



ATMA KRIYA

Newsletter

JUL 2010

SRI MAHAVATAR BABAJI:

“Idi u tvoje unutrašnje ja u meditaciji
i tamo ćeš naći svoju čistu satya-u, istinu.
Čineći tako otkrićeš univerzum,
celi Kosmos koji leži unutar tebe.”



Dragi čitaoci,

ovaj bilten se podudara sa datumom Guru Purnime, koji je 25. jula. To je dan na koji se prisećamo svih Gurua sveta, te slavimo njihove živote i učenja. Za one koji nemaju Gurua u fizičkom telu, sam Gospodin je njihov guru. Taj dan još zovemo i Vyas Purnima, u čast i sećanje 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 vrednije od zlata, i daleko ređe, je Guru, koji je poznavalac 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. Takođe, to označava i početak Chaturme - sveta četiri meseca umerenosti i duhovne aktivnosti. Na ovaj dan, Guruova jedina želja je da se njegovi učenici duhovno uzdignu.

Za vreme Guru Purnime, odajte svoju zahvalnost svim učiteljima koji su vas inspirisali i izveli na pravi put vašeg života. I kao što mesec sjaji reflektujući svetlost sunca, i slaveći je, sjajite i Vi kao mesec, kroz učenja Vašeg Gurua, i pronalaženje Gurua u samome sebi.

Sa puno ljubavi,

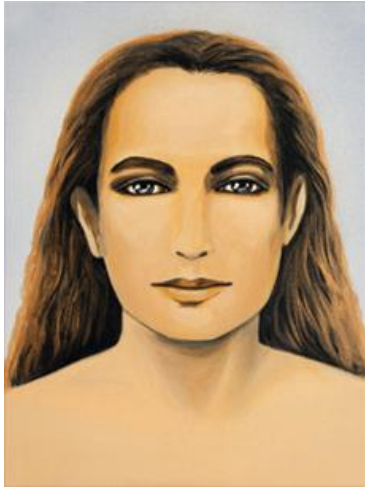
ATMA KRIYA INSTITUT

SADRŽAJ

-  DANAŠNJA TEMA - stranica 2
-  DUHOVNE PRIČE - stranica 4
-  CITATI - stranica 5
-  PESME I MOLITVE - stranica 6
-  ČUDA DUHA I PRIRODE - stranica 7
-  BOŽANSKO U SVAKODNEVNICI - stranica 8
-  NAUKA O JOGI - stranica 10
-  TELO - HRAM DUŠE - stranica 11
-  NOVOSTI - stranica 12



VAŽNOST UČITELJA



Ko 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 unutrašnje, duhovno znanje, a to je *Satguru*. On se pojavljuje u životu samo kada osoba ima potrebu za duhovnim vodstvom. Ipak, ova potreba nije sa nivoa uma, već sa nivoa duše, svesti. Stoga, osoba može čak biti nesvesna te želje. Osoba može započeti svesnu potragu za guruom, ali guru dolazi jedino kad je osoba spremna. Guru je taj koji pronalazi učenike, jer je guru takođe u potrazi za vezom guru-učenik. Rečeno je, ako učenik prihvati gurua, guru je njega već prihvatio mnogo pre, inače učenik to ne bi mogao učiniti.

Sanskritska reč guru uključuje dva elementa koja se mogu prevesti kao tama (*gu*) i svetlo (*ru*). To znači da guru otklanja tamu. *Satguru* je učitelj, vodič koji je već spoznao svoje Jastvo, svoj istinski identitet s Božanskim te prihvata odgovornost pomaganja drugima kako bi i oni mogli takođe upoznati sebe. **Čitanje duhovnih knjiga pokazuje put, ali lično iskustvo Božanskog 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 svetlo koje je uvek 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, deleći duhovno znanje, ali takođe i kroz svoj vlastiti primer, prenošenjem mudrosti i Božanskih kvaliteta. On daje svojim učenicima ličnu guru mantru, koja sadrži vibraciju koja spaja

direktno sa guruom te ih upoznaje takođe sa drugim posebnim duhovnim praksama.

Guruova učenja se ponekad mogu činiti čudnima i izazovnima za um. Guru često prihvata ulogu ogledala kako bi pomogao učenicima da razumeju 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 ko su oni tako što ih sili da se suoče sa svojom suprotnošću, unutrašnjim i spoljašnjim izazovima, da bi mogli 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 od spolja, guru na sebe uzima veliki teret i karmu te mnogo radi za svoje učenike na duhovnom nivou, ali nikad ne govori o onome što radi.

