie a tutti i vostri insegnanti che nella vita vi hanno ispirato e guidato sulla retta via. E proprio come la luna splende riflettendo la luce del sole, e lo glorifica, che anche voi possiate risplendere come la luna, riflettendo la presenza del vostro Guru e trovando il Guru dentro di voi.

Con Amore

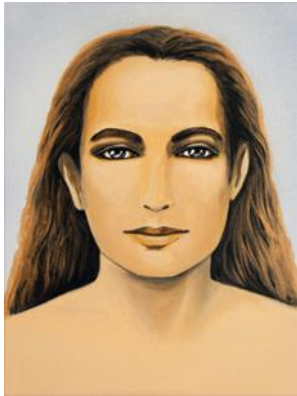
ATMA KRIYA INSTITUTE

INDICE

-  ARGOMENTO DEL GIORNO - Pagina 2
-  STORIE SPIRITUALI - Pagina 4
-  CITAZIONI - Pagina 5
-  POESIE E PREGHIERE - Pagina 6
-  MIRACOLI DELLO SPIRITO - Pagina 7
-  DIVINITÀ NELLA VITA QUOTIDIANA - Pagina 8
-  LA SCIENZA DELLO YOGA - Pagina 10
-  IL CORPO - TEMPIO DELL'ANIMA - Pagina 11
-  NEWS - Pagina 12



L' IMPORTANZA DI UN MASTRO



Cos'è un guru? Tradizionalmente il guru è un maestro da cui possiamo imparare qualcosa di specifico nella vita (*Upaguru*). Quindi nostra madre, nostro padre, gli insegnanti di scuola ecc, sono tutti nostri guru. Vi è tuttavia un certo tipo di guru che ci permette di acquisire la conoscenza interiore spirituale: è il Satguru. Egli appare nella nostra vita solo quando si ha il forte desiderio di avere una guida spirituale. Tuttavia questa spinta non proviene dalla mente, ma proviene dal livello dell' anima, la coscienza. Può quindi essere che non si sia a consapevoli di questo desiderio. Si può iniziare la ricerca di un guru consapevolmente, ma il guru arriva solo quando la persona è pronta. È il guru che trova il discepolo perchè anche il guru è alla ricerca del legame guru-discepolo. Si dice che se il discepolo accetta il guru, significa che il guru lo ha accettato molto tempo prima, altrimenti il discepolo non potrebbe farlo.

La parola sanscrita guru comprende due elementi che possono essere tradotti con tenebre (*gu*) e luce (*RU*): colui che dissipa le tenebre. Il Satguru è un insegnante, un maestro, una guida che ha già realizzato il suo vero Sé, la sua vera identità con il Divino, e si assume la responsabilità di aiutare gli altri in modo che possano arrivare a conoscere se stessi. **La lettura di libri spirituali indica la strada ma per raggiungere l'auto-realizzazione sono necessarie l'esperienza personale del Divino e la Grazia Divina. È solo attraverso il guru che si raggiunge la liberazione finale.** Egli è colui che mostra agli altri la loro propria luce, onnipresente dentro di noi. Satguru, un maestro pienamente realizzato, è una forma, una manifestazione ed espressione del Divino. In effetti è Dio stesso che guida i discepoli verso un guru. Un vero guru è umile, non attira le persone verso di sé, ma le conduce a Dio. Non enfatizza se stesso, ma gli insegnamenti. Qualunque cosa faccia non lo fa per se stesso ma per il bene dei suoi discepoli. Egli inizia i discepoli al percorso spirituale e li guida alla

realizzazione del sé attraverso istruzioni verbali e le spiegazioni orali, condividendo conoscenze spirituali, ma anche col suo esempio, attraverso la trasmissione di saggezza e di qualità Divine. Egli dà ai suoi discepoli il gurumantra personale, che contiene la vibrazione collegata direttamente al guru, e li introduce anche in altre pratiche spirituali specifiche.

Gli insegnamenti del guru possono a volte sembrare strani e provocatori per la mente. Un guru assume spesso il ruolo di uno specchio per aiutare i discepoli a capirsi, per mostrare loro le proprie debolezze e le negatività che li limitano. Quindi per i discepoli la loro propria immagine riflessa può risultare insopportabile. Un guru mostra in vari modi ai suoi discepoli come loro veramente sono, ponendoli di fronte al contrario di se stessi, attraverso sfide interne ed esterne, per consentire loro di trascendere se stessi e superare le loro debolezze. Così i discepoli possono costruire la loro forza spirituale e stare saldamente in piedi sulle proprie gambe. **Un guru insegna attraverso la vita, l'esperienza, le sfide, per rendere più forti i suoi discepoli, perché per ottenere l'auto-realizzazione non si può essere deboli: si deve essere molto forti, come lo è Dio.** Anche se dall'esterno a volte può non sembrare, il guru si carica di un enorme fardello, di karma e lavora molto per i suoi discepoli a livello spirituale, ma non dice mai quello che fa.

La Grazia del maestro può cambiare tutto, ma Egli rispetta sempre la volontà del Divino e accompagna pazientemente i suoi discepoli nel loro cammino verso la realizzazione del Sé. Egli li sostiene e li protegge nel risolvere il loro fardello karmico. I discepoli devono quindi dimostrare, nel cammino spirituale, impegno, rispetto della disciplina, obbedienza e applicazione degli insegnamenti del guru. La grazia del guru fluisce verso i discepoli in proporzione al grado della loro fede e devozione; devono quindi abbandonarsi completamente al guru con umiltà, dedizione, fiducia e amorevole condiscendenza. Attraverso lo sforzo spirituale, l'abbandonarsi al guru, la nostalgia per il Divino e la gratitudine per la grazia del maestro, si può sperimentare direttamente il Divino. È una grazia enorme e una grande occasione essere su un cammino spirituale e avere un guru. Tuttavia ci sono solo pochi veri discepoli che hanno una fede così forte che nulla può spezzare. Molti degli aspiranti sono devoti che vanno e vengono, vagando nelle loro menti e da un guru ad un altro. Il guru rispetta sempre il libero arbitrio dei suoi discepoli e tuttavia si preoccupa di loro anche se decidono di lasciarlo, perchè l' amore del guru è al di sopra tutte le altre forme di amore e il rapporto guru-discepolo dura tutta la vita.

Un giorno però, i discepoli dovranno trascendere il loro guru esterno e scoprire il *guru tattwa* o guru principe, il guru interiore presente, che è il principio primordiale della vita, il Divino stesso. Quando si onora il guru esterno, si onora il proprio Sé. Quanto più ci si arrende al guru esterno, più ci si arrende a se stessi, fino a quando la differenza tra il guru esterno e il guru interiore scompare. Il guru interiore può essere vissuto in silenzio come spaziosità infinita del cuore in espansione. La gioia più grande per il maestro è di vedere i suoi discepoli crescere nella spiritualità e diventare maestri di se stessi.

Spesso la gente afferma di non aver bisogno di un guru, sostenendo che seguono il loro guru interiore. **Seguire il guru interiore è il fine ultimo del rapporto guru-discepolo, tuttavia, scartando il guru esterno prematuramente si ha l'effetto opposto.** Essi seguono piuttosto ciò che è più conveniente per loro e che gli viene sussurrato dalla voce del loro ego. Molto spesso essi rifiutano il concetto di guru esterno, perché percepiscono questo rapporto in termini di schiavitù cieca e di limitata libertà del discepolo. Essi preferiscono piuttosto scegliere la schiavitù delle loro preferenze egoiche, dei desideri, delle emozioni, delle limitazioni corporee e della loro mente inquieta, sempre giudicante cosa è giusto e cosa è sbagliato. In realtà l'obbedienza e la disciplina imposta dal guru contribuiscono a schiacciare l'ego del discepolo, le abitudini nefaste di pensare e di comportarsi che sono altrimenti difficili da sradicare e che impediscono al discepolo di raggiungere la vera libertà. I risultati della durezza di un guru sono lo sviluppo di profonda saggezza ed umiltà, fondamenti indispensabili della vera spiritualità, in quanto anche i maestri più sviluppati sono caduti a causa dell'orgoglio. È necessario ricordare che la durezza di un guru è basata su una profonda compassione e amore incondizionato verso il discepolo. Per lui, la libertà eterna dei discepoli è più importante di una simpatia momentanea. Un guru senza richieste, compassionevole e tenero, porterebbe alla stagnazione spirituale e ad un aumento di orgoglio del discepolo.

Molto spesso le parole di un guru o le sue azioni vengono fraintese, male interpretate e giudicate, soprattutto quando queste violano le convenzioni. Tuttavia, un guru, un essere tutt'uno con lo Spirito, ha profonda intuizione e conoscenza onnipervadente e agisce sempre per il bene del discepolo, per il bene dell'Amore e della Verità. Atti illogici e controversi sono spesso un test per i discepoli, per verificare se essi sono veramente dediti e pronti per la fase successiva. Il ruolo delle varie prove e sfide sul sentiero spirituale è fondamentale in quanto solo così i discepoli possono identificare e superare le loro debolezze e sviluppare il loro potenziale divino interiore e la fede incrollabile in entrambi i guru, interiore ed esteriore. Questo potere di fiducia renderà i discepoli forti, impavidi e

coraggiosi, ma nello stesso tempo umili, cosicché la loro fede sarà costruita su un solido fondamento. Ci sono prove grandi e piccole, interne ed esterne, individuali e globali che accompagneranno i discepoli in ogni momento della loro vita. Il cammino spirituale si estende non solo alla preghiera o al tempo di meditazione, ma comprende ogni secondo della propria vita, ogni scelta e decisione, quando pensiamo, parliamo, lavoriamo o ci rilassiamo. Ogni momento è l'inizio del futuro.

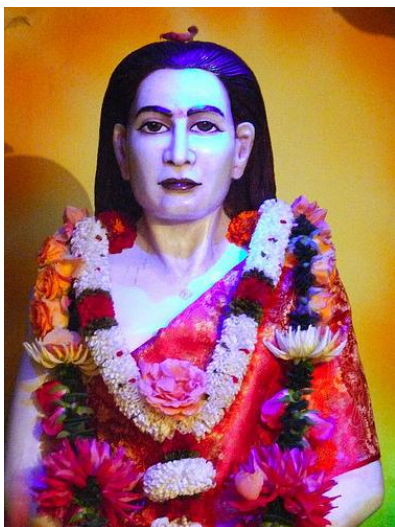
Il concetto di guida spirituale non è solo un'invenzione indiana. La si può trovare anche nella tradizione occidentale. Nella Bibbia, Gesù è chiamato dai suoi seguaci "Maestro" o "Rabbi", che significa insegnante. Si descrive come ha trovato e chiamato i suoi discepoli, come insegnò loro, come si dedicò completamente a loro, come prese il loro karma su di sé ed morì per loro. Il discepolato, il ruolo del guru e l'eterno, bellissimo rapporto guru-discepolo sono presentati in molti frammenti del Vangelo, specialmente quello secondo Giovanni.