Milost učitelja može sve promeniti, ali on uvek 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 primenjujući guruova učenja. Milost gurua teče prema učenicima u direktnoj proporciji sa stepenom njihove vere i pobožnosti, stoga bi se oni trebali potpuno predati guruu ponizno, pobožno sa potpunom verom i ljubavlju. Duhovnim trudom, predavanjem guru, žudnjom za Božanskim i zahvalnošću za učiteljevu 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 veru da je ništa ne može slomiti. Mnogi pretendenti su poklonici koji dođu i prođu, neodlučni u svojim umovima skaču s jednog gurua na drugog. Guru uvek 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 prevladati svog spoljašnjeg gurua i otkriti unutrašnjeg gurua koji je jednako prisutan u svakome kao *guru tattwa* ili guru princip, što je prvobitni princip života, sami Bog. Kada osoba poštuje spoljašnjeg gurua, takođe poštuje vlastito Jastvo. Što se više osoba preda spoljašnjem guruu, više se predaje sebi dok razlika između spoljašnjeg i unutrašnjeg gurua potpuno ne nestane. Unutrašnji guru se može doživeti u tišini kao neograničena prostranost širenja srca. I najveća je radost učitelja vidjeti svoje

učenike kako rastu u duhovnosti te takođe i sami postaju učitelji.

Vrlo često ljudi kažu da ne trebaju gurua tvrdeći da oni slede svog unutrašnjeg gurua. **Slediti unutrašnjeg gurua jeste krajnji cilj guru-učenik odnosa. Međutim, prerano odbacivanje spoljašnjeg gurua donosi suprotan efekat.** Možda će radije slediti ono što im šapuće glas ega jer im to više odgovara. Vrlo često oni odbijaju koncept spoljašnjeg gurua jer shvataju ovaj odnos kao slepo služenje i ograničenu slobodu učenika. Uistinu, oni radije izabiru biti robovi vlastitih egoističnih naklonosti i nenaklonosti, želja, emocija, telesnih ograničenja i nemirnog uma koji uvek sudi šta je ispravno, a šta pogrešno. Zapravo poslušnost i disciplina koje nameće guru pomažu slomiti učenikove egoistične i opasne navike razmišljanja i ponašanja koje je inače teško iskoreniti 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 setiti se da se guruova strogoća temelji na dubokom saosećanju i безусловnoj ljubavi prema učeniku. Za njega je važnija večna sloboda učenika od trenutne simpatije. Guruovo saosećanje i nežnost bez zahteva vodila bi podizanju učenikovog ponosa i duhovnoj stagnaciji.

Vrlo često se guruove reči ili dela pogrešno shvate, interpretiraju i prosuđuju, posebno kada ometaju konvencije. Ipak, guru, koji je u jedinstvu sa Duhom, ima duboke uvide i sveobuhvatno znanje i uvek postupa za dobrobit učenika, u ime Ljubavi i Istine. Ova nelogična, kontroverzna delovanja su često guruov test za učenike kako bi proverio jesu li uistinu predani, odnosno spremni za sledeći stepen. Uloga različitih testova i izazova na duhovnom putu je presudna jer tek tada učenici mogu spoznati i nadvladati svoje vlastite slabosti i razviti svoje unutrašnje božanske potencijale i nepokolebljivu veru kako u unutrašnjeg, tako i u spoljašnjeg gurua. Ova moć vere koja je snaga volje učiniće učenike jakima, neustrašivima i hrabrima, ali u isto vreme poniznima, kako bi se njihova vera mogla graditi na čvrstim temeljima. Postoje manji i veći testovi, unutrašnji i spoljašnji, individualni i globalni, a svi oni prate učenike u svakom trenutku njihovog života. Duhovno putovanje se ne proteže samo do molitvi ili meditacije, već takođe uključuje i svaki trenutak u životu, svaki odabir i odluku, bilo da razmišljamo,

hodamo, radimo ili se odmaramo. Svaki trenutak je početak budućnosti.