GURU PURNIMA

Durante il viaggio spirituale con il guru ci sono alcuni momenti specifici in cui si festeggia questo rapporto tra guru e il discepolo. Uno di questi è Gurupurnima, che si celebra il 25 luglio di quest'anno. È il giorno in cui la luna è al massimo. Spiritualmente è un giorno molto speciale, perché vengono venerati tutti i guru del mondo. Gurupurnima è l'inizio dell'anno spirituale, il momento in cui tutti i discepoli offrono la loro gratitudine, la devozione e frutti della loro pratica al loro maestro. È anche il giorno per rinnovare la propria volontà di essere più sincero con la sadhana (pratica spirituale), di servire il guru più entusiasmo e mettere in pratica i suoi insegnamenti. È il giorno in cui i discepoli cercano la benedizione del loro guru, attraverso la costante concentrazione su di lui. **Si dice che quando nella notte di Guru Purnima si guarda la luna e si esprime sinceramente un desiderio, esso si realizzerà. Che il nostro guru interiore possa guidare tutti noi a riconoscere ciò che è veramente meglio cercare e chiedere e ciò per cui è meglio impegnarsi.**

INCONTRO CON MAHAVATAR BABAJI



Swami Vishwananda racconta il suo primo incontro con Mahavatar Babaji.

"Spesso mi viene chiesto di raccontare il mio primo incontro con Mahavatar Babaji. Successe quando avevo cinque anni. Avevo mangiato uno dei semi più velenosi delle Mauritius ed ero stato ricoverato in ospedale. Un giorno vidi un uomo in piedi vicino alla finestra del ospedale, che offriva dolci ai bambini del reparto pediatrico. Tutti i bambini erano raccolti intorno a Lui ed Egli distribuiva i suoi dolci. Io gli chiesi: "Dimmi perché sei qui." Vidi il suo sguardo d'amore ed ancora oggi ricordo i suoi occhi. Egli mi guardò profondamente e disse: "Sono venuto qui per visitare tutti i miei figli e specialmente te." Naturalmente, un bambino di cinque anni non capisce molto di queste cose.

Babaji prese la mia mano, vi mise un dolce ed una rupia mauriziana e disse: "Sai chi sei?" Io veramente non riuscivo a capire cosa intendesse dire. Ed egli disse: "Guarda dietro di me, vede la luce?" Guardai ma non riuscii a vedere alcuna luce. Dissi: "No, non vedo alcuna luce." Lui disse: "Guarda bene in quella direzione." E la seconda volta che ho guardai, vidi una luce brillante, come il sole, ed intorno ad essa vi era un altro alone di luce. Con un sorriso, disse: "Sei tu." Era molto bello, ma ancora la mente non poteva capire. Dopodichè mi disse: "Devo andare ora, perché i tuoi genitori, tua madre e tua zia stanno arrivando." E scomparve. È così che incontrai Mahavatar Babaji per la prima volta.

Il messaggio di Babaji è un messaggio di amore e di unità. È un messaggio di riconciliazione con se stessi, con la mente, con il proprio vero io, è un messaggio di auto-realizzazione. E il suo messaggio è molto semplice. In realtà, è un messaggio d'amore, di come è possibile applicare l'amore universale in tutto ciò che fate nella vostra vita quotidiana."

VOLERE DIO COME L'OSSIGENO

Una volta Swami raccontò questa storia.

Un giorno un discepolo chiese al Maestro "Come si fa a trovare Dio?" L'insegnante prese il discepolo per mano e lo trascinò nelle acque del fiume Gange. Quando il discepolo fu in acqua, l'insegnante gli prese la testa e la mise a forza sott'acqua.

"Che cosa sta succedendo?" pensò il discepolo.

Dopo un pò l'insegnante tirò fuori dall'acqua la testa del discepolo e gli chiese: "Cos'hai provato?" Il discepolo rispose: "Volevo respirare perché stavo soffocando. Stavo cercando in tutti i modi di respirare, lottavo per avere aria. "Il maestro sorrise e disse: "Vuoi trovare Dio? È questo il modo. "

Devi fare del tuo meglio. Quando questo anelito per il divino o per la realizzazione, o per la realizzazione di Dio, qualunque nome gli si voglia dare, sarà come se stessi per soffocare, quando non riuscirai neanche più a respirare, allora potrai dire: sì, sono in cammino verso il Divino. Fintanto che il vostro anelito non sarà così, sarete ancora qui in questo mondo. Così è la via per trovare Dio."

Nel libro *Unity with the Divine* Mahavatar Babaji dice:

"Lasciate che la vostra trasformazione cominci da oggi in poi.

Come se tu stessi annegando, e andando sott'acqua per la terza volta tutto ciò che vorresti è ossigeno e di riemergere in superficie e respirare il soffio della vita. Desidera Dio in questo modo! Allineatevi completamente con questo desiderio, che



esso controlli tutti i vostri pensieri ed il sapere. Imparate con passione a volere la conoscenza di luce e di amore, la Divinità dentro di voi, a guidare la tua vita come la persona che sta annegando vuole appassionatamente un respiro, ed è così concentrata su ciò da poterla salvare da una morte per annegamento."



IMPEGNO

Io vi voglio incoraggiare ad andare dentro di voi e trovare un luogo di incrollabile impegno che nemmeno un terremoto possa scuotere. Voglio che vi sentiate liberi di ricorrere a me e al vostro Guru, il vostro maestro spirituale, per aiutarvi a trovare quel luogo dentro di voi.

È questo oggi il mio messaggio a tutti voi, sia ai lettori sia ai discepoli e ai devoti di Swami Vishwananda: io vi incoraggio a scegliere giustamente, dharmicamente, concentrandovi di meno sul mondo di illusione ed affidandovi con tutto il cuore al vostro maestro spirituale, chiunque esso sia, e al vostro percorso spirituale in Amore Divino, Pazienza ed Unità.

- Sri Mahavatar Babaji



LA LUCE DENTRO DI VOI

La scienza dello Yoga ti esorta ad andare ai livelli interiori del tuo essere e di lasciarti guidare dalla luce che è già dentro di te, che ti guida nel buio. Se conoscerete la luce interiore, quando sarete immersi in quella luce, non bramerete nessun'altra guida esterna. Imparate a costruire la vostra dimora nelle tenebre affinché possiate vedere la luce, ma non la luce superficiale. La luce superficiale vi crea problemi e non vi permette di vedere la luce interiore.