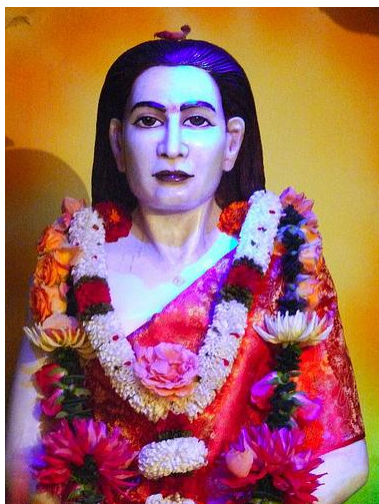
Koncept duhovnog vodiča ne polazi samo od Indije. Ako čitamo pažljivo možemo ga takođe pronaći i u zapadnoj tradiciji. U Bibliji Isusa njegovi sledbenici nazivaju "Učitelj" ili "Rabbi", što znači učitelj. Opisano je kako je On pronašao i pozvao svoje učenike, podučavao ih, posvetio im se potpuno, uzeo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



GURU PURNIMA

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

SUSRET SA MAHAVATAR BABAJIEM



ovo je priča o prvom susretu Swamija Vishwanande sa 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 semenki na Mauricijusu i bio sam hospitalizovan. Jednog dana, ugledao sam čoveka ispred bolničkog prozora, sa spoljne strane, kako deli slatkiše deci u bolničkom dvorištu. Sva su se deca okupila oko njega. Upitao sam ga: "Reci mi, zašto si ovde?" Pogledao sam u njegove oči, pune ljubavi, još uvek ih se sećam. Tad je on pogledao u mene i rekao: "Došao sam posetiti svu svoju decu, a naročito tebe." Naravno, dete od pet godina baš i ne razume značenje ovih reči.

Babaji me uhvatio za ruku. Zatim mi je u ruku stavio jedan slatkiš i jedan Mauricijanski rupi i upitao: "Znaš li ko si ti?" Zaista nisam mogao razumeti što je mislio time. Tad je rekao: "Pogledaj iza mene, vidiš li svetlo?" Pogledao sam i nisam video nikakvo svetlo. Rekao sam: "Ne vidim svetlo." Ponovio je: "Pogledaj ispravno u tom pravcu." I drugi put kad sam pogledao, video sam jarko svetlo, poput sunca, i oko njega još jedan krug svetla. S osmehom mi je rekao: "To si ti." Bilo je jako lepo, no ipak, um to nije mogao shvatiti. Nakon toga mi je rekao: "Sad moram ići, jer dolaze tvoja mama i tetka. Samo je nestao. Tako sam se, po prvi put, susreo sa Mahavatarom Babajiem.

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

ŽELITE BOGA KAO KISEONIK

Swami Vishwananda je jednom ispričao ovu priču:

Jednom učenik upita svog učitelja: "Kako neko može pronaći Boga?" Učitelj uzme učenika za ruku i odvede ga na obalu reke Ganga. Kad je učenik ušao u reku, učitelj ga uhvati za glavu i uroni ga u reku.

"Šta se događa?", učenik pomisli.

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

Moraš dati najbolje od sebe. Kad je ta želja za Božanskim ili za samorealizacijom, kako god to nazivali, toliko jaka, da imaš osećaj da se gušiš, da nemaš vazduha, onda možeš reći da si na putu prema Božanskom. Dok god ta želja nije tako jaka, još uvek si ovde, u materijalnom svetu. 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 kiseonik, te ponovo se uzdignuti na površinu i udahnuti dah života. Želite Boga tako! Posložite sve vaše sisteme sa tom željom, sa tom naredbom vaših misli i znanja. Naučite strasno želeći znanje o ljubavi i svetlu, 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 inspirisati da uđete unutar sebe i nađete mesto 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 mesto.

Moja poruka vama danas, svim čitaocima, kao i učenicima i sledbenicima Swamija Vishwanande, je sledeća: izaberite ispravno, darmično, koncentrišući se manje na svet iluzije, svim srcem se predajući svom duhovnom učitelju – ko god on bio – i svom duhovnom putu u Božansku Ljubav, Strpljenje i Jedinstvo.

- *Sri Mahavatar Babaji*

"Unity with the Divine"



SVETLO JE U VAMA

Nauka joge govori nam da idemo u unutrašnje nivoe našeg bića i da budemo vođeni svetlom koje je već unutar nas i koje nas vodi u tami. Ako razumemo unutrašnje svetlo, kad se sa njim sretnemo nećemo čeznuti ni za kakvim spoljnim vodstvom. Naučite živeti u tami, tako da možete videti svetlo, ali ne površno svetlo. Površno svetlo stvorice vam probleme i neće vam dozvoliti da vidite svetlo unutar sebe.

Dok gledam vaša lica vidim da su različita, zbog svetla koje ima moć razlučivanja. To svetlo može tačno prosuđivati, razumeti i znati. To svetlo je više od bilo kojeg drugog svetla – sunčevog, mesečevog ili zvezdanog. Zbog njega su ljudska bića superiorna svim ovim svetlima koja vidite izvan sebe.