Quando guardo i vostri volti, trovo che sono differenti a causa della luce che ha il potere di discriminazione. Quella luce può giudicare correttamente e capire e conoscere. Quella luce è superiore a qualsiasi altra luce: del sole, della luna e delle stelle. Questo è il motivo per cui gli esseri umani sono superiori a tutte queste luci che vedete fuori di voi.

Nella luce del sole, nella luce della luna, e nella luce delle stelle non vi è alcuna discriminazione. La luce dentro di voi ha il potere di discriminazione. È possibile utilizzare la luce per vedere gli angoli più bui della vostra dimora interna. Per questo non avete bisogno di orientamento esterno. Lo scopo di una guida, di un guru, o insegnante è quello di farvi conoscere quella luce.

- Swami Rama



L'IMPORTANZA DEL MAESTRO

Molto spesso gli uomini hanno un atteggiamento arrogante. Pensano di sapere tutto. Parlano tanto e sanno poco. Si dice che chi parla poco sa molto, e coloro che parlano molto sanno poco. Ed è vero. Quando qualcuno non sa molto, vuole essere ascoltato, e così alza la voce. Ma quando guardate il Maestro, quando osservate la guida spirituale, egli parla solo quando deve parlare. Ma per la maggior parte del tempo rimane silenzioso.

I Maestri analizzano tutto e hanno una soluzione per tutto. Solo nella tranquillità otterrete la soluzione. Le soluzioni sono sempre qui, ma la mente è troppo occupata per vederle. Quando avete un problema, cercate una soluzione; e continuate a cercare, cercare, cercare e questo vi fa impazzire. E alla fine dite, "Basta, sono stufo!" Solo allora vi rendete conto che la soluzione era lì, ma che non la vedevate. E vi chiedete perché non riuscivate a vederla. Perché la mente era occupata, la mente era troppo attiva.

Quando la mente è profondamente attiva, si crede sempre di sapere tutto, anche quando in realtà non si sa molto. Dov'è allora la qualità dell'umiltà? Dov'è la qualità dell'obbedienza? Dov'è la qualità della resa? Dov'è la qualità dell'amore? Non uno di questi è presente! È per questo che si sente dire che alcuni maestri sono molto, molto severi con i discepoli.

Dio vi invierà un Maestro. E se voi veramente desiderate Dio, ma avete un grande lavoro da fare, avete sicuramente bisogno di un Maestro che sia tagliente come una freccia per mettervi al vostro posto

* * *

È molto importante essere vicino ad un Maestro. La nostra luce è molto debole di per sé. Ma cosa succede quando più e più ci avviciniamo al Maestro che ha una grande luce? La nostra luce diventa più brillante e luminosa. Ecco perché dico sempre che l'insegnante è il ponte che vi conduce al vostro vero Sé, il Sé divino. E sino a quando non avremo raggiunto quel luogo, è meglio stare vicino a quella luce.

- Sri Swami Vishwananda



PREGHIERA PER IL GIORNO



Signore è l'alba.

*Fa' che io vada incontro nella pace a tutto ciò che mi
porterà questo giorno.*

*Fa che io mi consegna totalmente alla tua Santa volontà.
Donami in ogni momento la tua luce e la tua forza.*

*Qualunque notizia io riceva oggi,
insegnami ad accettarla nella quiete
e nella fede salda che nulla può accadere se
tu non lo permetti.*

*In ogni mia azione e parola dirigi i miei pensieri ed
i miei sentimenti.*

*In tutti gli eventi inattesi, non farmi dimenticare
che ogni cosa proviene da te!*

*Insegnami ad agire con aperture e con intelligenza verso tutti
i miei fratelli e le mie sorelle,
e verso tutti gli uomini, senza mortificare
o contristare nessuno.*

*Signore, dammi la forza di portare la fatica del giorno
che si avvicina,
e di tutti gli eventi inclusi nel suo corso.*

*Insegnami a pregare, a credere,
a perseverare, a pregare, a soffrire, a perdonare...
e ad amare!*

Amen

Antica preghiera ortodossa del mattino composta dal Dignitario
del monastero di Optima.



L'IMPRONTA DI MAHAVATAR BABAJI



Durante il Guru Purnima del 2009, il tempio Jwala Maha Narasimha in Sud Africa era straripante di pura devozione per Mahavatar Kriya Babaji. Il tempio era stato inaugurato giusto un mese prima da Sri Swami Vishwananda, ed eravamo tutti ansiosamente in attesa di compiere la prima celebrazione. Fortuna volle che la prima grande celebrazione, dopo la partenza di Swami, fosse il Gurupurnima.

Iniziammo la Kalash cantando e lodando e la notte era colma di un'incredibile sentimento di devozione. Poi ci spostammo allo yagna, dove 60 persone cantarono il mantra di Mahavatar Babaji per 324 volte. Il momento speciale arrivò quando iniziammo a fare l' Abishek alla Pietra che Babaji aveva dato a Sri Swami Vishwananda e che lui a sua volta aveva tramandato a me. L'acqua nel Kumb era energizzata e tutti noi potevamo sentire la presenza di Babaji, mentre cantavamo con tutto il nostro cuore. Dopo aver versato l'acqua della Kalash sulla pietra, la presenza di Babaji esplose in mezzo a noi.

Come di consueto durante la Homa, cominciai a mescolare le ceneri per benedire i devoti. Avevo messo troppa acqua nella ciotola e, come cominciai a mescolare la cenere e l'acqua, ne rovescai una grande quantità. Fu come se volasse fuori a diversi metri di distanza. In un primo momento pensai di aver fatto un gran pasticcio e mi chinai a pulire il pavimento, ma, proprio in quel momento, notai una chiara impronta.