Svetlo sunca, meseca i zvezda ne poseduje moć razlučivanja. Svetlo unutar vas je ima. To svetlo možete upotrebiti da biste videli najtamnije uglove vaših unutrašnjih komora. Za to vam ne treba spoljašnje vodstvo. Svrha vodiča, gurua ili učitelja je da vam pokaže to svetlo.

- *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 ko 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 rešenje za sve. Samo u tišini dobivamo rešenja. Ona su uvek tu, ali je um prezauzet da bi ih uočio. Kad imamo problem, tražimo rešenje; tražimo, tražimo i tražimo i izluđujemo se time. Tek na kraju, kad kažemo „umoran sam od toga!“ shvatimo da je rešenje sve vreme bilo nadohvat ruke, ali ga mi nismo videli. 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, uvek mislimo da znamo bolje, čak i kad ne znamo mnogo. Kad je um takav, gde je tu kvalitet poniznosti? Gde je poslušnost? Gde je predanost? Gde 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 svetlo samo po sebi vrlo mutno. Ali što smo bliže učitelju koji ima jače svetlo, šta se dešava? I naše svetlo postaje svetlije i svetlije. Zato uvek 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 svetla.

- *Sri Swami Vishwananda*



MOLITVA STAREŠINA MANASTIRA OPTINA



Podari mi, o Gospode, 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 vesti primio u toku ovog dana,
Ti budi taj koji me podučava smirenosti s čvrstom uverenošću
da svi događaji ispunjavaju Tvoju svetu volju.*

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

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

*Poduči me da se ponašam iskreno i razumno prema
svakom članu porodice,*

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

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

I da doprinesem na svoj način svim događajima.

*Ti usmeri moju volju i nauči me molitvi,
veri, nadi, patnji, oprost i ljubavi.*

Amen

Ovo je stara pravoslavna jutarnja molitva koju je sastavio starešina manastira Optina.

Sledeća je pesma „Otisci u pesku“ koju je napisao Robert Atkins. Swami Vishwananda često spominje ovu prekrasnu priču.

HIMNA OTISAKA U PESKU

*Obalom uz more, koračao sam s Njim
I okrenuh se te pogledah put koji smo prešli
U pesku se ogledaše tragovi naši
I ja bejah srećan što s Bogom zajedno kroz život koračam:
Jedan do drugoga putovasmo zajedno ovim svetom
Kroz predele razne
Pa ipak siguran uz mog Gospoda stigoh do ovog mesta
gde me On dovede.*

*Ali u sred radosti moje tuga se pojavi
Te na trenutak zastadoh razmišljajući o putu svom
Jer tamo gde 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 nežnosti pokazao mi Istinu
Da u vremenima opasnosti i mraka
On je bio štit moj i utočište od boli:
Jer me je On na ramenima svojim nežno nosio
I u zagrljaju Njegovom bio sam spašen od svih boli:
Ti otisci koji u pesku bili su Njegovi,
Dok me u sigurnom zagrljaju nosio i štitio.*

*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 pesku govore da je On tu da me povede:
Ti otisci govore da Bog, Gospod 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 pre mesec 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 Purnimu.

To je bila noć ispunjena takvom devocijom od kad smo počeli s Kalash Pujom pevanjem i hvaljenjem. Onda smo krenuli sa izvođenjem Yagne, gdje je pevalo oko 60 poklonika 324 puta Mahavatar Babajijevu Gayatri mantru. Poseban trenutak nastao je kad smo započeli sa Abishekom na Babajijev kamen koji je Babaji dao Sri Swami Vishwanandi, a on ga je prosledio meni. Voda u Kambu bila je energizovana i svi smo mogli osetiti Babajijevu prisutnost kako smo pevali iz srca. Prelivanjem vode iz Kalasha preko kamena, Babajijevo prisustvo među nama je eksplodiralo.

Kao što je običaj na Homi, počeo sam mešati pepeo sa vodom da bi blagoslovio poklonike. Pošto sam stavio previše vode u posudu, čim sam počeo mešati pepeo i vodu veći deo 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 sa krpom došao iznad prolivenog, opazio sam jasan otisak stopala.

Šokiran i zaprepašćen, došao sam blizu otiska i opazio da ide u smeru prema oltaru. Kako bi odagnao da nisam poludeo i da mi se ne prividaju stvari pozvao sam jednu poklonicu kako bi potvrdila da je otisak zaista tamo. Nakon njene potvrde priča

se proširila u mnoštvu kako se materijalizovao 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.

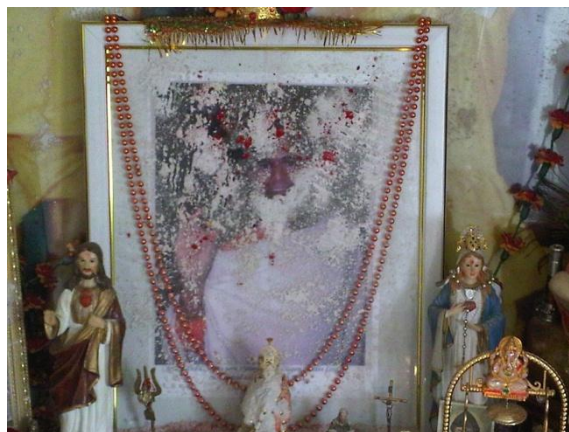
Odmah nakon što se to dogodilo Mahavatar je odgovorio putem svog pisara, Utpalavati (napisala knjigu *Unity with Divine*):

„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 učvrstio svoj odnos pred očima sveta kao njihova Večna Spona sa svojim učenicom Sri Swami Vishwanandom u sledećih osamnaest meseci na Zemlji. Pojavit će se mnogi dokazi mojeg približavanja učenicima Swami Vishewanande. To će biti u meditaciji, snovima, vizijama i u retkim slučajevima, neki mogu videti moju fizičku formu po izgledu. VREME JE! Pitam svoje čitaoce u "Unity with Divine", pitam iskreno: Da li ste spremni?"

Kada sam konačno sreo Swami Vishwanandu na Navaratriju 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 domu učenika Swamija Vishwanande u Keniji koja materijalizuje *vibhuti* (sveti prah). Na dan Swamijevog rođendana, 13. juna 2010., slika je takođe počela materijalizovati *kumkum* (crveni prah).



MEDITACIJA SA SRI MAHAVATAR BABAJIJE

Pozivam vas da u razdoblju od četrdeset dana odvojite vreme za tišinu, dok vas vodim kroz meditaciju uskladjivanja 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 usredsređivanjem na treće oko i gledanjem mog relativnog lika u tvojoj srčanoj čakri, u kratkom periodu postići ćeš zajedništvo sa mnom. Ti ćeš znati koji izbor vremena je najbolji za tebe. Svatko ima svoj bioritam. Takođe možeš pozvati i druge duhovne učitelje koje voliš da se pridruže uz moju vibraciju.



1. Sedni ispred oltara ili na mirno i tiho mesto sa uspravnom kičmom. Bilo da se radi o joga položaju ili sedenju na stolici, važno je da kičma bude uspravna.
2. Zatvori oči i koncentriši se na Ajna čakru. Dopusti umu da iznosi svaku misao koja osvane u svesti i pusti je da ode, ne zadržavajući se na misli. Jednostavno dopusti mislima da dolaze i odlaze bez napora kroz tvoju svest, kao što oblaci bezbrižno plove nebom.
3. Kada se um smiri, lagano pomeri svesnost u srčanu čakru i fokusiraj svesnost na spiritualno srce koje leži nadomak fizičkog srca.
4. Znaj, osećaj i vidi sferu svetla u spiritualnom srcu i daj sebi vremena da neguješ tu svetlosnu vezu sa mojom vibracijom.
5. Gledaj me kako sedim u joga položaju usred kraljevstva tvog srčanog centra. Kakogod da si svestan, svestan Mene, nema ni ispravnog niti pogrešnog poimanja mog lika. Mogu ti se objaviti kao vibracija, svetlo, fizička forma.

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

7. Sada ti pružam list tulsi, sveti bosiljak, koji nije fizičke forme već jednostavno vibracija svetla koju koristim kao simbolični gest 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 srećan da meditiraš sat vremena ili više dnevno unutar četrdeset dana.

8. Projektovao sam *Atma Kriyu* u svet kao tehniku zlatnog zraka svetla kroz učenje Shri Swamija Vishwanande. Oni od vas koji su inicirani u *Atma Kriyu* i redovno 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 takođe posjetiti: <http://atmakriya.org>]

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

LEPOTA SLUŽENJA (SEVA)