Scioccato e stupito, mi avvicinai e notai che l'impronta era rivolta verso l'altare. Solo per assicurarmi che non ero impazzito chiamai un'altra devota per mostrargliela ed avere

la conferma che fosse veramente lì! Lei lo confermò e subito si sparse la voce che sul pavimento si era materializzata un'impronta.

L'impronta è ancora lì (seccata): l'abbiamo coperta con una struttura in vetro e vi abbiamo costruito sopra un piccolo altare, per poter onorare il miracolo della bellissima impronta che Babaji stesso ha lasciato lì per noi.

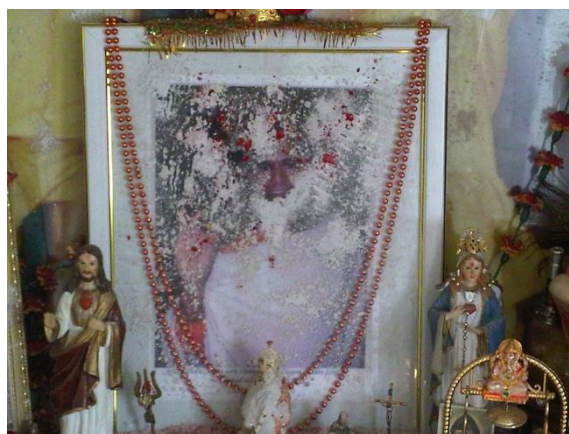
Subito dopo questo evento Mahavatar Babaji disse, attraverso Utpalavati (l'autrice di *Unity With The Divine*):

"L'impronta sul pavimento è stata forgiata dalla devozione delle persone che erano lì e dalla potenza delle ceneri usate da Dhanam Jay nella celebrazione del Guru Purnima. L'impronta è stata prodotta da me, Babaji. Nei prossimi diciotto mesi di tempo terrestre, Io aspiro a rafforzare agli occhi del mondo il mio rapporto di Eterno Legame con il mio discepolo Sri Swami Vishwananda. Appariranno molte testimonianze della mia vicinanza ai discepoli di Swami Vishwananda. Ciò si verificherà durante le meditazioni, nei sogni, con visioni, e in rari casi, alcuni potranno percepire la mia forma fisica. È TEMPO! Come già ai miei lettori in *Unity With The Divine*, vi chiedo sinceramente: Siete pronti?"

Quando infine vidi Swami Vishwananda durante il Navaratri a Springen nel 2009, egli confermò che quella era l'impronta di Babaji.

- *Dhanam Jay, insegnante Atma Kriya, Sud Africa*

VIBHUTI – GRAZIA DEL MAESTRO



Questa è una foto di Swami Vishwananda dalla quale fuoriesce vibhuti (cenere sacra), in una casa di discepoli in Kenya. Il 13 giugno 2010, giorno del compleanno di Swami, la foto ha iniziato a materializzare kumkum (polvere rossa).



MEDITAZIONE CON SRI MAHAVATAR BABAJI

Per quaranta giorni consecutivi vi invito a restare quieti per un pò, in modo che io vi possa guidare in meditazione e farvi sintonizzare con la mia vibrazione. Qui solo la Luce Divina si manifesta su qualsiasi strumento della terza dimensione che ha la capacità di riconoscere vibrazioni o movimenti di luce sopra le onde materiali e sonore le quali costituiscono gli elementi della materia o forma.

Il mio invito richiede che meditate con me piuttosto che su di me. In qualsiasi momento dopo il primo dei quaranta giorni della meditazione, sentitevi liberi di sintonizzarvi con la mia vibrazione. Semplicemente concentratevi per un attimo nel terzo occhio, in pochi secondi mi vedrete nel vostro chakra del cuore e io sarò con voi. Sta a voi vedere qual è la miglior sincronizzazione per voi. Con la mia vibrazione potete inoltre invocare altri maestri spirituali.



1. Sedetevi davanti al vostro altare o in un luogo di solitudine e di tranquillità, con la spina dorsale eretta, anche se seduti su una sedia. Se ci si può sedere nella postura yogica, fatelo, ma ciò che è necessario è che abbiate la spina dorsale eretta.

2. Chiudete gli occhi e focalizzate la vostra attenzione sull' Ajna chakra o sugli occhi. Permettete alla vostra mente di avere ogni tipo di pensiero che desidera portare nella vostra consapevolezza e non trattenetelo. Semplicemente consentite ai pensieri di venire ed uscire senza sforzo dalla vostra coscienza, come una nuvola di passaggio in una bella giornata d'estate.

3. Quando la tua mente si è placata, spostate delicatamente la vostra consapevolezza nel chakra del cuore e focalizzatela poi nel cuore spirituale che si trova in prossimità del cuore fisico.

4. Percepiteme o immaginate una sfera di luce nel cuore spirituale e prendetevi tempo per alimentarla percependo la vostra connessione con la mia vibrazione.

5. Vedetemi seduto in posizione yoga nel mezzo della luce nel centro del vostro cuore. Siate tuttavia consapevoli di me nel vostro proprio modo perchè non vi è nè giusto nè sbagliato. Posso apparire a voi come vibrazione, come luce, o in forma fisica.

6. Molti di voi vedranno la mia forma come è stata presentata attraverso varie riproduzioni pittoriche da parte di coloro a cui ho permesso di venire in contatto con me in Himalaya. Tutto va bene.

7. Ora vi porgo una foglia di tulsì, basilico sacro, che non è fisico ma semplicemente una vibrazione di luce che io uso come un gesto simbolico di amicizia ora come noi meditiamo insieme. Meditate con me almeno per 10 minuti; meglio sarebbe un'ora o più al giorno, per 40 giorni consecutivi. Se scegliete, mi piacerebbe molto che meditaste un'ora o più ognuno dei quaranta giorni.

8. Ho proiettato l' Atma Kriya nel vostro mondo, tecniche come raggi di luce dorata, attraverso l'insegnamento di Swami Vishwananda. Coloro che hanno ricevuto l'iniziazione all'Atma Kriya e praticano, possono integrare questo momento di meditazione con me nella loro pratica regolare utilizzando i 10 minuti minimi richiesti da questo metodo.