SWAMIJEV PUT U KENIJU



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

Vishwananda posetio je Keniju u martu ove godine kada se pridružio *seva* grupi koja već šest godina radi sa napuštenom decom koja su odbačena zbog svoje mentalne ili fizičke oštećenosti. U njihovoj kulturi deca sa posebnim potrebama nažalost su često tretirana loše jer je narodno praznoverje da je to posledica zla. Volonteri su osnovali dobrotvorno društvo za tu decu kako ne bi bila prepuštena sama sebi i da žive srećno koliko je to moguće. Swami je ukazao na mnoge mogućnosti koje zdravi ljudi mogu naučiti od dece sa posebnim potrebama. Iako su njihova tela sa manama (deformacije, slepoća, bez kičme i ekstremiteta), njihova srca su iskrena i otvorena. Deca pomažu i služe jedna druge, zavisno od fizičkih mogućnosti i stepenu oštećenosti. Kada ručaju, prvo ponude obrok drugima. Dete koje je manje oštećeno obično hrani dete koje ne može samo držati kašiku. Ta deca misle prvo na druge, a zatim na sebe. U njihovom pogledu živi radost, njihovi osmesi su iskreni i dolaze iz dubine srca. Uprkos svojoj fizičkoj onesposobljenosti, ova deca reflektuju i izražavaju čistu i istinsku radost. Swami je zatražio od nas da mi koji imamo zdravo fizičko telo prestanemo sa jadikovkama i pokušamo reflektovati ljubav kao i ova jednostavna deca. Ohrabrio nas je da zahvalimo Tvorcu za sve što nam je dao i da budemo zahvalni životu na onome što on jeste.

Swami Vishwananda je takođe naglasio važnost pomaganja nemoćnima u potrebi kao ekspresiju naše vlastite ljubavi.

Služenje i dobročinstvo su odličan put da zaboravimo na naše ja, otvorimo srce i, iskusimo i izrazimo Božansku ljubav kroz nas. Služiti drugima jednako je služenju Gospoda jer On prebiva u srcu svakog čoveka. Negovanje ove vrste ljubavi zovemo *padasevana bhakti* – služenje Gospoda u srcu svakog čoveka. I Isus Hrist je rekao „ Zaista kažem vam, šta god učiniste jednome od ove moje najmanje braće, meni učiniste!“ (Matej 25:40). Stvarno je praksa ta koja razvija poniznost, *bhakti* (predanost), ne-osudu i sposobnost videti 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 čoveka u nevolji – prijatelja, porodicu, komšije, školske prijatelje, kolege na poslu, beskućnike i sl. Pomaganje nije hiljadama kilometara udaljena misija već pružanje ruke ljudima kojima je potrebna pomoć, a u našem su okruženju, kao što dobročinstvo započinje kod kuće. Nije niti izvođenje herojskih poduhvata, već je istkana sitnicama – osmehom, lepom rečju, osluškivanjem, molitvom, posvećivanjem vremena i pažnje, razumevanjem i podrškom itd. Pomažući i podržavajući stav utiče kumulativno na prirodu, biljke, životinje i okolinu.

Swami je ukazao da se ne ograničavamo u delima pomaganja. Možemo npr. posaditi drvo gde je potrebno, čistiti otpad na ulicama i prestati bacati hranu u đubre, štedeti električnu struju i vodu. Jedan oblik služenja čovečanstvu je i Om tehnika isceljivanja. Pevanjem Om-a pomažemo ljudima da zrače pozitivnom energijom i misle pozitivno.

Pomaganje nema ograničenja odvojena od naše mašte i volje. Kakogod, ponekad se ograničavamo vlastitim očekivanjima. Mnogi ljudi nastoje pomagati, ali njihova pomoć ne dolazi iz srca. Oni daju i očekuju određene koristi od svog „altruističkog“ čina u vidu ugleda, poštovanja, dobre reputacije, umirivanja vlastite savesti ili očekivanja pohvale. Na taj način, ograničavaju delovanje Božanske milosti. Isus je rekao, „Ti naprotiv, kada daješ milostinju – neka ti ne zna levica šta čini desnica“ (Matej 6:3). Ne bismo trebali biti ponosni zbog svog dobročinstva. Činite to bezuslovno 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 dela. Ljubav je ono što svi bez očekivanja, zaista trebaju. Služenje je način kojim delimo ljubav sa ostalima. Naša mala pomoć, neznatni tračak ljubavi može promeniti dan ili čak celokupni život druge osobe; rasplamsava vatru radosti u nama i ljudima kojima smo okruženi, vatru koja pali sve brige. Ta mala deca o kojoj smo pričali na početku, onakva kakva jesu u svojoj nevinosti i jednostavnosti, dele jedino blago koje im je dato – radost, brižnost i ljubav za svakoga. **Ne moraš biti Svetac koji izvodi čuda, budi ono što jesi i ne boj se deliti blago svog srca sa drugima.**



MEDITACIJA MENJA STRUKTURU MOZGA



Neuroplastičnost je naziv koji označava sposobnost mozga da menja svoju strukturu i način funkcionisanja. To se posebno odnosi na širenje ili jačanje moždanih sklopova koji se koriste te sužavanje ili slabljenje onih koji se retko upotrebljavaju. Nauka o neuroplastičnosti uglavnom je dokumentovala promene u mozgu koje odražavaju telesna iskustva i podaci iz spoljnog sveta. Međutim, u zadnje vreme naučnici su se počeli pitati može li se mozak menjati na čisto unutrašnje, mentalne signale. Na primer, može li meditacija promeniti fizičku materiju mozga.

Od svih koncepata neuronauke, neuroplastičnost je ono što ima najveći potencijal za smislenu interakciju sa praksom meditacije. Profesor Davidson sa univerziteta Wisconsin – Madison proveo je studiju na tibetanskim monasima koji su proveli 10000 sati u meditaciji. Njihov je zadatak bio da izvode „meditaciju saosećanja“ stvarajući osećaj ljubavi i ljubavnosti prema svim bićima. Ovo se može uporediti sa Atma Kriyom, koja naglašava važnost razvoja bhakti, ljubavi i predanosti Božanskom.

Rezultati studije pokazali su ogromnu razliku između početnika i monaha. Kod monaha je došlo do dramatičnog porasta moždane frekvencije visoke aktivnosti, koju nazivamo gama talasima, za vreme meditacije. Pod pretpostavkom da predstavljaju „potpis“ aktivnosti neurona kojom se povezuju međusobno udaljeni moždani sklopovi, gama talasi čine podlogu višoj mentalnoj aktivnosti kao što je svest. Profesor Davidson kaže: „Kod početnika, odnosno početnika u meditaciji pokazao se lagani porast u gama aktivnosti, ali kod većine monaha 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 višeg nivoa svesti.

Koristeći funkcionalnu magnetnu rezonancu (MRI), naučnici su otkrili područja mozga koja su bila aktivna za vreme meditacije saosećanja. Gotovo u svim slučajevima pojačanje aktivnosti bilo je veće u mozgovima monaha nego u onima od početnika. Aktivnost u levom prefrontalnom korteksu (područje pozitivnih emocija i sreće), minimalizovana aktivnost u desnom prefrontalnom korteksu (područje negativnih emocija i teskobe); nešto nikad pre viđeno kao rezultat isključivo mentalne aktivnosti. Međusobno razdvojeni moždani krugovi koji se uključuju kad „ugledaju“ patnju također su kod monaha pokazali veću aktivnost, kao i područja odgovorna za planirani pokret, kao da su mozgovi monaha jedva čekali da krenu u pomoć onima u nevolji.

Sve ovo ukazuje na mogućnost da se mozak, kao i ostali delovi tela, može svesno i namerno menjati. **Baš kao što aerobik oblikuje mišiće, tako i meditacija razvija mozak.** Naučnici su verovali u suprotno, da su veze između moždanih ćelija i živčanih ogranaka fiksirane u ranoj dobi i da se u odrasloj dobi ne menjaju. No ta pretpostavka se pokazala netačnom, a meditacija bi čak mogla menjati strukturu kao i način funkcionisanja 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 pasulja (zelene ili žute), basmati pirinča i korijandera. Ta tri sastojka prave satvičku vibraciju te na jedinstven način sudeluju u isceljenju i prevenciji svih bolesti. Kitchari jeste dijetalni obrok, prema ayurvedskom doktoru Vasant Lad-u: "Petodnevnom ishranom i postom uz kitchari obroke, pročistićemo telo i ojačati pamćenje". Kitchari oslobađa telo nagomilanih otrova i pokreće proces samoisceljenja i čišćenja organizma.



MUNGO PASULJ, zelenog ili žutog zrna jedinstven je po tome što sadrži zdrave amino kiseline, a u kombinaciji sa pirinčom omogućava snabdevanje tela potrebnim unosom belančevina. Druga važna karakteristika mungo pasulja je njegova rashlađujuća energija zbog koje detoksikuje i neutrališe loše kiseline u telu. Ovo zrno preporučuje se kao supstanca kojom se tretira zatrovani organizam jer pročišćava krv. Neutralizacijom i izbacivanjem toksina iz tela umirujemo um, smanjujemo povišeni pritisak, smanjujemo masnoće u krvi i sl.

BASMATI PIRINAC je odličan ugljeni hidrat za balansiranje celokupne energije. Smatra se satvičkom, čistom hranom sa visokim nivoom prane (životne energije). Balansira psihi, fizičko telo i blagotvorno deluje na probavni sistem.