Alla fine dei quaranta giorni di meditazione, invito coloro che non hanno preso l'iniziazione al Kriya che Swami Vishwananda sta regalando all' umanità, a leggere le Appendici I e II di queste Epistole e di decidere se l' Atma Kriya è la strada che si desidera seguire. (*Unity With The Divine*)

[Potete inoltre visitare il sito: <http://atmakriya.org>]

9. Eternamente vi invio il mio amore. Io sono al vostro servizio e vi aspetto nel momento della vostra decisione di sedervi con me in meditazione per dieci minuti o per un'ora e più, per quaranta giorni consecutivi.

BELLEZZA DEL SEVA

IL VIAGGIO DI SWAMI IN KENYA



“Quello che a volte si vede negli occhi delle persone che hanno poco, non si vede negli occhi delle persone che hanno tanto”, ha detto recentemente Swami Vishwananda al ritorno dal suo viaggio in Kenya nel marzo 2010. Swami ha visitato il paese e si è unito al gruppo Seva che ha lavorato lì negli ultimi sei anni. Il gruppo si prende cura dei bambini che sono stati abbandonati perché mentalmente ritardati e/o portatori di handicap. Nella loro cultura questi bambini vengono spesso trattati duramente perché considerati malvagi. Il gruppo è stato creato per insegnare ai bambini ad essere autosufficienti e quindi indipendenti nella vita. Swami ha sottolineato che le persone normodotate possono imparare molto da loro. Anche se alcuni sono fisicamente handicappati (deformati, senza spina dorsale o privi di arti o ciechi), il loro cuore è sincero e aperto. I bambini si aiutano e si servono tra di loro secondo le loro capacità. Hanno un pasto principale al giorno, ma quello che ricevono, lo condividono prima con gli altri. I bambini più capaci danno da mangiare ai bambini disabili. Prima che a loro stessi, pensano agli altri. Nei loro occhi c'è gioia, i loro sorrisi sono sinceri, provenienti dal profondo del cuore. Nonostante la loro disabilità, riflettono ed esprimono gioia vera e pura. Swami ci ha chiesto di riflettere sulla nostra vita e smettere di lamentarci. Egli ci ha incoraggiato a ringraziare Dio per ciò che Egli ci ha dato e di essere grati per la vita stessa.

Swami Vishwananda ha sottolineato anche l'importanza di aiutare chi ha bisogno, come mezzo per esprimere il nostro amore. **Servizio e carità sono un ottimo modo per dimenticare se stessi, aprire il cuore e sperimentare ed esprimere l'amore divino.** Servire gli altri è come servire il Signore, perché Dio dimora ovunque. Questo modo di coltivare l'amore è chiamato *bhakti padasevana*, servire il Signore negli altri. Come Gesù Cristo ha detto: "Quello che avete fatto per uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me" (Matteo 25,40). È una pratica che sviluppa

l'umiltà, la bhakti (devozione amorosa), il non-giudizio e la capacità di vedere il Divino negli altri.

Questi "fratelli più piccoli" ai quali possiamo portare aiuto non sono solo portatori di handicap, poveri o bambini affamati di qualche paese africano o asiatico. Essi sono tutte le persone che hanno bisogno, ovunque: i nostri amici, le famiglie, i vicini, i compagni di scuola, i colleghi di lavoro, i senza tetto, ecc. Aiutare non è riferito solo a missioni in qualche luogo lontano da noi, ma anche dare una mano a chi è vicino a noi, perché la carità comincia a casa propria. Non è solo eseguendo atti eroici, ma anche esprimendo la nostra presenza in molti piccoli modi: un sorriso, una parola buona, orecchie che ascoltano, una preghiera, dando il vostro tempo e la vostra attenzione, comprensione e sostegno. L'attitudine all' aiuto può estendersi anche alla natura, alle piante, agli animali e all'ambiente. Swami ci chiede di non porre limitazioni al nostro aiutare. Possiamo piantare un albero dove è necessario, raccogliere la spazzatura dalle strade e smettere di sprecare cibo, energia elettrica e acqua. Una forma di servizio agli altri è anche prendere parte a sessioni OM Healing. Aiutiamo gli altri anche emanando energia positiva e attraverso i pensieri e attitudini positive.

L'aiutare non ha limiti. Tuttavia, a volte ci limitiamo a causa delle nostre aspettative. Sono molte le persone che aiutano, ma il loro aiuto non proviene dal cuore. Danno, e dalla loro carità si aspettano determinati vantaggi, che si tratti di fama, di rispetto, di una buona reputazione, di una coscienza tranquilla o anche di un "grazie". In tal modo esse limitano la grazia Divina. Come Gesù ha detto: "Quando offri ai bisognosi, non lasciare che la tua mano sinistra sappia ciò che la mano destra sta facendo" (Matteo 6,3). Non dovremmo essere attaccati o orgogliosi della nostra carità. Fatelo incondizionatamente e ricordate che siamo solo un canale, uno strumento dell' Amore Divino e della grazia.