KORIJANDER jača želudac i olakšava probavu, potiče izlučivanje mokraće, smanjuje temperaturu i daje osećaj hlađenja. Puno zrno sušenog korijandera leči proliv i umanjuje menstrualne tegobe.



Sastojci

- 1 šoljica mungo pasulja
- 2 šoljice basmati pirinča
- 4 šoljice vode
- 1 čajna kašičica korijandera
- 1 čajna kašičica kurkuma
- 1 čajna kašičica kumina

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

Beleška: Ako uzimate kitchari radi čišćenja probavnog sistema, važno je da ne dodate niti jedan drugi sastojak kao npr. so jer će izostati pročišćavajući učinak. Ako kuhate kitchari kao svakodnevno jelo, kuhajte na gi puteru ili dodajte maslinovo ulje i ostalo prema ukusu.

SWAMIJEVA HALAVA

U prvim danima kada je Swami Vishwananda davao prve daršane, ponekad je kuvao *prasadam* (hranu ponuđenu Bogu), za ljude sam. Radosno bi pevao dok je mešao sastojke zajedno. Halava je tradicionalni Indijski *prasadam*. Što je jednom i sam Babaji zatražio od jedne porodice kojoj se pojavio. To je bio i Gospodu Krishni omiljen *prasadam*. Ispod je dat recept kako Swami Vishwananda priprema halavu.

Sastojci

- ¾ pakovanja putera
- 1 šoljica griza
- 1 šoljica šećera
- 4 šoljice ključale vode
- smrvljeni kardamon
- cimet
- bademi
- suvo grožđe



Rastopite šećer u ključaloj vodi i zagrejte puter u dubokoj činiji. Zatim dodajte griz i mešajte dok se miris i boja ne promene. Dodajte šećer sa vodom i nastavite mešati dok masa ne postane gusta. Dodajte suvog grožđa i badema koliko želite.

28 NOVIH UČITELJA ATMA KRIYE



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

Ashram je za vreme treninga bio dom i za dvadesetosam novih učitelja iz raznih krajeva sveta; Rusije, Hrvatske, Poljske, SAD-a, Engleske, Nemačke, Italije, Francuske, Srbije, Portugala, Danske i Švajcarske. Svi su iskusni praktikanti, posvećeni širenju dara Atma Kriya tehnike.

Nedelju dana radili su i do 12 sati dnevno, učili o teoriji joge, te radili prezentacije i podučavali jedni druge. Takođe, u grupama su svakodnevno praktikovali i tehnike Atma Kriye te rešavali domaće zadatke koji su dobili.

Ključni deo učenja Atma Kriye je Shaktipath - prenos Kriya Shakti od Mahavatara Babajija kroz učitelja na studenta, tokom inicijacije. Da bi takvu Božansku energiju primili i prenosili dalje, budućí učitelji morali su proći period intenzivnog pročišćavanja, koji je uključivao 24 sata provedenih u potpunoj tišini i posmatranju, te tri dana bez fizičkog kontakta sa bilo kim.

Svako veče, odmah nakon tečaja, učitelji su obavljali Bhu Devi (Majka Zemlja) pročišćavajući obred. Nakon obreda, sudelovali 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 uspešno 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 nedelju 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 uspehom!

Zadnjeg dana Yagne i inicijacije, mnogi od postojećih učitelja sa različitih krajeva sveta, pridružili su se novim učiteljima. Sri Swami Vishwananda je ponudio darove u obliku pet elemenata vatre i Božanske majke. Moćne mantrе pevali 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 mešao sa hladnim noćnim vazduhom, počeo je padati sneg. Atmosfera je bila očaravajuća, dok su učitelji, klečujući 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 sertifikovana Atma Kriya učitelja i 280 voditelja Om healing grupa širom sveta, koji šire učenja Mahavatar Babajija i Swamija Vishwanande.

Ako ste završili Atma Kriya kurs, molimo recite prijateljima i porodici o tome. Usmena reč će pomoći da se više ljudi poveže sa svojom Atmom (Dušom).

Za više informacija o Atma Kriyi i predstojećim kursevima molimo pogledajte na: <http://atmakriya.org>

STVARAJUĆI ZAJEDNO

Da li želite da podelite nešto sa drugima? Evo vaše prilike. Dopustite da napravimo ovaj bilten zajedno, kao Atma Kriya porodica. Ako imate nešto interesantno da kažete, neko iskustvo, inspirativnu priču ili možda pesmu, stavite nam do znanja. Takođe ste dobrodošli sa vašom reakcijom i komentarima na ovaj bilten.

ACHALA – achala@atmakriya.org

ROSHAN – roshan.uk@atmakriya.org