Ma vi è una cosa che rende davvero speciale il nostro essere utile, ed è il nostro amore. È l'amore che rende le nostre azioni significative. È dell'amore che tutti, senza eccezione, abbiamo davvero bisogno. Servire è un modo grazie a cui possiamo condividere l'amore con gli altri. Il nostro piccolo gesto aiuta, la nostra piccola scintilla d' amore può cambiare il giorno o la vita degli altri, può accendere il fuoco della felicità in noi e gli altri, il fuoco che brucia tutte le preoccupazioni. Questi bambini sono così come sono, condividono le cose preziose che hanno, donano gioia, cura e amore agli altri. **Non c'è bisogno di essere un santo per fare miracoli, basta essere se stessi e non aver paura di condividere il tesoro di ciò che si è con gli altri.**



LA MEDITAZIONE

CAMBIA LA STRUTTURA DEL CERVELLO



Neuroplasticità è un termine che si riferisce alla capacità del cervello di modificare la sua struttura e funzione. Ciò accade in particolare espandendo o rafforzando i circuiti che vengono utilizzati, e contraendo o indebolendo quelli raramente impegnati. La scienza della neuroplasticità ha per lo più documentato cambiamenti cerebrali che riflettono l'esperienza fisica e l'input dal mondo esterno. Recentemente gli scienziati hanno cominciato a chiedersi se il cervello può cambiare anche in risposta ai segnali mentali interni. Per esempio se la meditazione può alterare la materia fisica del cervello.

In tutti i concetti nel campo delle neuroscienze, è la neuroplasticità che ha il maggiore potenziale di interazione significativa con la pratica della meditazione. La ricerca è stata effettuata dal professor Davidson dell'Università del Wisconsin-Madison su monaci tibetani che avevano trascorso 10 mila ore in meditazione. Il loro compito era quello di praticare una "meditazione-compassionevole", generando un sentimento di amorevole gentilezza verso tutti gli esseri. Questo ha un parallelo con l' Atma Kriya, che sottolinea l'importanza dello sviluppo della Bhakti, dell'amore e della devozione per il Divino.

Lo studio ha mostrato una notevole differenza tra i novizi e i monaci. Durante la meditazione i monaci hanno mostrato un clamoroso aumento di alta frequenza dell'attività cerebrale chiamata onde gamma. Ritenute le responsabili dell' attività neuronale che salda insieme i circuiti cerebrali emessi, le onde gamma sono alla base della maggiore attività mentale: la coscienza. Il professor Davidson ha commentato: "I meditatori novizi hanno mostrato un lieve aumento dell' attività delle onde gamma, ma la maggior parte dei monaci ha registrato un aumento estremamente elevato mai segnalato

prima nella letteratura della neuroscienza". Ciò suggerisce che l'allenamento mentale attraverso la meditazione può portare il cervello ad un livello superiore di coscienza.

Utilizzando una scansione cerebrale chiamata risonanza magnetica funzionale (fMRI), gli scienziati hanno identificato le regioni che erano attive durante la „meditazione compassionevole“. In quasi tutti i casi l'aumento dell'attività era maggiore nel cervello dei monaci. L'attività della corteccia prefrontale sinistra (il sito delle emozioni positive/felicità), sommergeva l'attività della corteccia prefrontale destra (il sito delle emozioni negative/ansia), cosa mai vista prima in un'attività puramente mentale. Una maggiore attività, sotto forma di circuito disordinato, si verificava nei monaci alla vista della sofferenza. Lo stesso avveniva nelle regioni responsabili del moto programmato, come se il cervello dei monaci stesse smanando per andare in aiuto di quelli in difficoltà.

Questo apre l'intrigante possibilità che il cervello, come il resto del corpo, possa essere alterato intenzionalmente. **Proprio come l' aerobica scolpisce i muscoli, così la meditazione sviluppa il cervello.** Gli scienziati sono abituati a credere il contrario, che le connessioni tra il cervello e le cellule nervose vengono fissate in giovane età e non possono cambiare in età adulta. Ma tale ipotesi è stata smentita e la meditazione potrebbe cambiare anche il funzionamento interno ed i circuiti del cervello.



Fonte: adattato da <http://www.merliannews.com>



PURIFICAZIONE KITCHARI

La zuppa Kitchari è un' antica ricetta ayurvedica che aiuta a purificare il sistema digestivo l'apparato digerente. Tradizionalmente è composta da fagioli mung (verdi o gialli), riso basmati e coriandolo. Questi tre ingredienti sono molto sattvici (puri), e hanno proprietà uniche che favoriscono la guarigione di tutte le malattie. La purificazione kitchari è una monodieta durante la quale si può mangiare solo questa zuppa. Secondo il medico ayurvedico dott. Vasant Lad "un digiuno kitchari di cinque giorni purifica l'organismo e aiuta a rinforzare la memoria." Un digiuno kitchari riduce il sovraccarico sull'apparato digerente permettendo una profonda guarigione e purificazione.



I FAGIOLI MUNG verdi o gialli, sono particolari in quanto forniscono i necessari aminoacidi che, insieme al riso, contribuiscono ad arricchire il valore proteico globale del pasto.

Un'altra peculiare e unica caratteristica dei fagioli mung è che, poiché hanno un'energia fresca, sono disintossicanti e coadiuvanti nel neutralizzare gli acidi. I fagioli mung sono anche raccomandati come una delle sostanze che trattano i sintomi di tossicità dell'avvelenamento da aconito. I fagioli mung sono inoltre proteici, altamente nutrienti e purificano il sangue. Neutralizzando le tossine in tutto il corpo, sono in grado di calmare la mente, abbassare l'ipertensione, ripulire le vene e le arterie dall'accumulo di colesterolo e altri lipidi, e favorire la guarigione di tutte le malattie.

IL RISO BASMATI fornisce un complesso ben bilanciato di carboidrati per un equilibrio energetico duraturo. Il riso basmati è considerato molto sattvico (puro) ed è molto ricco di prana (energia vitale).



IL CORIANDOLO rinforza lo stomaco e favorisce la digestione, aumenta la diuresi, riduce la febbre, e dà una sensazione di freschezza. I semi di coriandolo seccati combattono la diarrea e sono efficaci per alleviare l'eccessivo flusso mestruale.



Ingredienti

- 1 tazza di fagioli mung

- 2 tazze di riso basmati
- 4 tazze d'acqua (o più, a piacere)
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 cucchiaino di curcuma (opzionale)
- 1 cucchiaino di cumino (opzionale)

1. Mettere i fagioli mung, il riso basmati e l'acqua in una pentola coperta, portare ad ebollizione, poi abbassare il fuoco al minimo e cuocere per 45 minuti.
2. Dieci minuti prima che il riso e i fagioli siano cotti, aggiungere il coriandolo, la curcuma e il cumino.
3. E' pronto! Se vi piace, potete anche frullare il tutto con un mixer.

Nota: se state usando il kitchari per purificare il vostro sistema digestivo, è molto importante non aggiungere nulla, specialmente sale, altrimenti la purificazione non può avere luogo.

HALAWA DI SWAMI

In passato, quando Swami dava i primi darshans, a volte cucinava lui stesso il prasadam (cibo offerto a Dio) per I partecipanti. Mentre mescolava gli ingredienti cantava sempre con gioia. L'halawa è un prasadam tradizionale indiano, che anche Babaji stesso una volta chiese ad una famiglia a cui era apparso. Era anche il prasadam preferito del Signore Krishna. Di seguito vi offriamo la ricetta dell'halawa di Swami Vishwananda.

Ingredienti

- ¾ di confezione di burro
- 1 tazza di semolino
- 1 tazza di zucchero
- 4 tazze di acqua bollente
- cardamomo
- cannella
- mandorle
- uva passa



Sciogliere lo zucchero in acqua bollente e scaldare il burro in un tegame profondo. Aggiungere al burro le spezie e le mandorle. Poi unire il semolino e mescolare fino a quando l'odore e il colore non cambiano. Incorporare l'acqua zuccherata e continuare a mescolare finché la massa comincia a diventare densa. A piacere aggiungere l'uva passa e le mandorle.

28 NUOVI INSEGNANTI ATMA KRIYA



Nel marzo del 2010, ha avuto luogo presso l'ashram Sree Peetha Nilaya, a Springen, casa di Sri Swami Vishwananda e dell'Atma Kriya Yoga Institute, il terzo corso di formazione per insegnanti Atma Kriya. L'ashram si è trasformato in casa per 28 nuovi insegnanti provenienti da tutto il mondo: Russia, Croazia, Polonia, Stati Uniti, Inghilterra, Germania, Italia, Francia, Danimarca e Svizzera. Tutti professionisti esperti, che hanno deciso di dedicarsi alla condivisione dell' Atma Kriya. Per una settimana hanno lavorato fino a 12 ore al giorno, studiando teoria dello yoga, organizzando presentazioni, praticando quotidianamente l' Atma Kriya in gruppo.

Parte essenziale dell'insegnamento dell'Atma Kriya è la Shaktipath - il trasferimento della Kriya Shakti da Babaji allo studente, attraverso l'insegnante. Per essere in grado di contenere e trasferire questa Energia Divina, gli insegnanti in formazione hanno subito un periodo di intensa purificazione, incluse 24 ore di silenzio e di riflessione, e tre giorni di divieto di contatto fisico con chiunque. Ogni sera gli insegnanti hanno praticato un rituale di purificazione di Bhū Devi (la Madre Terra).

Alla purificazione Bhū Devi seguiva uno yagna - un rituale vedico del fuoco utilizzato per rimuovere i blocchi e gli ostacoli alla realizzazione di obiettivi specifici: in questo caso, il completamento del corso di formazione degli insegnanti e l'iniziazione finale. Lo yagna è stato condotto da Sri Swami Vishwananda, che ha anche guidato gli insegnanti durante una meditazione destinata a rimuovere i blocchi karmici e purificare l'anima in preparazione dell'iniziazione Kriya Shakti. Questo processo si è ripetuto ogni sera per tre giorni.

I tirocinanti hanno trascorso una settimana a studiare duramente, affrontando molti test. Ogni studente ha poi

avuto un colloquio privato con Sri Swami Vishwananda per determinare se fossero davvero pronti a diventare insegnanti. Fortunatamente, tutti gli insegnanti hanno passato l'"esame"!

L'ultimo giorno dello yagna e dell'iniziazione, molti dei „vecchi” insegnanti Atma Kriya provenienti da tutto il mondo si sono uniti ai nuovi insegnanti. Sri Swami Vishwananda ha fatto offerte rappresentative ai 5 elementi al fuoco e alla Madre Divina; sono stati cantati potenti mantra da tutto il gruppo, e gli insegnanti hanno offerto le loro oblazioni alle fiamme. Mentre nella sala dello yagna ruggiva il fuoco, e dalle finestre aperte grandi volute di fumo uscivano nella fredda aria notturna, fuori cominciò a cadere la neve. L'atmosfera sapeva di magico quando gli insegnanti a turno sono andati ad inginocchiarsi davanti al quadro di Mahavatar Babaji, e con la mente ed il cuore aperto hanno ricevuto direttamente da Swami Vishwananda la Kriya Shakti, il più sacro e segreto dei processi di iniziazione.

Congratulazione alla classe del 2010, che ora fa parte di un totale di 62 insegnanti certificati di Atma Kriya e 280 coordinatori OM Healing di tutto il mondo, che hanno il compito di diffondere gli insegnamenti di Mahavatar Babaji e di Sri Swami Vishwananda.

Se siete già stati iniziati all' Atma Kriya, parlatene con i vostri amici e familiari. Il passaparola aiuterà ancora più persone a connettersi con la loro Anima.

Per ulteriori informazioni sull' Atma Kriya e corsi futuri, andate su: <http://atmakriya.org>

CREARE ASSIEME

Vorresti condividere qualcosa con noi? Qui c'è la tua opportunità. Creiamo questa newsletter assieme, come famiglia dell'Atma Kriya. Se hai qualcosa di interessante da raccontare, un'esperienza, una storia ispirante o anche una poesia, faccelo sapere. Sono graditi anche i vostri feedback e i vostri commenti sulla newsletter.

ACHALA – achala@atmakriya.org

ROSHAN – roshan.uk@atmakriya.org